

【健康營養補給站】兒童減重～食物紅黃綠燈

食物紅綠燈

陳燕慈 營養師



小時候胖，長大依舊胖？

依照國民健康署統計，臺灣 2016 年過重及肥胖比率高達 43%，兒童青少年平均每 4 人就有 1 人過胖。教育部 2017 學年度國小學童肥胖比率为 14.6%；國中生肥胖比率为 16.9%。肥胖兒童不良的飲食習慣，包括攝取過多的含糖飲料、偏好速食食品、常吃高糖高油的零食等。肥胖青少年，成年後更高達 7 至 8 成依舊肥胖。

兒童肥胖預防

根據「兒童肥胖防治實證指引」，肥胖兒童必須重新建立良好飲食習慣和增

加身體活動量，採取均衡飲食方式，減少多餘熱量的累積，同時搭配規律運動。具體防治方式，首先幫助兒童建立均衡飲食的觀念，每天要適當均衡攝取六大類食物。其次，透過學習「食物紅黃綠燈」的營養知識，以淺顯易懂的方式，辨識各類食物所含有的熱量和糖、油、鹽分等。此外，規律增加身體活動量，積極培養運動能力（有氧運動和肌力訓練），才能擁有健康體位和體適能。

食物紅黃綠燈

依據食物的熱量、營養素和糖油鹽含量，對健康的影響程度，區分為紅、黃、綠燈食物。

- 綠燈食物特點:天然食物，營養含量豐富，採低糖、低油、低鹽烹調方式，適合天天變換著吃。
- 黃燈食物特點:食物經過加工，營養素含量少，含糖、油、鹽量高、只能偶爾吃。
- 紅燈食物特點:食物過度加工或油炸，營養素含量極低，且含高量的糖、油、鹽，要儘量不吃。

結論

肥胖防治應著重於從兒童時期做起，培養良好的飲食習慣、適度的身體活動，以及充足的睡眠，以建立健康的生活型態為目標。肥胖兒童的飲食管理，必須符合生長與發育所需的熱量、蛋白質、脂肪與醣類及其他微量營養素等，藉由學習均衡飲食、食物紅綠燈和細嚼慢嚥的營養知識，建立良好飲食習慣和增加身體活動量。若能更進一步接受整合性醫療團隊的介入治療，制定個別化健康行為與體重目標，執行健康飲食計畫，搭配適當強度身體活動，更能達到有效和良好體重管理。

營養室營養師 陳燕慈