

# 兒童與青少年體重控制-限制熱量飲食



## 體重過重或肥胖對青少年會有什麼影響？

- ★ 有生長發育過早、骨骼異常、呼吸道疾病、並與糖尿病及高血壓、高血脂、心血管等疾病密切相關，還有皮膚疾病與容易有心理及人際關係障礙。所以「肥胖不是福」，不能輕忽肥胖對健康的影響。

## 你的體重過重嗎？

千萬不要以自己的直覺認為自己太胖，可由計算你的“身體質量指數”（BMI）來自我檢視體位，來做為判斷的依據。

兒童及青少年肥胖定義表 單位：kg/m<sup>2</sup>

年齡	男性			女性		
	正常範圍 (BMI 介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)	正常範圍 (BMI 介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
7	14.7-18.6	18.6	21.2	14.4-18.0	18.0	20.3
8	15.0-19.3	19.3	22.0	14.6-18.8	18.8	21.0
9	15.2-19.7	19.7	22.5	14.9-19.3	19.3	21.6
10	15.4-20.3	20.3	22.9	15.2-20.1	20.1	22.3
11	15.8-21.0	21.0	23.5	15.8-20.9	20.9	23.1
12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9
13	17.0-22.2	22.2	24.8	17.0-22.2	22.2	24.6
14	17.6-22.7	22.7	25.2	17.6-22.7	22.7	25.1
15	18.2-23.1	23.1	25.5	18.0-22.7	22.7	25.3
16	18.6-23.4	23.4	25.6	18.2-22.7	22.7	25.3
17	19.0-23.6	23.6	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3
18	19.2-23.7	23.7	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3

1. 由“兒童及青少年肥胖定義表”先找出屬於你的年齡層的 BMI 正常範圍的值。
2. BMI=體重[公斤]÷身高[公尺]÷身高[公尺]。我的 BMI 是\_\_\_\_\_kg/m<sup>2</sup>



# 吃對了就享瘦

◆ 均衡飲食為基礎，適當份量多樣化

每日熱量 \_\_\_\_\_ 卡



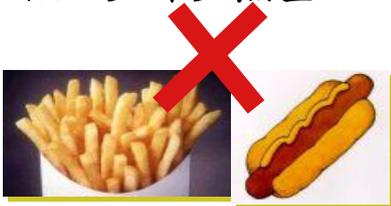
◆ 不吃零食與宵夜  
三餐一定都要吃



◆ 改吃全穀多蔬果



◆ 低油少炸少熱量



◆ 含糖飲料應避免  
喝足開水最健康



◆ 含鈣食物不可少



◆ 專心吃飯才享瘦



◆ 維持健康多運動  
每日至少 30 分

