

「正視糖尿 活得精彩」計劃

遠離糖尿 校園行動

學習坊 之

肥胖對身體的不良影響



香港糖尿聯會
www.diabetes-hk.org

遠離糖尿歌

蹦蹦跳 哈哈笑

蔬果運動天天要

老師學生齊參與

遠離糖尿最緊要



遠離糖尿歌

蹦蹦跳 **哈哈笑** 

蔬果 **運動** **天天要** 

老師 **學生** **齊參與** 

遠離糖尿 **最緊要** 

遠離糖尿歌





這是什麼?

睇真啲!



這是什麼?



這是什麼?



這是什麼?



這是什麼?



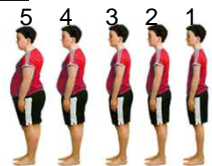
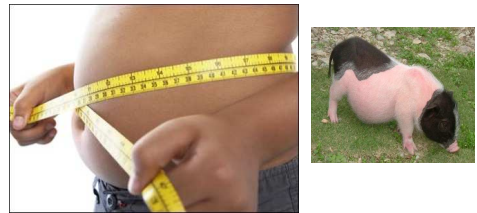
這是什麼?



這是什麼?



學童肥胖知多少?



香港肥胖/超重的情况

現時過重的港人達**四成**多
患有
高膽固醇
高血壓
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

肥胖不但會導致高血壓、高血脂、心臟病、中風、糖尿病等。

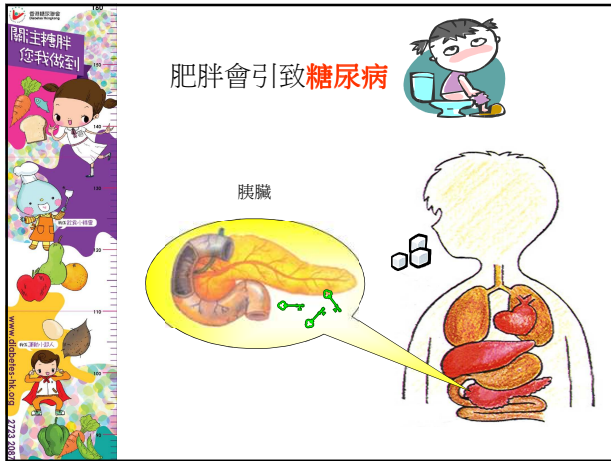
肥胖對身體有什麼壞處？

肥胖對身體的不良影響

1. 誘發其他疾病，危害身體健康，如：

- 糖尿病
- 心臟病
- 高血壓
- 高血脂
- 睡眠窒息症
- 骨關節炎
- 某些癌症（如大腸癌、乳癌、子宮癌）等

肥胖與糖尿病的關係



如何處理肥胖帶來的問題



此頁為教育海報左側欄位，包含「關主得胖 您我做至」標題、營養師、醫生、及兒童插圖，並附有網址 www.dchshk.hk 及電話 2723 2038。

如何處理肥胖帶來的問題

不正確方法



此頁為教育海報右側欄位，標題為「如何處理肥胖帶來的問題」，副標題為「不正確方法」。展示了四種不正確的減肥方式，均被紅叉標記為錯誤：1. 祈禱；2. 長時間使用電腦；3. 長時間看电视；4. 長時間玩電子遊戲。

如何處理肥胖帶來的問題

正確方法



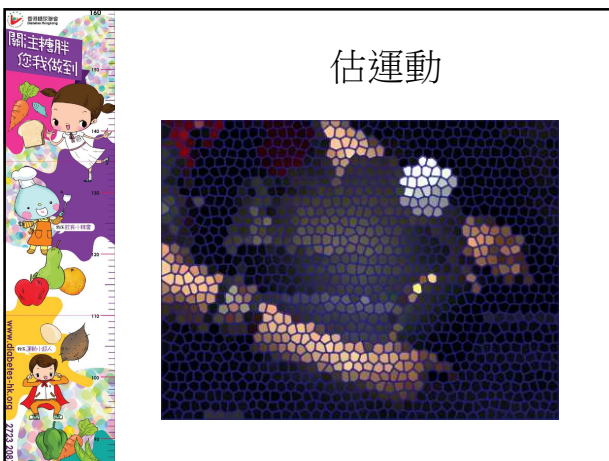
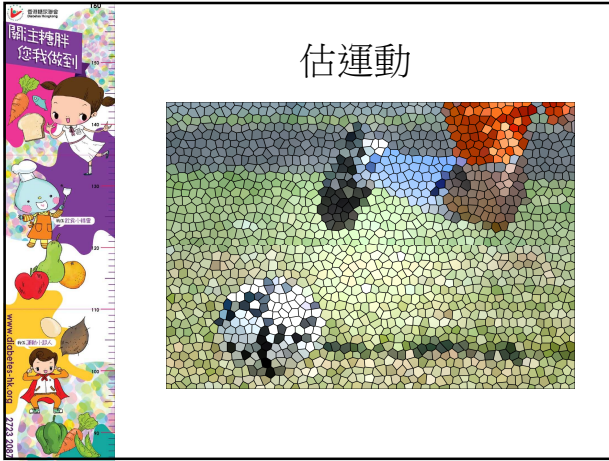
定期檢查 減壓 減肥

此頁為教育海報左側欄位，標題為「如何處理肥胖帶來的問題」，副標題為「正確方法」。展示了三種正確的方法：1. 定期檢查（醫生檢查病人）；2. 減壓（女人彈奏吉他和樂隊演奏）；3. 減肥（一隻橘色的貓）。

如何使減肥成功



此頁為教育海報右側欄位，標題為「如何使減肥成功」。展示了一張非常肥胖的斗牛犬的照片，這隻狗體積龐大，幾乎佔滿了整個平台。



估運動



關主轉胖
您我做到

www.dietists.hk 2233 2008

估運動
做動作

關主轉胖
您我做到

www.dietists.hk 2233 2008

如何使減肥成功

2. 決心戒掉不良飲食習慣



避免高脂飲食



切勿暴飲暴食

關主轉胖
您我做到

www.dietists.hk 2233 2008

6-12歲
兒童
健康飲食
金字塔



油、鹽、糖
極少量

奶品類
每日2杯
(每杯150-200毫升)

肉、魚、豆類及蛋
每日1-2兩
(每兩100克)

水果類
每日1-2份
(每份100克)

五穀類
每日2-4碗
(每碗100克)

每日應喝
0-1百杯水
如：開水、清茶、果汁、清湯

關主轉胖
您我做到

www.dietists.hk 2233 2008

如何使減肥成功

3. 建立健康的生活模式 - 記住4有

有均衡飲食  有恆常運動 

有足夠休息  有開朗心情 

總結

減肥成功
達致健康生活模式
有什麼好處?

達致健康生活模式 減肥成功有什麼好處

心情開朗
增強自信心 

身體健康
減少疾病 

身材標準
減少生活不便 

遠離糖尿行動

