

# 趕緊來卡位-健康體位

白河國中  
王斯民





出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」



出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」



出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」



出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」



出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」



出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」

皇后本來沒有那麼瘦的。  
但是因為胖國王  
太胖了，  
讓皇后非常的擔心。



2007 5 10

出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」

她擔心國王到處找東西吃，  
就把食物都藏起來。



2007 5 10

出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」



2007 5 10

出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」

皇·后·也·擔·心·國·王·瘦·不·下·來·，  
所·以·每·天·陪·著·國·王·做·運·動·，  
1、2！1、2！1、2！



2007 5 10

出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」

她覺得好累好累喔！



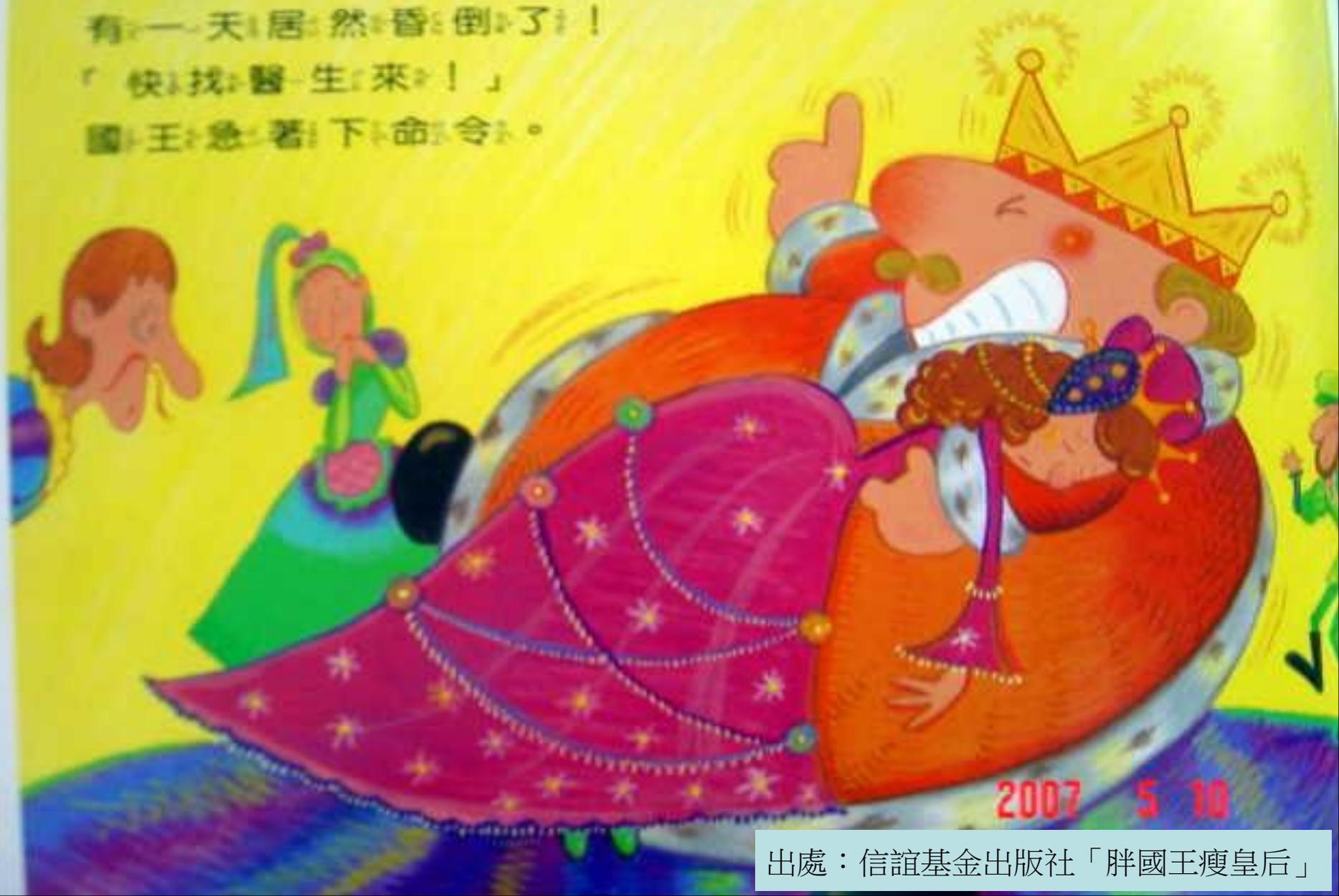
2007 5 10

出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」

她天天緊張緊張，又忙又累，  
很多時候，一點也不想吃東西，  
有時候只吃一小口蛋糕就上床睡覺了。  
日子久了，  
連好吃的東西也不想吃了。



皇后愈吃愈少，愈來愈瘦，  
有一天居然昏倒了！  
「快找醫生來！」  
國王急著下命令。



2007 5 10



廚師說：「皇后平常只吃自己喜歡的食物，有些食物碰都不碰，而且最近吃得太少了。」



2007 5 10



醫生說：「每種食物都要吃，營養均衡才會健康。而且皇后的心情要放輕鬆，累的時候要休息。」



奶製品類

主食類

魚肉蛋奶類

油糖類

2007 5.10



國王說：「都是我讓皇后擔心，  
以後我不會再亂吃東西，  
我少吃，皇后多吃一點。」



2007 5 10

出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」

大家覺得這些方法都很好，  
國王決定馬上就照著去做。



2005年10

出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」

廚師做了美味又營養的食物給國王和皇后吃。



2007 5 10

出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」



奶油蛋糕



薯條



甜甜圈



巧克力



草莓派



冰淇淋



漢堡





青菜

煮蛋

蒸魚

瘦肉

水果

大臣陪著國王做運動，皇后在旁邊看，  
有時候幫忙喊：「加油，加油！」





國王拿出口袋裡藏的零食，  
不再讓皇后擔心。



2007 5 10

出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」

有 時 候 ， 皇 后 和 國 王 手 牽 著 手 散 步 ，  
看 天 邊 的 夕 陽 。



2007 5 10

出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」

皇后不再緊張緊張，又忙又累，  
加上天天吃營養均衡的食物，  
終於開始胖了起來。



2007 5 10

出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」



從此以後，大家都說：  
「我們的皇后，  
又美麗又健康。」

2007 5 10

出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」

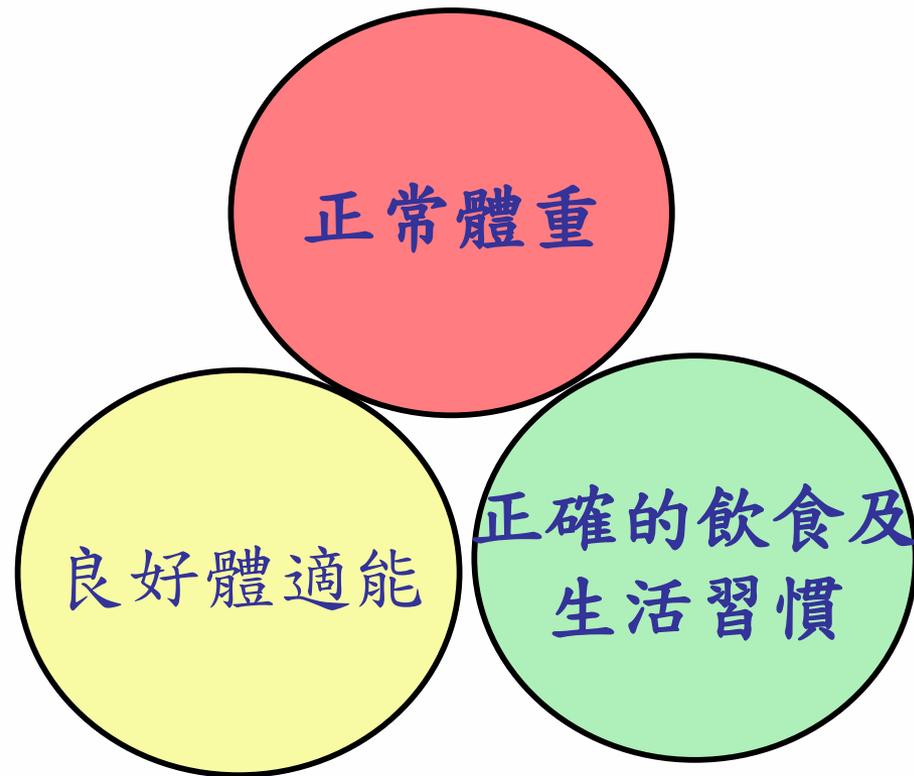


出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」



出處：信誼基金出版社「胖國王瘦皇后」

# 什麼是健康體位？



# 我的體重標準嗎？

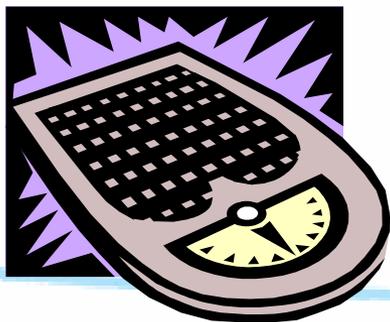
檢查體重是不是標準：

計算你的BMI (Body Mass Index)

身體質量指數

BMI=體重除以身高再除以身高

BMI=公斤除以公尺再除以公尺





# 大家一起算一算



10歲的派大星，他的身高140公分，體重38公斤，請問他的體重標準嗎？

$$\text{BMI} = 38 / 1.4 / 1.4 = 19.4$$

## 計算你的BMI (Body Mass Index)

### 身體質量指數

BMI = 體重除以身高再除以身高

BMI = 公斤除以公尺再除以公尺



# 兒童與青少年肥胖定義

公式=

體重(公斤) / 身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)

算出你的身體質量指數

後，再依據下面表格的資料

，就知道你的身體質量指數

是在正常範圍、過重還是肥

胖。

\* 資料來源：行政院衛生署

| 年齡 | 男生        |        |        | 女生        |        |        |
|----|-----------|--------|--------|-----------|--------|--------|
|    | 正常範圍      | 過重     | 肥胖     | 正常範圍      | 過重     | 肥胖     |
|    | (BMI介於)   | (BMI≥) | (BMI≥) | (BMI介於)   | (BMI≥) | (BMI≥) |
| 8  | 15.0-19.3 | 19.3   | 22     | 14.6-18.8 | 18.8   | 21     |
| 10 | 15.4-20.3 | 20.3   | 22.9   | 15.2-20.1 | 20.1   | 22.3   |
| 12 | 16.4-21.5 | 21.5   | 24.2   | 16.4-21.6 | 21.6   | 23.9   |
| 14 | 17.6-22.7 | 22.7   | 25.2   | 17.6-22.7 | 22.7   | 25.1   |
| 16 | 18.6-23.4 | 23.4   | 25.6   | 18.2-22.7 | 22.7   | 25.3   |
| 18 | 19.2-23.7 | 23.7   | 25.6   | 18.3-22.7 | 22.7   | 25.3   |



# 兒童與青少年肥胖定義

公式=

體重(公斤) / 身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)

算出你的身體質量指數

後，再依據下面表格的資料

，就知道你的身體質量指數

是在正常範圍、過重還是肥

胖。

\* 資料來源：行政院衛生署

| 年齡 | 男生        |        |        | 女生        |        |        |
|----|-----------|--------|--------|-----------|--------|--------|
|    | 正常範圍      | 過重     | 肥胖     | 正常範圍      | 過重     | 肥胖     |
|    | (BMI介於)   | (BMI≥) | (BMI≥) | (BMI介於)   | (BMI≥) | (BMI≥) |
| 8  | 15.0-19.3 | 19.3   | 22     | 14.6-18.8 | 18.8   | 21     |
| 10 | 15.4-20.3 | 20.3   | 22.9   | 15.2-20.1 | 20.1   | 22.3   |
| 12 | 16.4-21.5 | 21.5   | 24.2   | 16.4-21.6 | 21.6   | 23.9   |
| 14 | 17.6-22.7 | 22.7   | 25.2   | 17.6-22.7 | 22.7   | 25.1   |
| 16 | 18.6-23.4 | 23.4   | 25.6   | 18.2-22.7 | 22.7   | 25.3   |
| 18 | 19.2-23.7 | 23.7   | 25.6   | 18.3-22.7 | 22.7   | 25.3   |





# 大家一起算一算



10歲的派大星，他的身高140公分，體重38公斤，請問他的體重標準嗎？

$$\text{BMI} = 38 / 1.4 / 1.4 = 19.4$$

正常



# 肥胖對健康的影響

糖尿病

不雅的綽號

高血壓

乳癌

痛風

肺部疾病

關節疾病

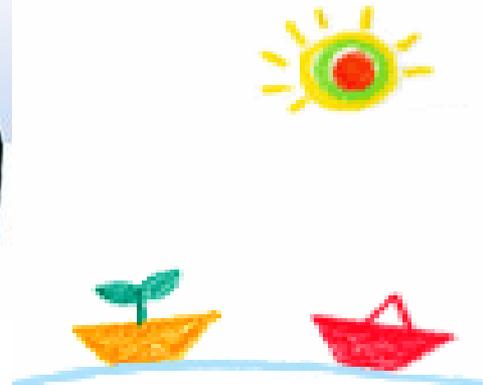
心血管疾病



# 國內學童肥胖主因

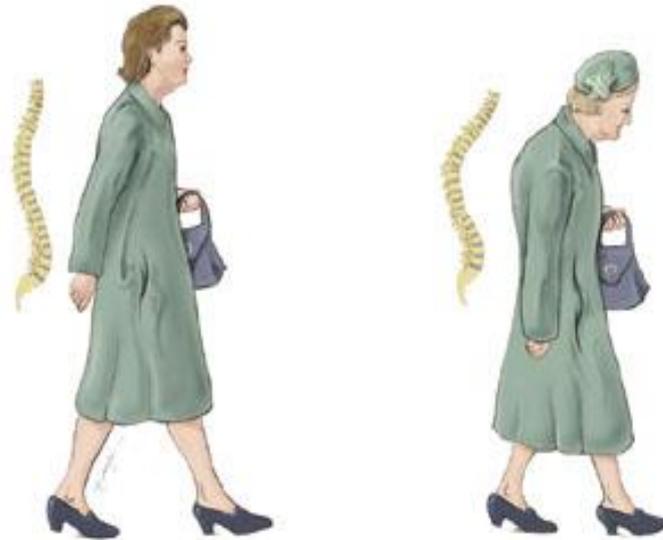


# 運動量不足



# 學童體重過輕對健康影響

- 發育遲緩
- 體能較差
- 抵抗力下降
- 骨質疏鬆



# 學童體重過輕原因

- 不良飲食習慣
- 營養吸收不良
- 食慾差



# 如何養成健康體位

- 均衡飲食 有獎徵答 (-
- 運動
- 良好生活習慣



# 均衡飲食-1-六大類



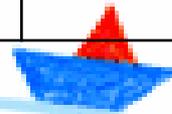
# 均衡飲食-2

| 食物分類名稱 | 生理功能              | 所含營養素                     | 食物來源                |
|--------|-------------------|---------------------------|---------------------|
| 五穀根莖類  | 體力主要來源            | 醣類<br>植物性蛋白質<br>維生素B群     | 飯，麵，麥片，玉米，蕃薯，麵包，餅乾等 |
| 水果類    | 維持細胞健康，代謝正常，增強抵抗力 | 纖維素<br>維生素<br>礦物質<br>抗氧化劑 | 芭樂，木瓜，芒果，柳丁，蘋果，小蕃茄等 |



# 均衡飲食-3

| 食物分類名稱   | 主要生理功能                          | 所含營養素                 | 食物來源                            |
|----------|---------------------------------|-----------------------|---------------------------------|
| 肉、魚、豆、蛋類 | 建構身體組織<br>維持正常新陳代謝              | 優質蛋白質<br>維生素B群<br>礦物質 | 海鮮，家禽，各式肉類，蛋，豆類製品               |
| 油脂類      | 提供必須脂肪酸<br>提供脂溶性維生素<br>維持正常生理代謝 | 脂肪<br>必須脂肪酸<br>脂溶性維生素 | 各類油脂，如沙拉油，等<br>各類核果類食品，如花生，瓜子，等 |



# 均衡飲食-4

| 食物分類名稱 | 主要生理功能                   | 所含營養素                      | 食物來源                      |
|--------|--------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 蔬菜類    | 預防便秘                     | 纖維素<br>維生素<br>礦物質<br>抗氧化劑  | 大蕃茄，菠菜，<br>高麗菜，空心<br>菜等蔬菜 |
| 奶類     | 提供鈣質建構<br>及保護骨骼性<br>生理功能 | 鈣質<br>蛋白質<br>維生素B2<br>維生素D | 鮮奶<br>保久乳<br>優酪乳<br>起司    |



# 食物選擇對於體重影響之舉例

| 如果你每天都有一次...                       | 多獲得的熱量<br>( 公克 ) | 一年後可能增加的體重 ( 公斤 ) |
|------------------------------------|------------------|-------------------|
| 選擇奶茶( 500c.c )<br>而不是白開水( 500c.c ) | 275              | 13                |
| 選擇薯條( 150 克 )<br>而不是烤馬鈴薯( 150 克 )  | 220              | 10                |
| 選擇滷肉飯( 250 克 )<br>而不是白飯( 200 克 )   | 220              | 10                |
| 選擇牛角麵包( 100 克 )<br>而不是饅頭( 75 克 )   | 245              | 11.6              |
| 選擇甜甜圈( 70 克 )<br>而不是土司( 50 克 )     | 135              | 7                 |
| 選擇炸雞( 250 克 )<br>而不是烤雞( 200 克 )    | 143              | 7                 |
| 選擇炸香菇片( 28 克 )<br>而不是燙香菇( 100 克 )  | 90               | 4                 |
| 選擇炸香蕉片( 28 克 )<br>而不是新鮮香蕉( 95 克 )  | 80               | 4                 |
| 選擇調味奶( 240 克 )<br>而不是脫脂奶( 240 克 )  | 45               | 2                 |
| 選擇全脂奶( 240 克 )<br>而不是脫脂奶( 240 克 )  | 70               | 3.5               |
| 選擇低脂奶( 240 克 )<br>而不是脫脂奶( 240 克 )  | 30               | 1.5               |



# 均衡飲食-5

- 三餐平均分配，早餐一定要吃，不要暴飲暴食。
- 細嚼慢嚥，延長進食時間，每餐時間約20-30分鐘
- 增加五穀根莖類的攝取，但含糖豐富的糕點及點心要避免。
- 多吃新鮮的蔬菜和水果，少吃加糖、加油的加工製品。
- 少吃油炸食物如薯條、炸雞等含高油脂的食物，如不吃炸雞改吃滷雞腿。
- 每天2000cc的水分攝取，白開水是最好的選擇。
- 選擇以新鮮水果或如愛玉、蒟蒻等低熱量、體積大和膳食纖維豐富點心。



# 3 蔬 2 果

● 健康密碼



『天天五蔬果』是指每天要吃3份蔬菜與2份水果，並且要選擇多種顏色蔬果搭配，用最自然的方式對抗慢性疾疾病及癌症的危害。

● 2份水果



● 3份蔬菜

每天3蔬2果  
就OK喔!



# 運動甩掉脂肪

脂肪

脂肪

脂肪

脂肪

脂肪



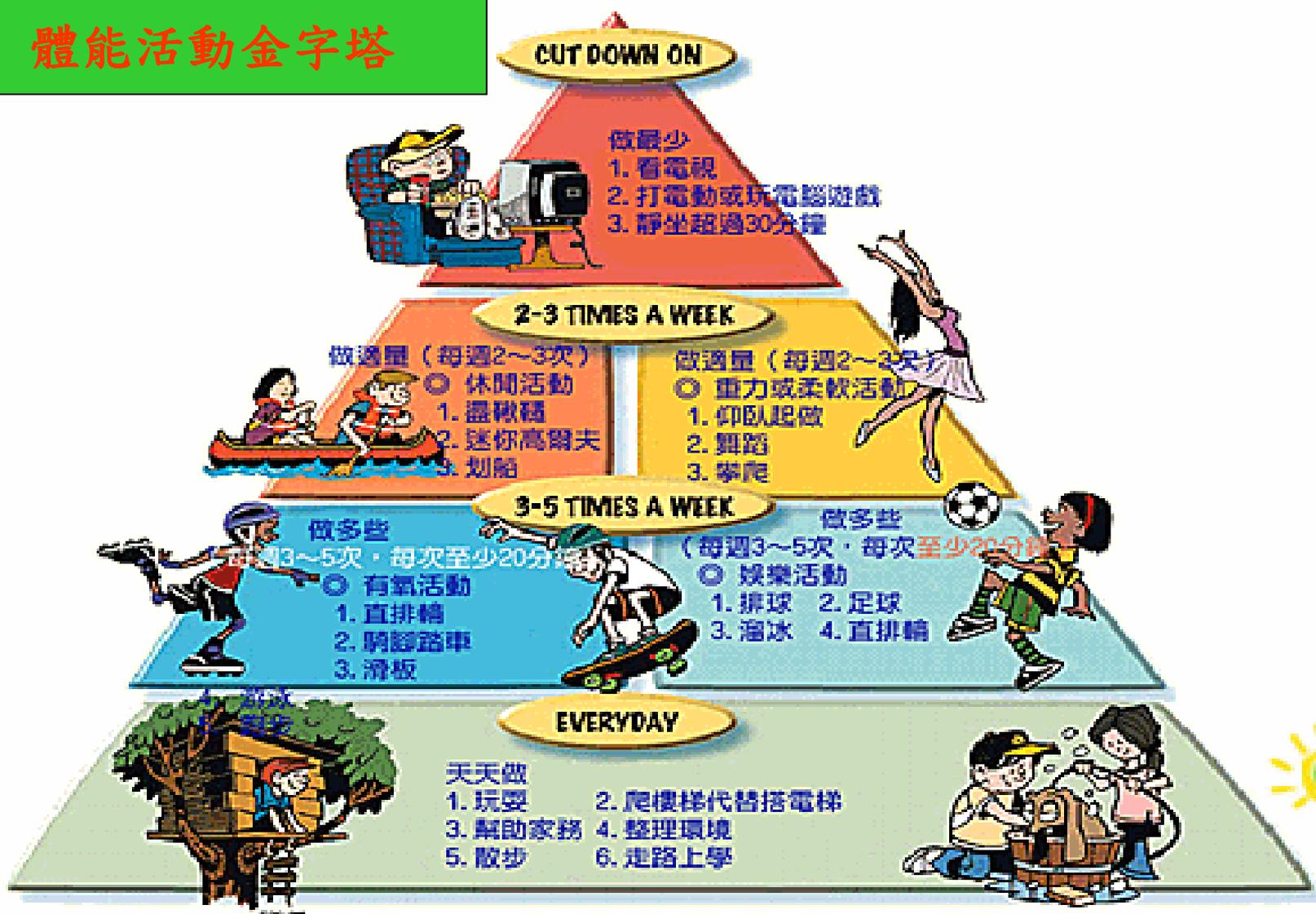
# 運動



- 循序漸進，慢慢增加運動量。
- 找伙伴一起從事體能活動。
- 運動項目應以有氧運動為主，運動強度為至呼吸適當會喘的合理程度。
- 養成如慢跑、快走和有氧舞蹈運動等的運動習慣。
- 在生活中增加運動的機會，如多走路，少坐車，儘量走樓梯。
- 運動前須暖身，避免運動傷害。
- 每天累積至少三十分鐘普通程度的身體活動。

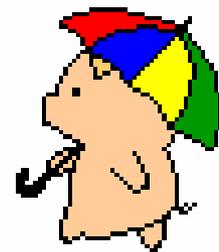


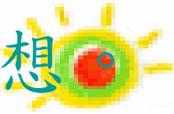
# 體能活動金字塔





# 生活習慣的改變



- ◎多走路，少坐車，儘量走樓梯。
- ◎不鼓勵過度的看電視（看電視時消耗的熱量比休息時還低）。
- ◎飯後立刻刷牙。
- ◎一定在餐桌上用餐，專心進食，進食時不可看書或看電視。
- ◎培養休閒習慣與及宣洩情緒管道。不要因為無聊、心情不好而暴飲暴食。
- ◎想要吃垃圾食物時，請再想想您減重的偉大理想.
- ◎定時（不要天天秤，一週一次即可）測重記錄，適時多給自己獎懲。





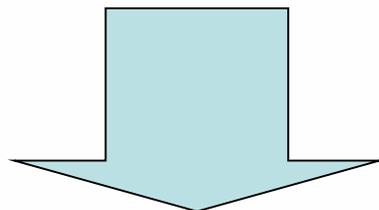
均衡飲食

+

運動

+

好的生活習慣



健康體位



# 有獎徵答(一)

1. 胖國王胖的時候，生活上有什麼麻煩？
2. 胖國王瘦身成功之前，最喜歡吃什麼？
3. 胖國王是如何瘦身成功的？
4. 瘦皇后平常都吃什麼，為什麼越來越瘦？
5. 小朋友每天要吃幾份蔬菜幾份水果？



## 有獎徵答(二)

6. 什麼是BMI?
7. 六大類食物有哪些?
8. 肥胖會有什麼併發症?
9. 過瘦對身體會有什麼不好的影響?
10. 要怎樣才能有健康體位?

