

正向
健康

適性
學習

勇敢
領導

宏觀
卓越

幸福就是～每天都進步一點點

111學年度朝會直播

宣導主題-健康體位

宣導人員-衛生組長黃彥傑

1月6日



健康促進宣導

健康體位議題說明

112.01.05



110學年度健康體位～ 體位過重+肥胖%統計表

體位過重

110上	110下
10.33	8.79
12.23	8.56
9.64	12.18
10.72	9.89
13.17	
12.89	

體位肥胖

110上	110下
19.02	19.23
21.81	22.99
22.34	23.35
21.09	21.91
18.43	
18.32	

體位過重+肥胖%統計表



31.81%



炸排骨

脂肪13.4g/膽固醇21.8毫克
熱量250大卡



炸雞排1個

脂肪17g/膽固醇85毫克
熱量330大卡



麥克雞塊

脂肪16.8g/膽固醇60毫克
熱量276大卡



漢堡

脂肪9g/膽固醇425毫克
熱量260大卡



披薩

脂肪10g/膽固醇20毫克
熱量260大卡



焗肉

脂肪30g/膽固醇66毫克
熱量400大卡



豬腳

脂肪14.3g/膽固醇12.6毫克
熱量223大卡



雞爪

脂肪25g/膽固醇213.3毫克
熱量320大卡



巧克力

脂肪33.3g/膽固醇9毫克
熱量546大卡



洋芋片

脂肪30g/膽固醇0毫克
熱量500大卡



波羅麵包

脂肪17.2g/膽固醇55毫克
熱量386大卡



蛋糕

脂肪17.8g/膽固醇160毫克
熱量360大卡



炸薯條

脂肪17g/膽固醇0毫克
熱量330大卡



油條2條

脂肪38.4g/膽固醇0毫克
熱量500大卡



泡麵

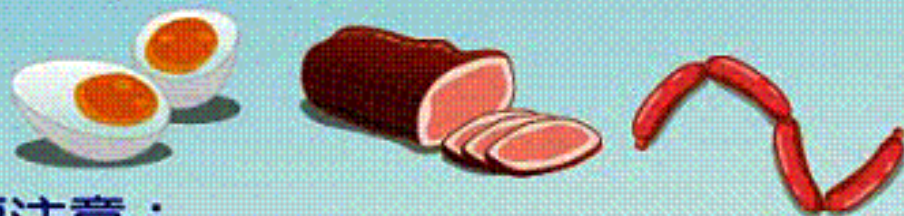
脂肪30.5g/膽固醇15毫克
熱量530大卡

營養師愛的叮嚀

一湯匙油含有135大卡，建議用水果當作點心，取代油炸食品及含油量高的食物，可以降低熱量攝取，避免肥胖。

1.醃製、燻製及滷製的食品要注意：

醃製蔬菜(榨菜、酸菜、泡菜)、火腿、香腸、鹹蛋、過鹹滷味。



2.加工食品要注意：

麵線、雞絲麵、速食麵、蘇打餅乾、蜜餞。



3.罐頭與調味醬要注意：

醬瓜、肉醬、豆腐乳、沙茶醬、豆瓣醬、蕃茄醬、味噌



如何增加膳食纖維

- ◆ 把白米飯改成糙米飯或五穀雜糧飯。
- ◆ 吃三份蔬菜，同時食用菜葉及菜梗的部位，不要吐菜渣。
- ◆ 吃兩份水果，水果洗淨後連皮一起吃，不要用果汁代替新鮮水果。
- ◆ 以毛豆、黃豆及一些豆製品取代部份肉類。

健康飲食 聰明有主張

1. 理好「油」，遠離高血脂
2. 少「鹽」不惹事
3. 少「糖」，多健康
4. 高「纖」通體暢
5. 「水」嫩最健康

天天5蔬果

五蔬果
全穀雜糧



油切低脂
少油炸
少糕餅點心



均衡吃、喝足白開水
0含糖飲料細嚼慢嚥
均衡飲食
不吃垃圾食物

聰明吃，快樂動

- 多提升外食技巧
- 少吃油炸及含糖食物飲料(炸排骨改滷排骨，炸魚改蒸魚)
- 少喝一份250cc的含糖飲料
- 少吃三分之一小包薯條、半條巧克力、半包牛奶糖
- 多吃五蔬果(蛋糕甜點改為蔬菜水果)

多活動

- 飯後30分鐘可以全家一起去散步
- 邊看電視邊踏步、做體操
- 早上起床伸展筋骨後吃早餐

午餐蔬菜吃光光

- 多色蔬果吃光光
- 吃足一個半拳頭的蔬菜
- 東西吃光光才可以出去玩
- 東西慢慢吃，吃飯要滿20分鐘



睡足8小時



睡飽飽、精神好、表現好

- 睡飽是學習的重要關鍵
- 生長激素會讓小朋友長高

一眠大一寸，睡得香，讀書才記得住

- 睡覺時會分泌生長激素
- 晚上9點到3點分泌最多，其他如運動過後、空腹等狀況也會分泌較多
- 睡得香(快速動眼期)可以有更好的記憶力

如何才會睡飽飽

- 教導規律的讀書習慣，安排時間
- 鼓勵學生9點以前上床睡覺
- 家長也能陪睡，培養孩童良好且規律的睡眠習慣
- 適度生活規範
- 睡前避免看電視、打電腦、玩電動，以及太過激烈的活動



健康體位教育之五大核心能力



健康體位教育之五大核心能力

喝足白開水

每天依體重
流汗與活動量
喝足白開水

充足飲用白開水

- 教室人人有水杯
- 外出人人帶水壺
- 校園內有足夠的適溫白開水
- 午餐耐餐不提供含糖飲料
- 不以含糖飲料獎勵學生
- 學校福利社不販售含糖飲品

教學時間

- 每人每日的飲水量計算方法為：體重(公斤)×30-40(毫升)，但須依據運動季節天氣狀況做適當的變化。
- 運動前40分鐘到1個小時要先喝水，確保自己有充足的水分可以消耗；運動中也要適時補充水份，避免體內大量水分流失，造成疲憊、食慾不振，甚至脫水、休克的状态。每30分鐘可補充50-100cc的水分，喝水時，要小口啜飲，切勿大口猛喝，以免造成生理不適。

小問題

- 如果今天一位小朋友體重 _____ 公斤
- 那一日所需，飲水建議 _____ 毫升呢？



健康體位教育之五大核心能力

天天運動



運動三三三 疾病刪刪刪

一次持續30分鐘
一周三天
慢跑強度心跳沒輕鬆
說話會喘強度運動

體育課運動30分鐘
假日運動30分鐘

舞動人生每天 運/活動60分鐘

每天累積60分鐘
一周七天
快走強度的運動

每天多走3000步
晨光課間運動30分鐘

減少 每天久坐時間

看電視、玩電動、
打電腦、滑手機、
螢幕觀看時間
每天少於2小時

近距離用眼30分
戶外遠望伸展10分鐘

天天運動30分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 晨間與課間跳繩方便好運動



多運動會快樂

- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波α
- 運動時會增加促進人際關係的腦波



快樂動會長高

- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
- 中低強度的運動(追趕跑跳碰)會刺激長高
- 運動後會刺激生長激素的分泌

快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的連結
- 成熟的腦會抑制外來不重要的干擾訊息



健康體位教育之五大核心能力

螢幕注視

少於2小時



請你跟我這樣做

- 早自習可以外出做運動
- 下課時間多外出做運動或做動態遊戲
- 外掃時間增加活動量
- 每天回家也做運動並且登錄運動時間

減少久坐

- 同學下課離開座位、走出教室，望遠、伸展、休息
- 不去網咖，換成打籃球等動態活動
- 不長時間使用平板、電腦



計畫成效指標

- 每日飲用足夠的水量
- 若選擇飲品以無糖為主

飲水量
達成率

- 每日睡足八小時
- 平日與假日皆於晚上11點前就寢

睡眠時數
達成率

- 每天30分鐘的活動時間
- 每週應達210分鐘以上

運動量
達成率

- 吃完營養午餐 1.5 份菜量
- 每日額外增加蔬菜量1.5 - 2份

在校午餐
理想蔬菜量
達成率

正向
健康

適性
學習

勇敢
領導

宏觀
卓越

幸福就是 ~ 每天都進步一點點

師長報告



正向
健康

適性
學習

勇敢
領導

宏觀
卓越

幸福就是 ~ 每天都進步一點點

禮成

