

注意孩子的體重

假如你關切孩子的健康，應該注意他們的體重。以今天的標準來看，從前討人喜愛的「胖嘟嘟」寶寶，現已被視為超重和具有危險性。

附表是一美國國家科學院提供的標準體重表，比較一下你的子女的體重，假如超出標準太多，你必須設法幫他減肥，因為超重幼童所面臨的健康危險與過重的成人一樣，他們也會罹患高血壓、動脈硬化、糖尿病、低血糖症、關節炎和情緒壓力。

首先應找出發胖的原因。

仔細觀察小孩是否承受太多的壓力，變得心情煩躁，精神不振？假如你找到這些心理問題的根源，你也許能幫助解決小孩不停吃的窘境。

再查看自家的生活習慣、遺傳性和環境背景。研究顯示，父親或母親肥胖者，子女有40%過重的機率，父母皆肥胖者，這個機率高達70%。

知道家族中最肥胖的傾向，能使你格外注意孩童的飲食。嬰兒期若體重過重，長大後變成胖子的機會就相當高。

記住父母是孩子飲食習慣的主要影響者。多吃新鮮蔬果和穀類以及低脂無糖的食物。視孩童的運動量給予適量的飲食，看電視或做功課並不能消耗大量的熱量。

年齡	重量(磅)	身高(吋)
嬰兒 0—6個月	14	24
嬰兒 6—12個月	20	28
幼童 1—3歲	28	34
幼童 4—6歲	44	44
幼童 7—10歲	66	54
男童 11—14歲	97	63
男童 15—18歲	134	69
女童 11—14歲	97	62
女童 15—18歲	119	65

鼓勵子女找尋一項真正喜愛的運動或活動。家庭活動也很重要。不要堅持嬰兒喝光牛奶或幼兒吃光飯菜，吃的過飽有害健康，同時容易造成過重。

儘可能為孩子準備豐富的早餐和適當的午餐。研究顯示，過重者通常不吃早餐，事實上，早餐可確保更多穩定的能量和較佳的身心機能狀態。中餐則以新鮮水果、蔬菜和瘦肉為主，少吃油炸類和甜食。

此外，避免吃太鹹的食物，塩分能促使水分留滯體內。假如你的小孩減肥有困難，應該去看醫師，檢查是否健康情況或食物過敏引起問題。（心梅）

國語日報

父母愛子女·子女愛國語日報

為什麼家家歡迎國語日報？

國語日報是以編教材的態度來編報的，是一份「小型的大報」，內容純正高尚，消息迅速正確，短評「日談」立論公正，專欄副刊可讀性極高。

國語日報全部用白話文撰寫，並且字字注上標準國音。常讀國語日報，可以學習國語，認識中華文化。

國語日報每天有「兒童」「少年」「家庭」副刊，並有兒童習作園地「我的作品」和「小畫家」。一份報，全家看。國語日報附贈的雙週刊「古今文選」經海內外各大中學校選為國文讀本。「書和人」是介紹書籍與人物的權威讀物。每逢週三、六隨報加贈四開二張彩色週刊。報費每月120元。

國語日報出版部

本報出版的兒童讀物、家庭讀物、國語文書刊，共有一千多種。

國語日報語文中心

設備雅潔舒適，氣息調節教室，開有外籍人士和華僑華語班，國人國語正音班、中小學生寫作班，成人、兒童書法班。採小班制，重視個別指導。

國語日報文化中心

設有寬敞明亮的兒童圖書館、器材新穎的兒童天文臺，開設音樂、美術、舞蹈、才藝、科學等教室，並且為兒童、家長提供諮詢服務。

訂報電話：3412448·總機3921133·台北市福州街二號

出版部書房電話：3413510·文化中心電話：3921133

語文中心電話：3418821·台北市福州街十號



我們的體重標準嗎？（沈安麗攝）