

肥胖兒童及青少年飲食原則

一、兒童與青少年肥胖判斷指標：

1. 要如何確定兒童是否肥胖，可由以下『身體質量指數(BMI)』公式來判定
身體質量指數(BMI) = 體重(kg) / 身高²(m²)
2. 身體質量指數不但可以判斷兒童與青少年是否肥胖，也可知道理想體重應介於哪個範圍內。

二、一般原則：

1. 定時定量：

- (1) 均衡攝取六大類食物，每日飲食建議攝取量請參照表一。
- (2) 不可以點心或零食取代正餐，點心建議以無糖優酪乳、優格、無糖豆漿、茶葉蛋、水果等取代含糖飲料及炸雞、零食。

2. 新鮮蔬果多樣性：

- (1) 每天應食用適當份量的水果與蔬菜，以吃新鮮蔬果為目標。
- (2) 每種蔬果之成分均不相同，增加蔬果多樣性，可獲得不同種類營養素及植化素之攝取。

3. 多攝取原型食物：

- (1) 飲食優先選擇原型食物，如新鮮蔬菜、水果、全穀雜糧類、豆類、堅果種子等，來充分獲得微量營養素、膳食纖維與植化素。
- (2) 盡量避免攝食以大量糖、澱粉、油脂等精製原料加工製成的食品，因其大多空有熱量，而無其他營養價值。

4. 以全穀類取代精製穀類食物：

- (1) 增加全穀類的比例，有助於體重控制，其BMI、腰圍、體脂肪皆較低。
- (2) 全穀類含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，且提供多樣的植化素，對健康具有保護作用。

5. 以白開水或無糖飲料取代含糖飲料，減少含糖份的攝取：

- (1) 限制糖的攝取，因含糖飲料攝取增加與兒童和青少年體重增加及肥胖呈現正相關。
- (2) 兒童與青少年以白開水取代含糖飲料，可減少熱量之攝取，降低體重過重的機率。

6. 降低高脂、高糖類食物攝取：

- (1) 高脂、高糖食物攝取頻率過多，會增加肥胖機率。
- (2) 少吃高熱量密度食物（巧克力、薯條等）以降低總熱量攝取。

7. 配合恆久適當的運動

- (1) 消耗多餘熱量，以達到減重的效果。
- (2) 培養日常生活之運動，如多走路、爬樓梯、游泳、打球等。

8.除了飲食控制外，運動以及飲食行為的改變是不可或缺的。因此，父母應從旁協助給予信心及鼓勵，避免以食物作為獎勵，學校老師並應該適時配合，以事半功倍之效。

表一、幼兒、學童及青少年每日飲食建議攝取量

食物大類	幼兒	1-2 年級 兒童	3-6 年級 兒童	青少年
全穀雜糧類(碗)	1.5-3	2.5-3.5	3-4	2.5-5
豆魚蛋肉類(份)	2-4	4-6	6	4-12
蔬菜類(份)	2-3	3-4	3-4	3-6
水果類(份)	2	2-3	3-4	2-5
乳品類(份)	2	1.5	1.5	1.5-2
油脂與 堅果種子類(份)	4-5	油脂 4-5 份 堅果 1 份	油脂 4-5 份 堅果 1 份	油脂 4-7 份 堅果 1 份

資料來源：108 年兒童肥胖防治實證指引

兒童及青少年身體質量指數(BMI)建議

衛福部 102 年 6 月 11 日公布

BMI=體重(公斤)/身高(公尺平方)

年紀	男性				女性			
	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥
0.0	11.5	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6	14.6-18.6	18.6	19.6
1.0	14.8	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2	14.2-17.9	17.9	19.0
1.5	14.2	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7	13.7-17.2	17.2	18.2
2.0	14.2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9	13.9-17.2	17.2	18.0	13.6	13.6-17.0	17.0	17.9
3.0	13.7	13.7-17.0	17.0	17.8	13.5	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3	13.3-16.8	16.8	17.8
4.0	13.4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1	13.1-16.9	16.9	18.0
5.0	13.3	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1	13.1-17.0	17.0	18.1
5.5	13.4	13.4-16.7	16.7	18.0	13.1	13.1-17.0	17.0	18.3
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1
15	16.9	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1	17.1-22.7	22.7	25.3
16.5	17.6	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2	17.2-22.7	22.7	25.3
17	17.8	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3
17.5	18.0	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3