

孩子健康成長、好身材的家長密笈



8 睡飽 8 小時

5 天天 5 蔬果

2 四電少於 2
(用戶外活動 2 小時，取代久坐)

1 天天運動 1 小時

0 含糖飲料
(喝足白開水 1500C.C)



教育部國民及學前教育署



國立陽明大學

監製研發

作者：劉影梅、陳沿如、游淑瑤

審查：陳信任、卓俊辰、李碧霞、陳紀雯、林欽雄

睡滿 8 小時

睡飽飽

夜間睡 90 分鐘
倍數

頭好好

短期記憶轉成
長期記憶

長高高

夜間才會分泌
生長激素

睡得飽，精神好、長高高

- 夜間關燈休息，腦中會分泌瘦身素、褪黑激素，11 點至凌晨 3 點分泌最多，一定要熟睡。
- 生長激素讓孩子長高、修復、再充電。
- 睡得好，記得住，表現佳。
- 睡飽是學習的重要關鍵。
- 睡得香沉（快速動眼期），讀書的短期記憶容易變成長期記憶。

如何才能睡得飽

- 孩子用餐、寫功課、休閒、洗澡…要有規律的規範。
- 美國小兒科學會強烈建議：不可以把電視或任何可以上網的 3C 電子設備放在孩子臥室。
- 不在睡前 2 小時看電視、用電腦、打電動、玩手機等藍光多，會刺激醒覺中樞的電子用品。
- 鼓勵孩子早些上床睡覺。
- 睡覺時關燈。
- 不在床上或黑暗處用平板、打電動、玩手機。



天天 5 蔬果

刪熱量

不吃喝垃圾食物、
細嚼慢嚥、八分飽

留纖

五蔬果+全穀

油切

少油、減少糕餅
點心、加工食品

控管熱量

- 每天少吃 100 大卡食物，每年體重可以減輕 5 公斤。
- 用天然水果取代點心；吃原態裸食。
- 分享：雞排、珍珠奶茶熱量高，與一個便當熱量差不多，佔一天熱量的三分之一。
- 炸煎食物改為蒸煮。
- 不用速食鼓勵孩子；快樂用餐環境，開心吃蔬果。

提供足量的蔬果



- 足量的蔬果及全穀有助飽足、排泄。
- 每天吃孩子三拳大小的蔬菜（以個人拳頭為準）。晚餐要吃下一拳半煮熟的蔬菜，相當於一盤燙青菜。
- 每天吃二拳大小的水果。
- 用餐時間滿 20 分鐘，好好細嚼慢嚥。
- 孩子要吃光蔬果，才可以出去玩。

如何買菜／分菜／外食

- 一人一天要吃三拳蔬菜（300 公克，半斤）。300 公克*家中人口數；四口之家一天要買二斤蔬菜。
- 將一拳半足量蔬菜放入孩子碗中。
- 外食時每人每餐叫一盤燙青菜份量的蔬菜。

四電少於 2



久坐對健康的傷害，連運動都無法消除

- 多坐少動是肥胖主因，腰粗肥臀、癌症、心臟病、糖尿病多。
- 久坐會血循差、肌瘦弱、骨疏鬆、長不高、腦鈍鈍、視茫茫。

靈魂之窗的重要性

- 八成的學習要透過眼睛。
- 長時間、近距離用眼，是近視主因。

護眼絕招

- 陽光會刺激分泌多巴胺，幫助眼睛成熟，戶外運動可開闊視野、變換焦距更有助視力。
- 美國小兒科學會強烈建議：
 - 您必須知道您的孩子每天花在遊戲、休閒上的3C或銀幕時間有多久？限制每日少於1-2小時。
 - 監督孩子接觸使用的媒體：瀏覽的網站、社群網站…
 - 和孩子一同觀看電視、電影及影片，以溝通討論家庭價值。
 - 設立家中3C電子設備規範：限制用餐、睡覺時使用手機、3C產品。訂定使用手機、簡訊、網路和社交媒體合理明確的規則。不要吃飯時看電視、拿手機當保母。
- 13歲以上才可使用社群網站，晚一點給孩子智慧型手機，以免孩子沉迷網路。
- 為孩子安排運動、健身、益智操作性活動、閱讀，有助分泌多巴胺…快樂激素；及適當競爭的滿足感。

天天運動 1 小時



有氧動、快樂多

- 長時間有氧運動，會分泌腦內啡，讓心情好。
- 運動能產生平靜、促進人際關係的腦波。

快樂動、體質好

- 每天多動100大卡，每年體重減輕5公斤。
- 有氧運動有助心肺功能發展，減少脂肪堆積。
- 肌力運動會增加耗能的肌肉。
- 追趕跑跳碰的運動（如跳繩…），會刺激發育中的孩子長高
- 肌肉拉扯會刺激骨骼生長，增加骨骼密度。

聰明動、腦力好

- 刺激多的運動（如乒乓球…）會增加腦神經連結。
- 成熟的腦會壓抑外來不重要的干擾訊息，提昇專注力。

增加運動的方法

- 讓孩子走路、騎腳踏車上、下學。
- 讓孩子學一項運動；參加運動社團；體育課好好上；每天在校至少運動30分鐘
- 確保孩子每天下課後運動30分鐘；選擇有運動、活動的安親班。
- 假日帶孩子一起參與動態休閒活動。



0 含糖飲料



多喝水，體內環保好健康

- 多喝水，幫助消化、排泄順暢。
- 白開水最解渴。
- 多喝水，皮膚美。

加糖飲料最傷身

- 市售飲料一罐就超標，空有熱量沒營養素，又沒飽足感。
- 吃加糖飲食（含糖飲料、糖果、甜點、即食包等），肥胖、心血管疾病、糖尿病機會高。
- 用天然水果、香料取代糖；選擇無糖、減糖飲食。

水噹噹配方

- 每天喝水量為體重（公斤）× 30 c.c.；50公斤以上的人一天建議至少喝白開水1500 c.c.
- 早晨起床喝一杯水
- 外出隨身帶白開水，環保又健康
- 不用含糖飲料作為孩子的獎勵
- 提醒孩子下課、運動前後喝三口白開水
- 用餐不喝含糖飲料，吃完飯馬上用白開水漱口，減少酸性食物傷害琺瑯質
- 請學校、安親班提供充分的白開水，不要給孩子含糖飲料

