



健康體位 大作戰

東門國小 健康小天使宣導講座



施嘉美營養師 115.04.10

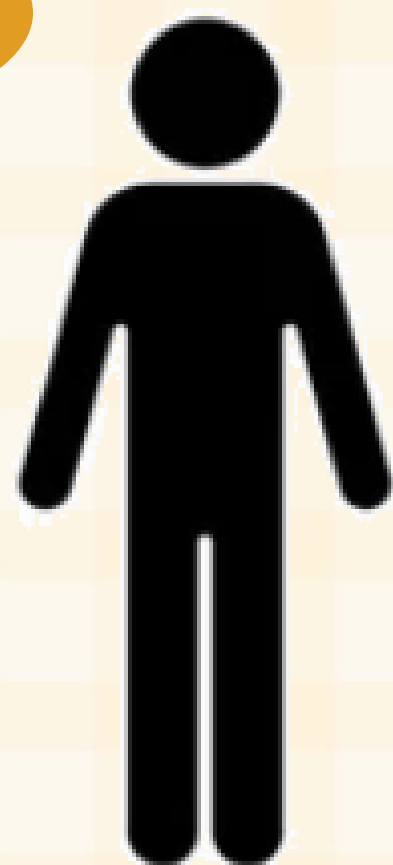


請同學用簡短的一分鐘時間，在紙上畫下心目中覺得**最喜歡**、**最不喜歡**的身形樣子！

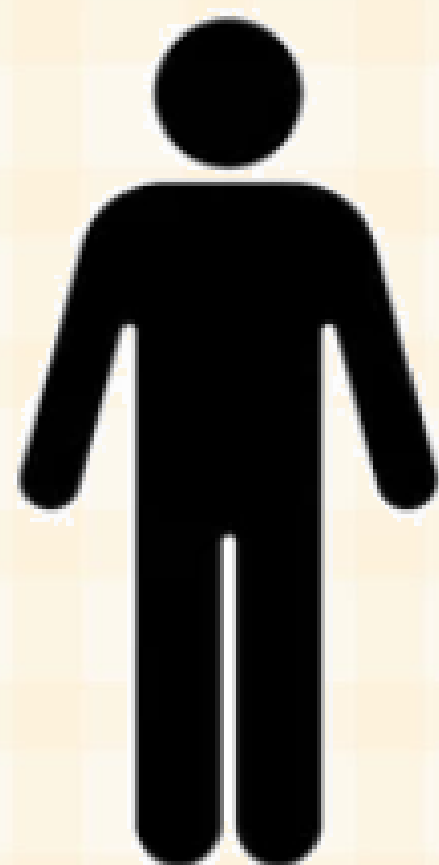




畫出來最喜歡身形?



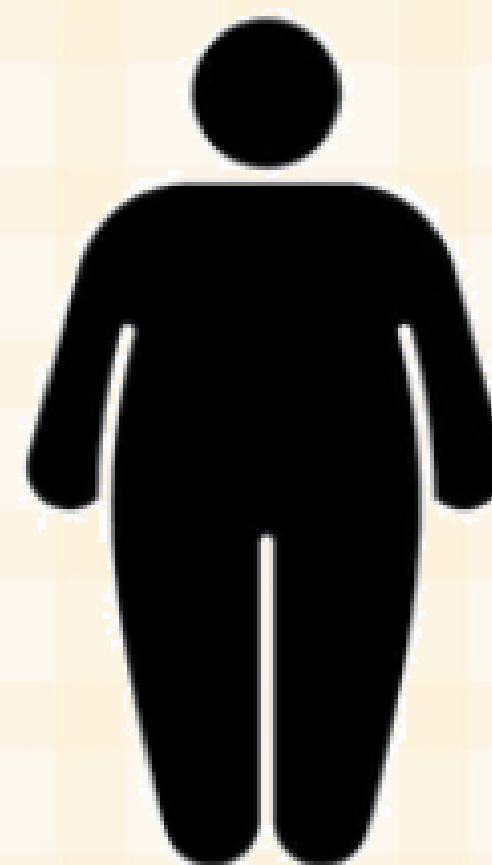
①



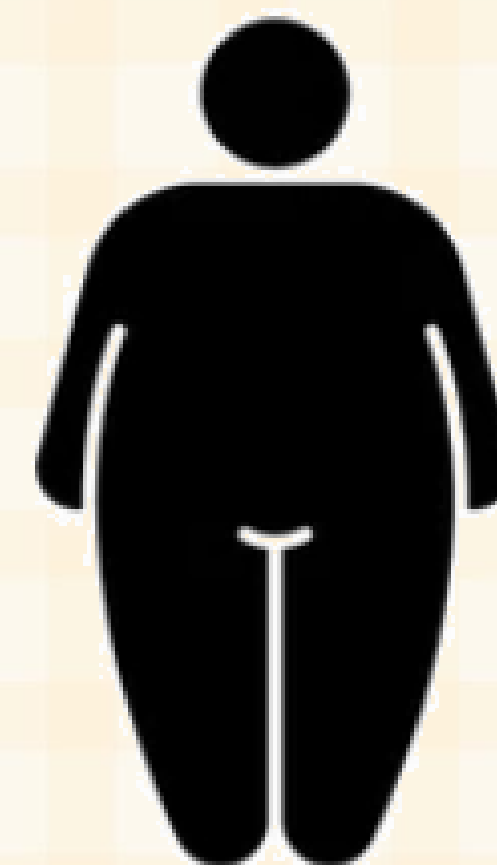
②



③



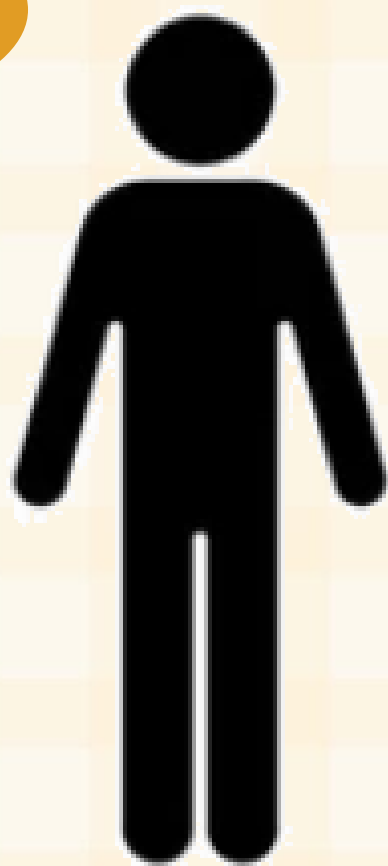
④



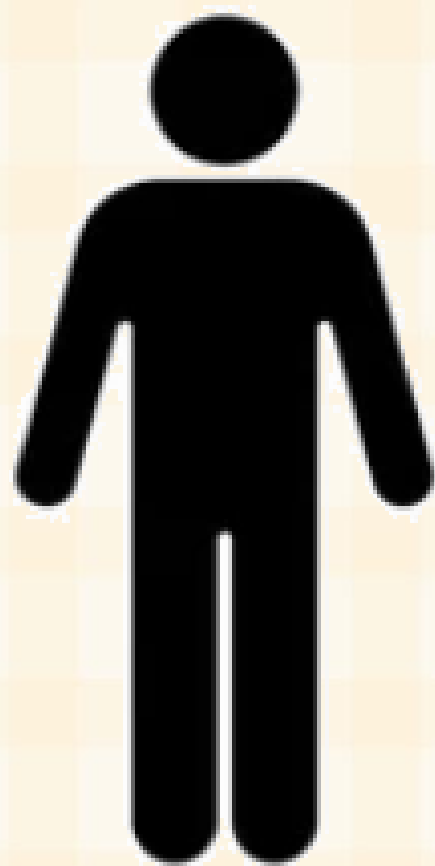
⑤



畫出來最不喜歡的身形?



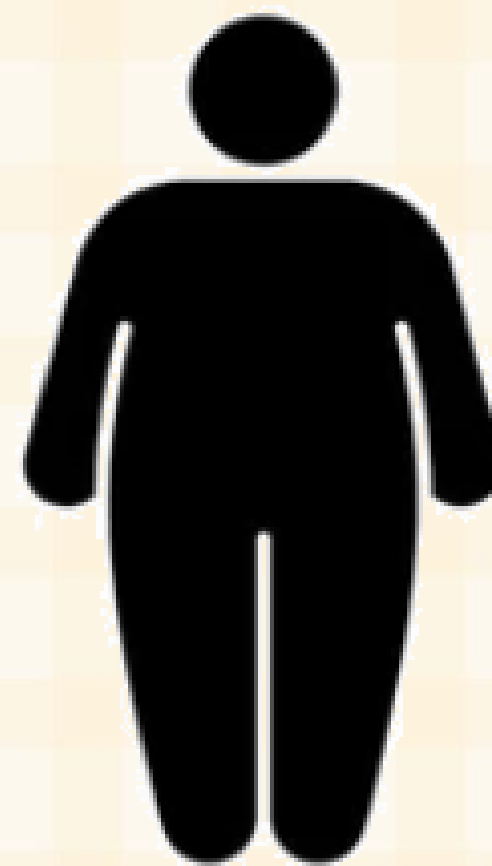
①



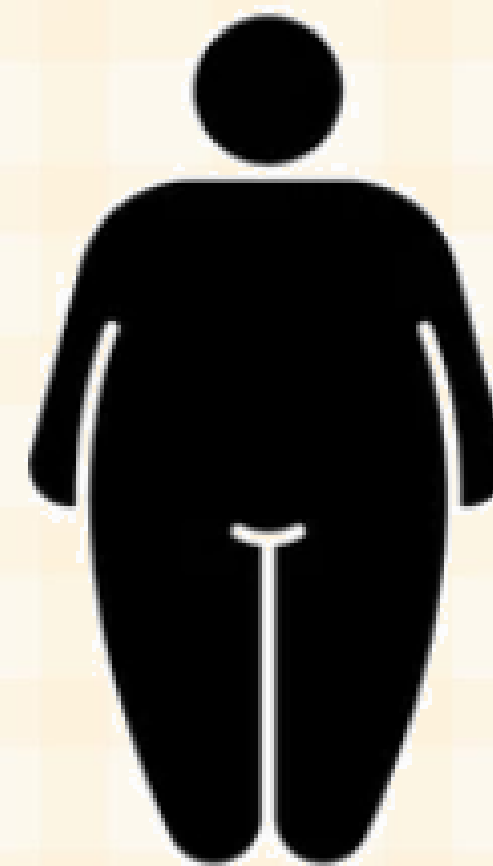
②



③

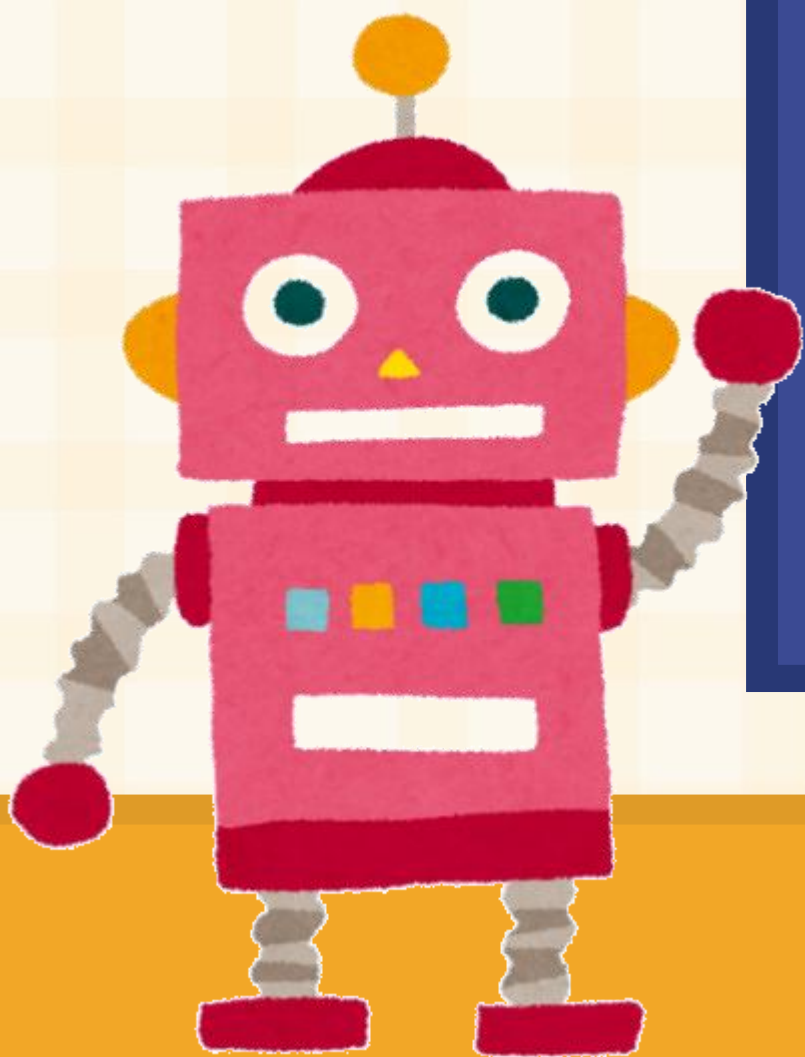


④



⑤

人體就像是一台精密的機器，**【健康體位】**就是維持機器可以正常運轉的秘訣！





身體質量指數(Body Mass Index)

 **19.5** BMI = $\frac{\text{體重 (kg)} \text{  50kg}}{\text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}}$

1.6m × 1.6m



18歲以上的成人適用

兒童與青少年BMI建議值

年紀	男性				女性			
	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9



為什麼維持健康體位很重要？



長高長壯

國小階段是骨骼與肌肉快速發育期，健康體位下營養吸收好。



專注學習

健康體位下，身體狀況良好，較不會有疲倦的感覺，上課學習效果好。



不易生病

良好健康狀態下，身體抵抗力好、免疫力好，就少生病少請假。



增加自信

維持健康體位，對自己的認同感會增加，對所有事情都能抱持正向態度。



健康未來

從小養成健康的生活、飲食習慣，長大後較不會有慢性疾病的發生。

健康體位有三寶



健康飲食



身體活動



充足睡眠





健康飲食

健康三寶-第一寶：吃對東西



3份蔬菜



2份水果



0糖飲料

一般日常生活的白開水飲用量：
約為每天1500~2000毫升





菜比水果多一點

每餐份量比1個拳頭多一點。提供膳食纖維、維生素與礦物質。



飯跟蔬菜一樣多

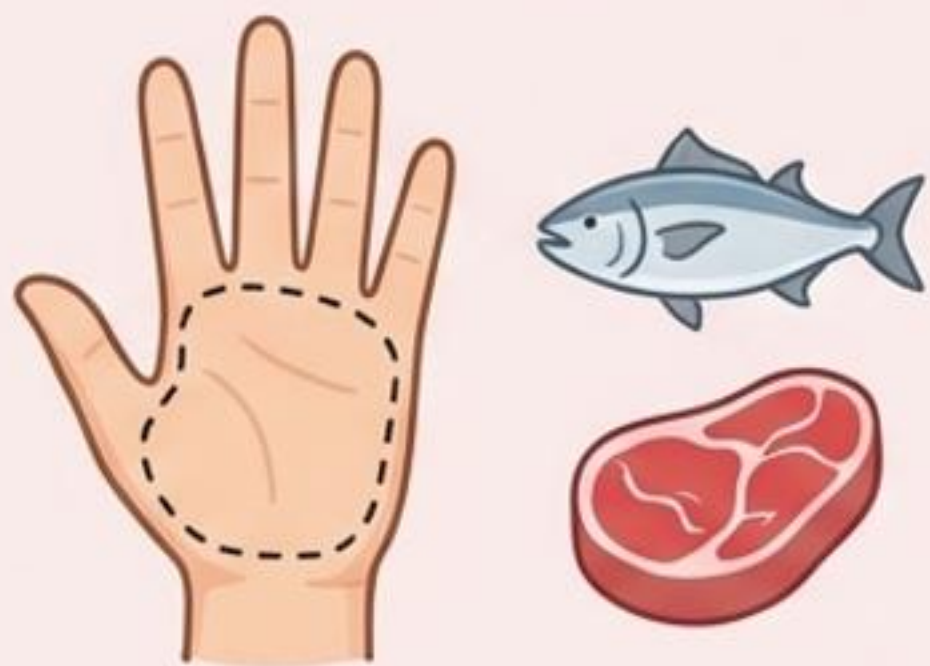
與蔬菜份量相同。至少1/3應來自未精製全穀雜糧（如糙米、地瓜）。



每餐水果拳頭大

盡量洗淨連皮吃，以新鮮水果為主，提供維生素C與植化素。

豆魚蛋肉一掌心



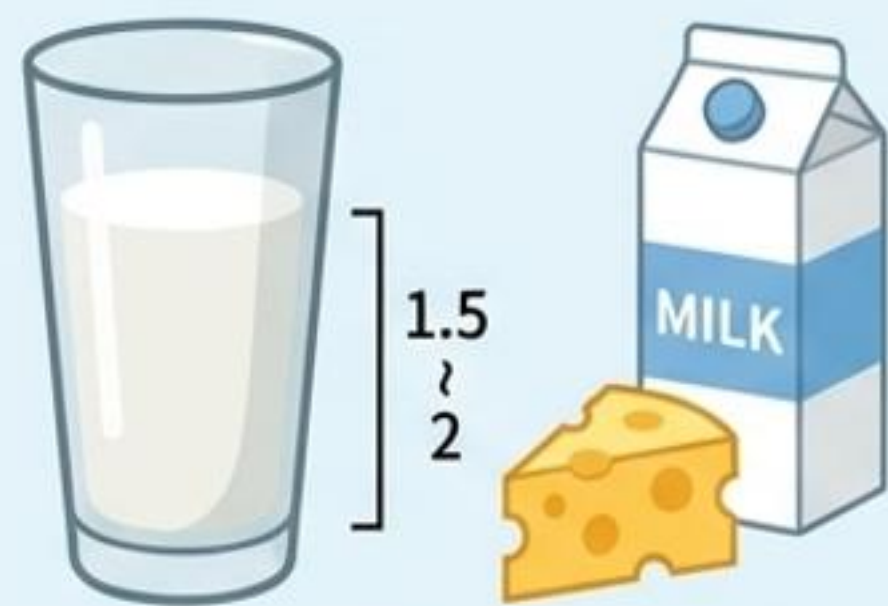
提供優質蛋白質。順序建議：豆類 > 魚類/海鮮 > 蛋 > 肉類。

堅果種子一茶匙



每餐約大拇指第一節大小。提供好的油脂與脂溶性維生素。

每天早晚一杯奶

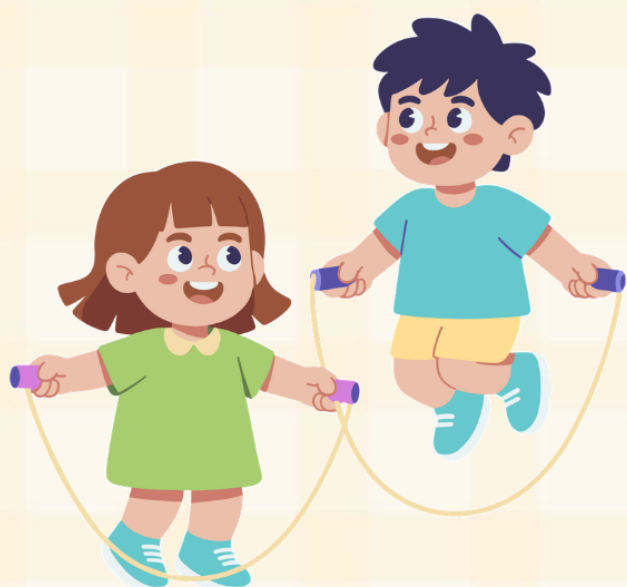


補充國人極易缺乏的鈣質。可選擇鮮乳、無糖優酪乳或起司。



身體活動

健康三寶-第二寶：動對身體



每天至少活動1小時

運動可以讓骨頭變硬，還能把多餘的熱量消耗掉

電子產品2小時內

- ◆ 降低藍光對眼睛的傷害。
- ◆ 減少靜態生活。



充足睡眠

健康三寶-第三寶：睡飽飽



每天睡滿8小時



負責幫助成長的【**長高精靈**(生長激素)]會在睡覺時間出來工作，所以要睡飽才能長高。



啟動健康體位的關鍵密碼



健康小天使 的任務



- ✓ 下課時間提醒同學到教室外**動一動**。
- ✓ 中午用餐時間提醒同學要**惜食**吃光光。
- ✓ 隨時提醒同學要補充足夠的**水份**。
- ✓ 放學前提醒同學晚上要早點休息**不熬夜**。





啟動五星健康密碼
一起成為健康小達人!

