

# 健康之旅



玩法：2-4人玩棋，以摘骰進行，最快到終點者為之勝出

Diabetes Hong Kong

香港兒童糖尿病協會

## 外展教育計劃

# 「遠離糖尿」

## 校園行動

### 認識肥胖與糖尿病的關係

肥胖可分為小兒肥胖及成人肥胖，而小兒肥胖往往是導致成人肥胖的主因。

肥胖不但會導致高血壓、高血脂、心臟病，亦會誘發二型糖尿病。

\* 衛生署資料顯示平均每4個中小學生就有1個肥胖

電話：27232087 網址：<http://www.diabetes-hk.org>

Design & Production by Kennsign Grace Adv. 28667418

## 肥胖的不良影響

### 生理方面：

- 誘發多種疾病，嚴重會危及生命
- 肥胖者往往因缺乏運動影響發育，使身材變得矮胖
- 肥胖者往往愛吃甜食，亦容易罹患蛀牙

### 心理及社交方面：

- 兒童肥胖除了影響身體健康，亦會帶來生活上的不便，影響社交活動及造成心理壓力，所以家長、老師及同學應為肥胖學童給予支持，並協助他們解決肥胖問題



## 小兒肥胖的處理方法

### 運動

- 選擇一些全身、帶氧的運動，例如跑步、游泳、打球、踏單車、跳舞、行山等
- 每天30分鐘，並持之以恆
- 患有心臟病、高血壓、慢性疾病的人士，須與醫生商討

### 飲食

- 減少進食高熱量及高脂肪的食物
- 選取高纖、低糖、低油、低鹽的食物
- 戒掉零食
- 以開水代替汽水或高糖飲料
- 有需要時可跟隨營養師的減肥餐單進食



## 總結

小學生較容易肥胖，而大部份小學生肥胖都是因不良飲食習慣及缺乏運動所致，所以，如要預防肥胖的發生，均衡飲食、恆常運動及保持適中的體重是必須的。由於肥胖會影響生理、心理健康及社交活動，如發現體重有超重現象，必須加強管理。如要有效地管理體重，越年輕越容易成功。

如有任何疑問，請教您的家庭醫生。

# 健康

## 寶庫

根據題目指示，  
在健康寶庫中圈  
出正確的答案



答案載於以下網址  
[www.diabetes-hk.org](http://www.diabetes-hk.org)

### 問題

- 衛生署資料顯示平均每幾多個中小學生就有一個
- 肥胖不但會導致高血壓、高血脂、心臟病，亦會
- 成人肥胖的主因往往是由甚麼導致？（以時期劃
- 肥胖除了會影響我們社交活動及生理健康外，還
- 肥胖者往往因缺乏運動影響發育，使身材變得怎
- 我們應每天進行幾多分鐘的運動，才能保持身體
- 我們應選取低糖、低油、低鹽及哪一類的食物？
- 營養師建議我們應注重均衡飲食，並戒掉哪一類

肥胖？（示範）

誘發甚麼疾病？（疾病，5個字）

分的一種肥胖，4個字）

會影響哪方面的健康？（非外表的，2個字）

樣？（體形，2個字）

健康？（數字，2個字）

（形容很多纖維質的，2個字）

的食物？（非正餐的時間食用的食物，2個字）

## 今日做咗未？

要達至健康人生，就要記  
學生們齊來點點看，看看

住每日做齊以下項目

今日做咗未？（請在完成項目內加上✓）



項目	食生果	做運動	充足睡眠	哈哈笑	同家人傾訴
建議	1-2個拳頭大的份量，維持高纖營養	持續做30分鐘，可保持健美體態	每晚7-9小時熟睡，達致良好精神狀況	跟別人說笑最少1次，保持愉快心情	跟父母傾訴最少15分鐘，保持良好親子關係
日期					
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
星期日					