

學童健康促進活動- 「仁愛國小體育表演會健康體位活動」

兒童及青少年是國家寶貴人力資產，維護學童健康是學校與本院共同使命。本院與鄰近的仁愛國小常年簽署健康促進合作契約，配合『教育局健康介入研究計畫』需求，提供視力保健、性教育、菸害防治、用藥安全等衛教課程，講師分別由學有專精的眼科醫師、小兒科醫師、菸害個管師、以及藥師擔綱。期盼透過與仁愛國小的異業結盟，共同提供健康促進環境，以提升學童健康。

根據教育部統計，國小過重及肥胖比率為29.8%，其中國小男童及女童過重及肥胖比率分別為33.7%及25.6%，顯示國小學童體重控制為當今重要的健康議題。肥胖會增加罹患慢性疾病，如心臟血管疾病、糖尿病及某些癌症的風險，對於骨骼肌肉、呼吸及內分泌也會有影響。也可能會受到同伴言語嘲笑、欺負，甚至被排擠，失去信心。小學時期肥胖的兒童，在成人後有6到7成仍然肥胖。且除了肥胖問題，體重過輕也會造成生長遲緩、注意力減退等健康問題。

健康照護研究與品質機構(Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ)在其「兒童與青少年肥胖預防與管理指引」中提到，針對學童肥胖之預防與管理策略，應包括教育學童與家長應有健康飲食與適度運動的觀念。另，本院曾針對國小學童家長進行調查，研究結果發現家長認為營養教育課程最為需要，其中選擇健康飲食尤其重要。過去本院即以團體課程及製作健康生活日誌方式針對中、高年級進行健康生活計畫，10週後八成參與的學生體脂率有呈現下降趨勢。

因此本次體育表演會活動以「健康體位」為主題，家庭暨社區醫學科與營養組即以「每日飲食指南」及「我的餐盤」為主題進行健康體位之活動，提升學童對健康飲食的觀念促進學童健康。

健康體位攤位活動內容主要分為二個關卡：

第一關

為「每日飲食指南」，進行六大類食物之簡介，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化。也讓學童辨認各食材所屬種類，並教導學童每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類等各類食物。

第二關

為「我的餐盤」，透過我的餐盤之圖片，使學童

能學習將每餐或每天的食物，依面積比例分隔，教導衛福部之口訣：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心及堅果種子一茶匙。並配合圖片，以面積大小表示每餐應攝取的量，學童可以藉由將圖像牢牢記住，即可大致拿捏每餐各大類應攝取之份量。宣導結束後讓學童進行套圈圈遊戲，依據套中之數量給予小獎品。

在院方的支持下，於2019年11月23日邀請林副院長一同至仁愛國小參與體育表演會，除了與學童同樂之外，也代表國泰醫院接受仁愛國小致贈感謝狀。當天學童參與情況相當熱烈，超過200名學童參與健康體位攤位之活動。在攤位中學習到如何使飲食更健康。最後，感謝營養組全力支持、通力合作，讓活動能夠順利進行、圓滿落幕！

圖一、健康體位活動進行照片



圖二、林副院長接受感謝狀



圖三、健康體位活動合影

