



財團法人  
台灣癌症基金會  
FORMOSA CANCER FOUNDATION

好食小子

一卡 ≠ 一卡

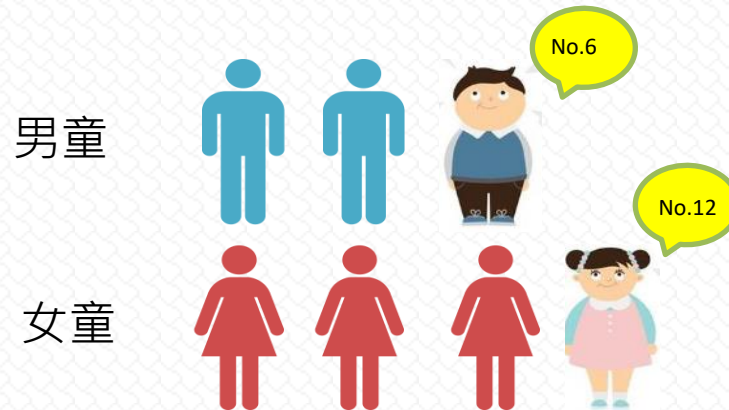
破解親子體重控制卡路里迷思

台灣癌症基金會副執行長  
萬芳醫院血液腫瘤科主治醫師  
張家崙醫師

# 台灣兒童肥胖趨勢 已成未來健康大隱憂

- 教育部104學年度最新學童健檢調查指出，**台灣3個男童1個胖、女童則4個就有1個胖。**
- **世界肥胖聯盟2013年調查結果**，台灣兒童過重及肥胖率與33個先進國家相比，**男童排行第6，女童排名第12。**
- 近期知名醫學期刊《刺絡針》發表，**台灣胖小孩越來越多，比例超越日本、韓國、新加坡、香港。**

OECD33國 肥胖兒童排名

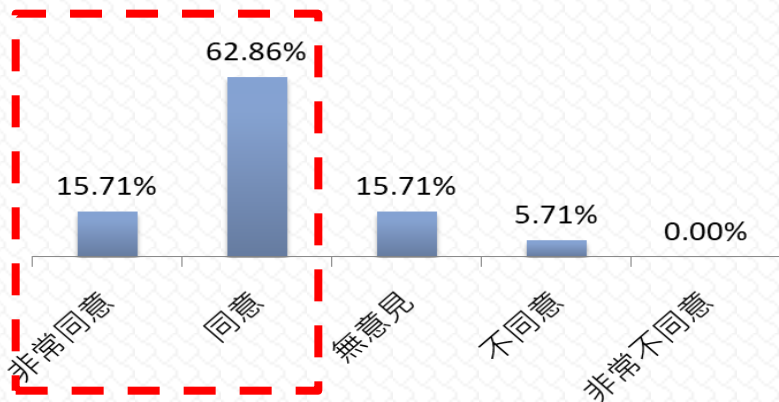


- 台灣癌症基金會長期觀察家庭飲食情況與兒童肥胖關係，連續幾年的調查結果顯示，孩子肥胖、吃的 unhealthy，很多時候其實跟家長備餐的習慣與迷思是主要原因。
- 在日益重視兒童肥胖的議題下，我們也發現家長對孩子的體重都相當關心，然而為什麼肥胖情況依然失控？因此**基金會針對BMI過重與肥胖兒童之家長進行問卷調查，深度發掘家長對於兒童體重控制的迷思。**

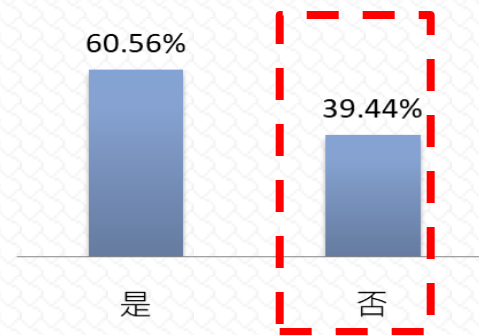
# 調查樣本說明

- 目的：瞭解父母對過重或肥胖兒童之體重控制認知、態度及行為
- 調查方式
  - 調查時間：106年9月1日~9月29日
  - 受測對象：全國北、中、南、東部共計12所國小BMI值過重或肥胖學童家長
  - 有效樣本數：383人
  - 調查方式：郵寄問卷

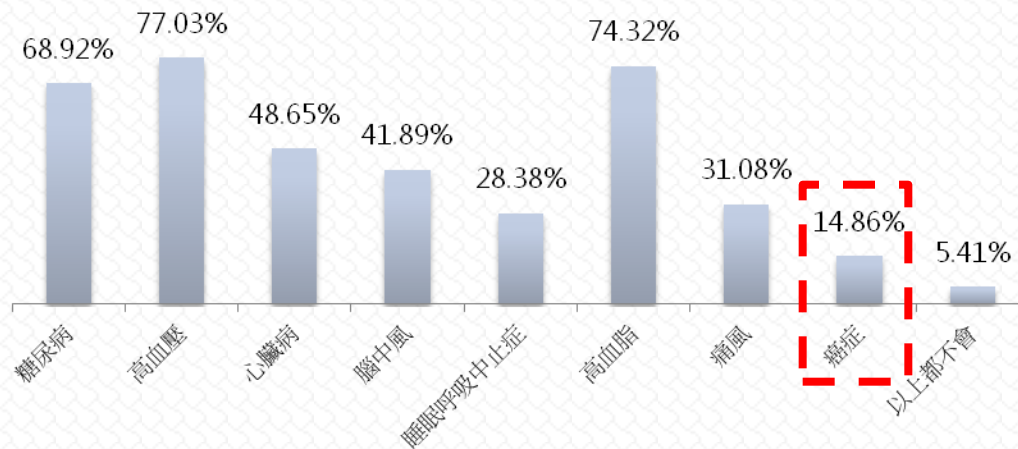
請問您覺得孩子現在的體型和他吃的東西有關？



請問您有為孩子做過體重控制的行為嗎？



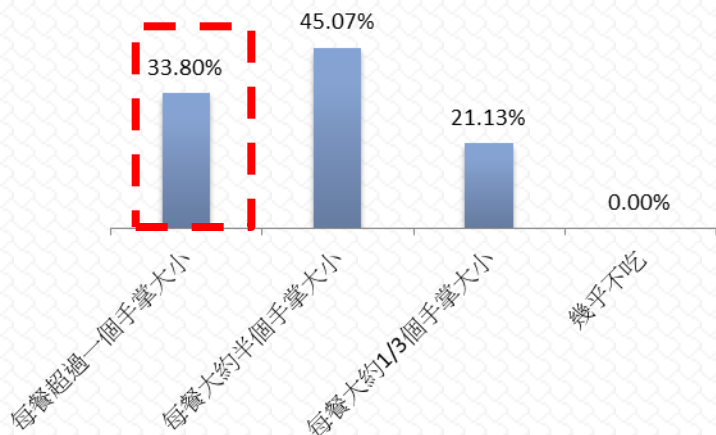
您認為孩子體重過重或肥胖，未來有可能增加哪些疾病的風險？(複選題)



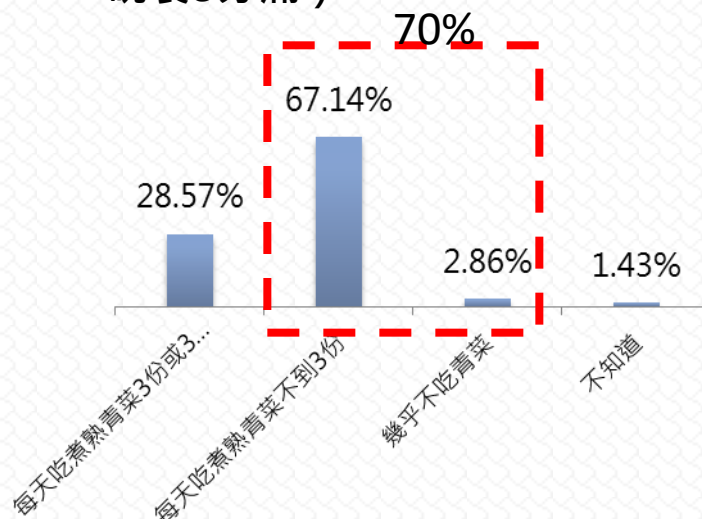
- 超過8成的父母同意孩子目前體型與飲食習慣有關，但仍有近4成父母不曾為孩子做過體重控制，體重控制行動力仍不足。
- 父母對於肥胖可能導致未來疾病風險意識最高的是高血脂、高血壓及糖尿病...而意識到未來可能罹患癌症的風險卻非常的低，僅有14.8%，顯示父母對於發生率愈來愈高的癌症有可能從小就種下罹患的風險沒有太大警覺。

## 您觀察孩子的飲食習慣，蛋白質及蔬菜、水果攝取的量是多少？

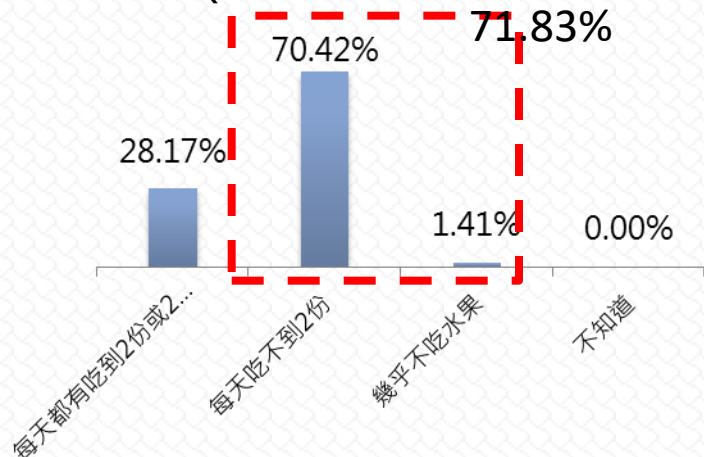
**蛋白質**部分（如：蛋、豆、魚、或肉類食物）  
以成人女性手掌大小計算



**蔬菜**部分（煮熟青菜一份的量約普通飯碗裝8分滿）



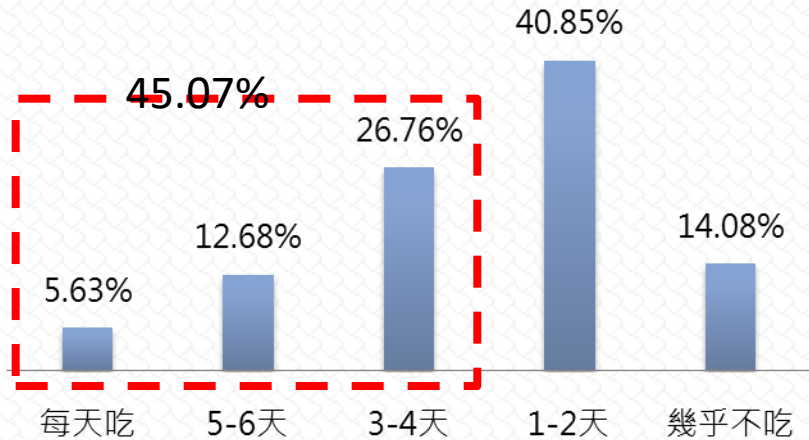
**水果**部分（一份的量約一個拳頭大小）



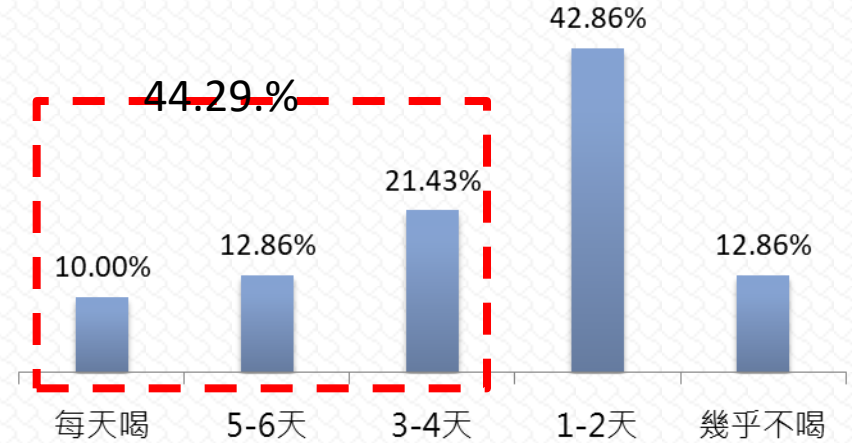
➤ 衛福部建議孩子每餐蛋白質攝取量為2份豆魚肉蛋類，而有3成過重或肥胖的孩子每餐皆超過一個手掌大的蛋白質（約4份）。

➤ 高達7成的過重或肥胖學童每天吃不到3份蔬菜、2份水果，蔬果屬於營養密度高的食物，明顯蔬果攝取不足。

您的孩子一星期中有幾天會吃**垃圾零食**？  
（如：洋芋片、果凍、餅乾、糖果、巧克力等）



一星期中有幾天喝**含糖飲料**？  
（如：可樂、汽水、果汁、奶茶、手搖飲料等）



- 幾乎9成以上過重及肥胖學童有吃零食習慣，且零食與含糖飲料皆有高達45%的學童，每周有3天以上會攝食
- 零食及含糖飲料屬於空熱量食物，營養密度極低，通常只含有高量脂肪及糖，無法提供孩子成長所需的營養素。

EX.

品項	熱量
洋芋片	400大卡/60g
巧克力	300大卡/50g
可樂	250大卡/500ml
奶茶	300大卡/700cc



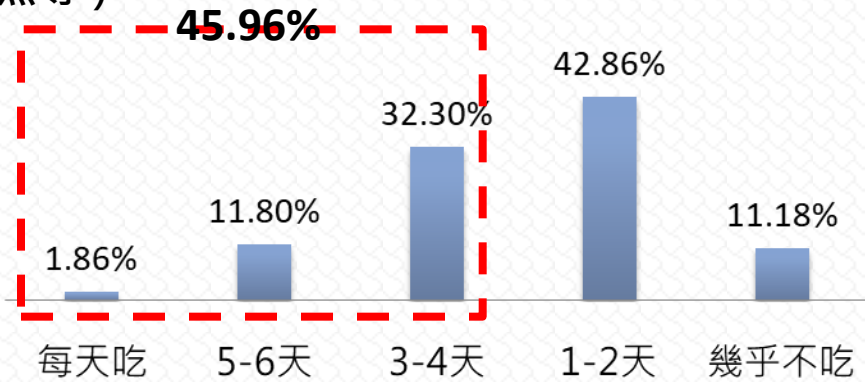
（10~12歲活動強度稍低的國小男童及女童每日營養素攝取建議量約為1950大卡）



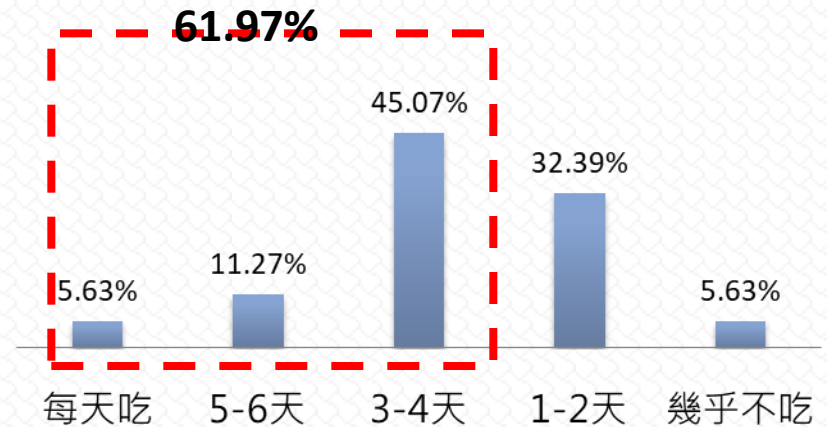


# 易計算熱量食物之攝取頻率

**正餐中一星期有幾次會吃到易計算熱量之速食？**  
 (如：漢堡、炸雞排、薯條、炸雞、披薩、關東煮等)



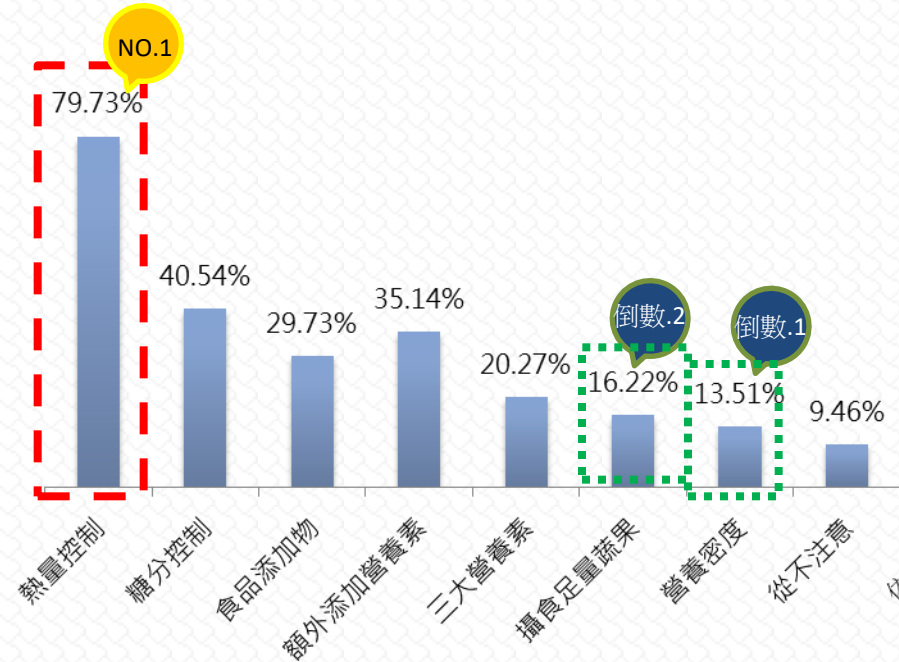
**早餐中一星期有幾天吃麵包、饅頭、包子、肉包、三明治、三角飯糰？**



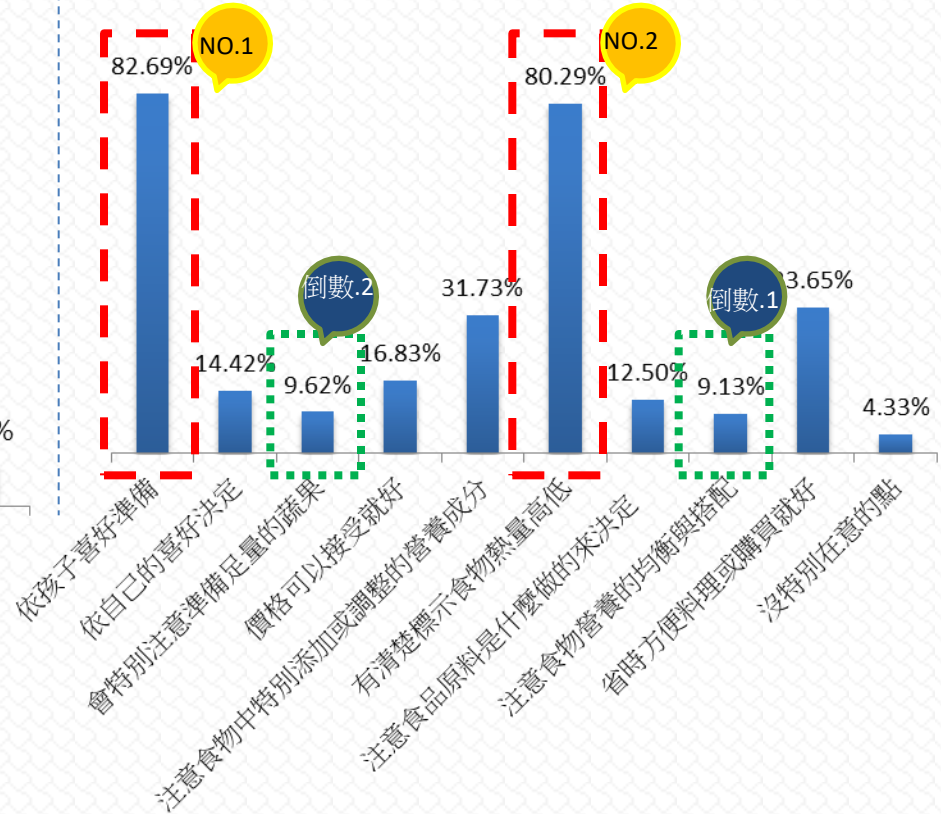
➤ **將近5成學童一週超過3天吃速食類食物**，速食通常油脂比例很高，其他營養素含量很少，因此營養密度低，經常食用容易造成學童攝取不到所需的營養素。

➤ **有6成以上學童常吃麵包、饅頭、包子、肉包、三明治、三角飯糰等**，便利又有飽足感的食物，**通常醣類比例較高**，缺乏膳食纖維、維生素、礦物質、植化素等重要的營養素，營養密度也不高，**建議搭配新鮮蔬果為一餐組合，以提升整體營養密度。**

您為孩子做**體重管理**時，**重視**哪些部份？  
(可複選)



您在為孩子**控制體重**時，以下條件哪些是您  
為孩子**選擇餐點**，最在意的三項？



➤對孩子體重管理的認知排名，有近8成的父母會重視**熱量控制**，而**營養密度及足量蔬果**為父母**最不重視**的兩項。

➤在體重控制時，有**超過8成**父母會**依孩子喜好**以及**選擇有熱量標示的食物**來準備，然而蔬果屬於高營養密度食物，**不到1成**的父母會**提供足量蔬果**，**也不注意食物營養均衡與搭配**。

➤幫助孩子體重控制囿於斤斤計較的**熱量計算**，忽略高營養密度食物與多蔬果的重要性，將造成孩子**隱形肥胖**，無法真正解決健康危機。



- **兒童肥胖所造成的傷害，隨著年齡增長，影響越大：**肥胖將會導致癌症及心血管疾病等文明病，研究顯示小時候胖的人，長大後成為胖子的機率也相對較高，有42~63%的肥胖兒童長大後會成為肥胖成人；肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高達70~80%！
- **一卡不等於一卡，只計較熱量也可能讓文明病上身：**隨著健康意識抬頭，許多家長對孩子的體重都相當關心，對於孩子體重管理也會注重孩子的熱量攝取，但如果只重視熱量，反而會掉入熱量陷阱的泥淖中。
- **高營養密度食物，成長有保固：**營養密度指的是在相同熱量下，食物所含的營養素種類與含量的比值，營養素含量越豐富則營養密度越高，成長發育期的孩子，需要的熱量有限，但對於營養的需求卻很大，提供高營養密度食物才可兼顧孩子良好發育、穩定情緒和強化學習力。
- **蔬果富含植化素，足量攝取才夠力：**「植化素是21世紀的維他命」，可以預防癌症發生、保護骨骼及牙齒健康、增強免疫能力、保護眼睛、提升記憶力，蔬果彩虹579建議國小學童天天攝取至少5份蔬菜水果(3份蔬菜+2份水果)，幫助孩子遠離疾病。

# 破解親子體重控制 卡路里迷思

一卡  $\neq$  一卡

## 親子體重控制 三大飲食關鍵

體控  
3  
關鍵

# 熱量控制

體控  
3  
關鍵

# 高營養密度

### 高營養密度飲食4原則

彩虹植化素  
提升保護力

維生素礦物質  
缺一不可

低GI高纖  
提供熱量不怕胖

優質蛋白質  
長肉不長脂

體控  
3  
關鍵

# 蔬果彩虹579



Thank you

好食小子

f 親子環台創意吃蔬果 🔍



讚



打卡