

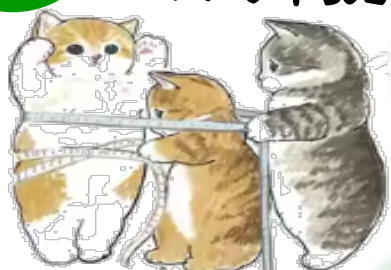
營養午餐月刊

永續環境從吃做起，一起食力愛地球

10

2025

2月號



【腰圍】求不多

健康就來

「腰圍八、九、十，健康常維持」小朋友們有聽過這個提醒成年

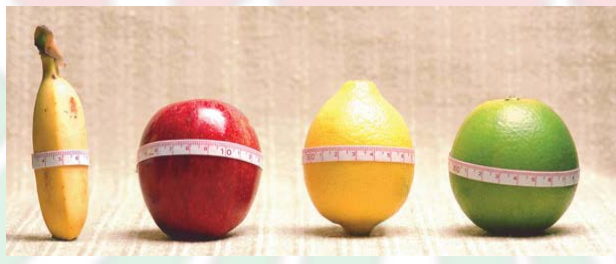


年男、女性要透過測量腰圍注意健康的小口號嗎？由於腰圍的大小潛藏著腹部肥胖和內臟脂肪堆積的危機，所以不

只是成年人，小朋友們更要從小留意，以避免長大後演變成慢性疾病的風險！因為國小小朋友還在發育中，所以會採用腰圍身高比更具體的代

腰圍身高比 = 腰圍(cm) ÷ 身高(cm)

<0.4：過瘦
0.4~0.5：標準
0.5~0.6：過重
>0.6：肥胖

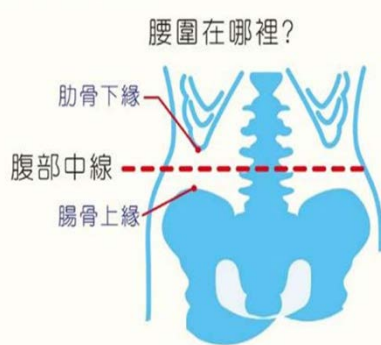


有獎徵答

Q1：請問「腰圍身高比」在什麼比值範圍內，代表著是標準體型健康狀態呢？

Q2：請問正確量腰圍的方式，是以皮尺量取腹部中線的位置，大約約是在肚臍上方幾個手指的幅寬處？

如何正確量腰圍——四步驟



- 1 除去腰部衣物，輕鬆站立
- 2 皮尺繞過腰部，調整於腹部中線，約肚臍上方兩手指幅寬處。
- 3 皮尺保持平整，不擠壓
- 4 吐氣結束時量取腰圍

如何才能擁有標準的體型健康狀態呢？

- ① 六大類食物均衡攝取
- ② 養成固定的運動習慣
- ③ 每日睡眠要充足



新竹市東區
東門國民小學

總召集：校長 李阿丹

發行單位：學務處

發行者：學務主任 陳芷茵、午餐秘書 陳美滿 撰稿者：營養師 施嘉美