

電視兒童節目不宜過長 廣告內容避免誇大宣傳

邱清華

電視是台灣目前最普遍的大眾傳播媒體，每天幾乎有一半（四一·六%）的人在收看電視節目。
兒童接受性強，受電視節

目內容及廣告好壞的影響很大。中華民國營養學會最近召開以「電視對兒童營養之影響」為題的研討會，請有關專家、學者、教授討論，獲得結論如

下：
為使兒童能獲得更好的電視節目，希望電視台與家庭兩方面能相互配合，以促進兒童身心的發展。

電視台方面：

- (1) 兒童廣告宜加慎重選擇，必須有益於兒童身心發育，且應改進廣告方式，避免誇大不實的宣傳，注意飲食禮儀。
- (2) 儘量減少甜食的廣告，如要播放時，應附加說明，如「吃前洗手，吃後漱口」。
- (3) 每天兒童節目時間，不宜過長，以半小時—一小時為原則，星期日或週末可酌予延長。
- (4) 星期一—至星期五，兒童節目時間，避免排在進餐時間（六—七時），以免影響兒童食慾。
- (5) 兒童節目及廣告的內容，有關食品營養部份，似可邀請營養、衛生、醫藥專家參與提供意見。

家庭方面：

- (1) 每天讓兒童看電視時間不要過長，以半小時—一小時



快樂童年(林果)

飲水適量加氟 不致引起癌症

- (2) 兒童要看的節目，家長要注意幫他們選擇內容。
- (3) 兒童看電視時，室內照明採光不可過暗，應在一〇〇燭光以上為宜。
- (4) 兒童看電視距離以二·六—三·〇公尺為宜。
- (5) 少買酸、甜、黏牙的零食或飲料給小孩吃，因為這些食物不但營養價值低，且增加蛀牙的機會，更減低正餐的食慾，而影響兒童健康。
- (6) 兒童應養成吃後隨即刷牙、漱口的習慣。
- (7) 由於食糖量急劇增加，兒童的齲齒率也隨着增高，希望社會及家庭，請勿鼓勵兒童食糖。不要以糖果做為兒童的禮物。
- (8) 果汁奶味道酸甜，其中所含牛奶成份，僅約「白牛奶」一半，另加果汁香料而成。因此為顧及兒童的營養及牙齒保健，應鼓勵兒童以吃「白牛奶」為宜。

日前外電報導，飲水加氟會致癌作用，國人「談癌色變」，至為關切，何況中興新村飲水（自來水）加氟已數年，如會致癌，當又該如何是好？

為此問題，中華民國營養學會特邀請國內公共衛生、牙醫學、及營養學有關專家、學者、教授，集會商討，獲致結論如下：

- (1) 飲水適量加氟是安全的。雖然有種種反對的說法，甚或稱有致病的可能。但經綜合研判，發現其證據並不充分，尚不足採信，請大家不必驚慌。
- (2) 飲水適度的加氟是必需的，不論是預防蛀牙上，或是營養上，均有其需要。
- (3) 對於台灣少數地區，如台中縣、澎湖縣、台南縣、高雄縣等地，井水含氟量過高，致有牙氟化症（即斑狀齒牙斑症）的發生，特促請有關主管機關能優先在這些地區鋪設自來水，以求改善。對於未改善前，希望當地衛生單位能鼓勵村民採用簡易除氟法，以維持這些地區民衆的健康。
- (4) 含氟牙膏可幫助預防蛀牙，不致引起牙斑症，可以安心使用。（邱清華）