



培訓健康活力的少年人—— 從兒童青少年健康活力門診開始

營養室營養師 陳燕慈

世界衛生組織（WHO）早在 1997 年，就已正式將「肥胖」定義為慢性病的一種。21 世紀以來，隨著經濟發展、時代變遷、家庭生活型態和飲食行為的改變，全球肥胖人口，逐年增加且有急遽上升之趨勢。特別是兒童青少年偏好攝取速食與含糖飲料，且從事靜態活動時間增多，這些生活型態與肥胖有顯著的相關性，並且也影響兒童的健康體適能。當學童攝取過多的含糖飲料，無法攝取足量的維生素、礦物質和纖維等，足以嚴重影響生長發育，更進一步還會影響學童的學習、並提高導致肥胖、代謝症候群和心臟血管疾病的風險。兒童青少年肥胖問題日益嚴重，成為全球健康及醫療急需解決的健康議題。

研究發現過重或肥胖兒童會引發血脂異常、葡萄糖代謝改變、呼吸困難與代謝症候群等相關健康問題，並且會發展成為成人肥胖。此外，肥胖的兒童青少年，每 10 人至少有 1 人患有脂肪肝。一般造成脂肪肝的原因，與肥胖、第二型糖尿病、飲食習慣和生活型態有密

切相關。原因包括食物攝取過多，如外食（吃大餐、吃到飽的餐廳）和高熱量密度的食物（含糖飲料、高油高糖糕點類、速食食品等）以及不適當的用餐時間，如未吃早餐導致其他時間（特別是晚上和睡前）進食過多食物或是進食速度太快，沒有飽足感，造成吃太多。

為了拯救全球兒童肥胖危機，世界衛生組織於 2014 年匯集 100 多個會員國的專家建議，共同提出六大方針（WHO, 2016）

1. 提倡攝取健康食物：減少攝取含糖飲料。
2. 提倡身體活動：減少靜態生活模式。
3. 加強婦女懷孕前及懷孕期的保健：給予慢性病的預防指導，減少兒童肥胖的風險。
4. 學齡前幼兒的飲食和身體活動：教導並提供健康飲食、睡眠和體能活動環境，以確保兒童適當成長和養成健康習慣。
5. 營造健康、營養和動態生活的校園：透過學校教育整合性計劃，給予健康和營養知識，並提供身體活動課程。



6. 體重控制：提供以家庭為中心，多元性和生活化的體重管理課程。

兒童青少年肥胖有別於成人的治療模式，較為複雜。兒童和青少年在認知發展和社會情緒成熟度皆有差異，以認知行為治療方法介入需考量不同能力與發展階段，設計適合的計畫。透過運動遊戲可刺激心理與身體，激發運動潛能與挑戰自己的意志力。結合視覺、聽覺、觸覺、運動覺、前庭平衡覺等感覺統合刺激，強化協調力、敏捷性、平衡感、柔軟度與爆發力等，團體互動使運動變得有趣，強化參與動機，也獲得成功的感覺，而建立自信心，積極培養動態的健康生活習慣，家人的參與及對肥胖的認知，在兒童尤其重要。

關於兒童青少年減脂策略之主要原則：

1. 理想體重的控制計劃包括飲食、運動和行為改變調整。
2. 正處於發育階段，不要過度限制熱量攝取，宜多鼓勵運動，避免造成營養不良。
3. 最佳運動方式是低強度長時間的有氧運動，促進體脂肪的利用率，減少體脂肪儲存量。
4. 快走、爬樓梯、慢跑、球類運動等，都是體重控制的理想運動。
5. 運動初期，因肌肉質量增加，體重可能不會減輕，但脂肪量會減少，所以必須有耐心。

身為兒童醫院營養師，如何積極強化營養教育和行為改變策略，導正學童含糖飲料飲用態度，提醒父母以身作則，督促學童「少喝含糖飲料」。幫助兒童青少年認知健康營養食物的好處，藉由行為改變，幫助建立好的飲食習慣和健康的體重管理。藉由教導父母親認識花費時間與自己年幼孩子相處的重要性，透過親子一起吃健康飲食和運動，共同面對並克服減重的各種困難，不僅實現父母個人體重管理的目標，同時也影響子女的飲食和運動行

為，改變整個家庭生活方式，達到「有健康父母，就有健康兒女」的目標。

您是否覺得孩子小時候胖不是胖？到底怎樣才是健康體位呢？您是否曾擔心孩子因為體型影響人際關係？您是否想幫助孩子控制體重卻苦無對策？限制飲食又擔心營養不夠。透過臺大兒童醫院提供一個值得信任且安心的兒童青少年健康活力整合門診，結合醫師、營養師、物理治療師和心理師等專業人員，以跨領域、多專科合作模式，提供整合性客製化健康課程，協助您幫助孩子，一起藉由飲食控制、有氧運動並配合情緒心理與行為矯正方法，積極管理體重，讓孩子健康活力成長。期望對外擴展，向社會大眾提醒兒童青少年體重管理的重要性以及實行管理的正確性，傳遞正向的訊息及明確知識，協助建立良好飲食和運動習慣，以提升健康體適能，實踐「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康生活方式，共同防治慢性疾病的發生，達到全人醫療之境界。

健康活力門診
— 減重整合性門診

<門診內容>
針對兒童及青少年減重結合醫師、營養師、物理治療師和心理師，以跨領域、多專科合作模式，提供整合性客製化健康課程，協助父母幫助孩子，一起藉由飲食控制、有氧運動並配合情緒心理與行為矯正方法，積極管理體重，讓孩子健康活力成長！

<門診時間> 每月第二週週三下午(陳慧玲、倪衍玄、張凱琪醫師)
<門診地點> 台大兒童醫院二樓(22診)
<門診對象> 7-18歲的兒童青少年

您是否覺得孩子小時候胖不是胖?到底怎樣才是健康體位呢?
您是否曾擔心孩子因為體型影響人際關係?
您是否想幫助孩子控制體重卻苦無對策?限制飲食又擔心營養不夠

動動營養最健康

QR Code