

## 學童健康成長密碼 85210

(文/ 學生事務及校園安全組蕭思文提供)

隨著夏季的腳步接近，消暑的冰品及含糖飲料更為盛行，學童若過量攝取，往往對體位造成不良的影響，因此教育部國教署特別呼籲家長及學童一起破除在校 5 天健康體位的努力，但到週六日就歸零的「520」魔咒，打開「85210」的健康成長密碼，共同守護學童健康。

兒童肥胖對其成長的骨骼肌肉、呼吸、內分泌等都有影響，且會增加罹患慢性疾病，如心血管疾病、糖尿病及某些癌症的風險。教育部國教署為提升學童的健康體位，因此委託臺北醫學大學營養專業團隊辦理「校園健康體位輔導與推廣計畫」，推動策略包括校園健康體位促進、減少含糖飲料攝取等措施，在學校老師努力推動下，以維護學童的健康體位。102-106 學年度國小學童過重及肥胖率，已由 30.4%降低至 27.6%；國中則由 29.8%降低至 29.5%，顯見其成效。

「校園健康體位輔導與推廣計畫」主持人臺北醫學大學營養學院謝榮鴻副院長說，在校園推動健康體位，流傳有一句「520」，就是指老師及學童們在校園中 5 天的努力成果，到了週六日兩天就歸 0。說出了家庭環境對學生健康行為的影響，以及教育現場老師們的心情。尤其暑假將至，更要請家長共同守護孩子的健康，避免「520」效應產生，使學童體位變差，提醒家長執行「85210」健康成長密碼，以銜接校園中師生努力的成果，破除「520」魔咒。

「85210」健康成長密碼如何執行呢？「8」是每天睡足八小時，充足的睡眠不只讓學童學習成效佳，也有足夠的生長激素促進健康生長；「5」是每日五蔬果，攝取足量蔬果不僅提供學童成長所需的營養素，也養成學童注重均衡飲食及良好的生活習慣；「2」是每日觀看 3C 螢幕時間少於 2 小時，久坐只動眼球的行為會讓學童喪失「動」能；「1」是每 1 日運動至少 30 分鐘，養成動態的生活習慣，吃與動的平衡來促進健康成長；「0」是零糖飲足喝水，現代學童飲食中添加糖無所不在，過量添加糖的攝取導致肥胖也影響學童的生長，需注意養成學童足夠飲水量，避免過量添加糖攝取的飲食習慣。

每位過重或肥胖的學童背後都有個致胖的環境，教育部國教署呼籲家長們配合校園師長的叮嚀，檢視孩子致胖的原因，用「85210」的健康成長密碼，共同開啟學童的健康體位，讓每位學童健康快樂自信地成長。