

## Fun 暑假~讓您的孩子在暑假高人一等 3 秘訣

(文/ 學生事務及校園安全組蕭思文提供)

教育部國教署為了提升我國學童健康體位相關促進健康行為，委託臺北醫學大學推動「健康體位輔導與推廣計畫」，強調均衡飲食、適量運動、水分補充以及充足睡眠，是維持健康生活的核心條件。因此特別提醒家長及學童，該怎麼做才能在暑假期間讓身高突飛猛進，小秘訣就是：均衡飲食六大類、充足睡眠八小時、每日動態生活 60 分鐘!

暑假來臨，是學童最開心的時候，除了不用上學及功課壓力減輕外，使用 3C 產品的靜態生活時間也大幅提升，再加上天氣炎熱，食用冰棒、冰淇淋等高熱量食物，以及飲用含糖飲料的機率亦大幅增加，如果養成這樣的習慣，過了一個暑假，很容易造成學童體位上升與體適能下降，進而導致學童身高停滯不前。因此，國教署及計畫主持人臺北醫學大學營養學院謝榮鴻副院長，提供學童暑假長高 3 秘訣。

秘訣 1：除平日須均衡攝取六大類飲食之外，暑假更要拒絕高熱量的垃圾食物，減少含糖飲料及冰品的攝取，研究顯示，體重約 20 公斤的小一學童，每喝一杯全糖(50g)飲料下肚，將會使生長激素停止分泌兩個小時，且不可亂服用長高、轉骨偏方，以免造成生長板早期加速閉合，而無法達成理想的身高。

秘訣 2：充足的睡眠對於學童成長亦為一重要之關鍵，晚上 9 點至凌晨 3 點是學童生長激素分泌最旺盛的時候，因此，暑假期間應多建議學童早睡，並養成每天睡足 8 小時的習慣及好的睡眠品質，以促進學童骨骼發育及健康成長。

秘訣 3：運動是被公認為幫助長高的好方法，而更有研究指出「跳躍性的運動」會刺激生長板，促進骨質增生，能有效使身高增長。學童在成長發育期，精力旺盛、活動量高，足夠的身體活動量能幫助孩子腦部發展、身高成長、情緒放鬆等好處，更是避免兒童肥胖的保護因子，透過調節胰島素、生長激素、瘦體素幫助熱量營養攝取平衡。世界衛生組織建議兒童及青少年，每天都應至少達 60 分鐘以上中度身體活動，每週累積 420 分鐘以上。

教育部國教署表示，漫長暑假過後，學童體位之健康與否，取決於家長與孩子的用心，期望父母與孩子共同達成「聰明吃、快樂動、睡飽飽」，動態生活、飲食均衡、充足睡眠才是長高的不二法門，讓孩子在暑假期間身高突飛猛進！