

「食」來「運」轉，「體」會健康—以運動與飲食教育促進健康體位建立可行性策略之初探

高雄市立鳳山國民小學學務主任 洪榮昌

壹、前言

近年來隨時代的變遷，學生飲食較偏向高熱量、低纖維及含糖飲料等食品，且因長時間使用3C產品，再加上常熬夜、吃宵夜、少運動等，若未即時建立健康飲食相關知識及運動生活型態，對於年輕學子的未來健康將造成影響（教育部，2015；衛生福利部國民健康署，2018）。能量不平衡（energy imbalance）所造成肥胖的問題，國內外皆然，多吃少動是造成兒童肥胖及健康體位失衡問題的重要因素（教育部，2012）。世界衛生組織（WHO）指出，確保兒童健康成長和發育是所有社會關注之主要議題，並公布2016年全球超過3.4億的5至19歲兒童及青少年是過重或肥胖，肥胖是可以預防的，並呼籲各國應重視兒童肥胖所導致的種種健康問題。然而生活環境充滿誘惑，像是含糖飲料、高油高鹽的食物，健康體位觀念的建立與實踐仍需透過家長、學校、學生共同努力（衛生福利部國民健康署，2018）。

兒童是國家的未來，也是最重要的資產，在少子化的危機下，如何維護兒童健康安全、並提升兒童醫療品質，才能提供兒童健康成長的保障。教育部（2012）推動中小學生健康體位五年計畫，提倡健康體位金三角觀念（AID），再加上衛生福利部（2019）為因應社會各方期待，委託國家衛生研究院進行研究，在「2030兒童醫療與健康政策建言書」中針對提昇兒童健康水平，及增進兒童健康福祉，打造未來國家健康主人翁的藍本。

要擁有健康體位，需透過家長、學校、學生共同努力。學生必須養成個人健康飲食、規律運動的習慣外，家庭、學校及社區也需提供相關資源及建置健康支持性環境，並營造友善健康的生

活環境。本文旨在藉由了解國內兒童健康體位現況與困境，進而以運動及飲食教育的途徑提出具體建議，以作為建構增進健康體位的策略參考。

貳、國內兒童目前健康體位的現況與困境

有鑒於兒童肥胖盛行率日趨嚴重，研究指出，當民眾對於健康體重管理之健康識能不足，如對健康體重概念缺乏瞭解，不瞭解體重控制重要性，或是對於飲食及運動需求知識不足，缺乏辨識食品標示及熱量的能力，都將造成體重過重、肥胖或體重過輕等問題（衛生福利部國民健康署，2018），進而影響健康體位的建立。運動量不足、飲食型態不健康除了受個人層面之認知、態度及技能影響外，也和家庭、社會文化、媒體、廣告、食物供應系統等環境因素密切相關（教育部，2012）。以下分別從運動與飲食教育層面說明目前落實兒童健康體位概念現況及困境，分述之：

一、兒童運動實施現況層面

（一）運動實施的質與量不足

國立中興大學和臺灣體育大學發表臺灣第一個兒童與青少年身體活動報告，結果顯示兒少身體活動量偏低，在四十九個參與評估的國家、地區，被列為F的等級（張彩鳳，2019）。再加上相對於其他國家，臺灣孩子的運動時間確實較低。臺灣學生每週平均只有80~90分鐘的體育課，遠低於法國的200分鐘、中國大陸的185分鐘，也不及美國與日本（張德齡，2016）。一天運動不到十分鐘，國內青少年健康堪慮！

（二）家長注重課業及期待運動立即成效

「業精於勤，荒於嬉」，國內在重視升學的大環境下，臺灣家長不太鼓勵孩子做運動，並希望以學業為重，導致本來對運動有興趣的孩子被迫放棄（高偉倫、鄧健文、簡佩儀，2017）。「臺灣家長太過注重課業成績，長期忽略健康和運動，可能錯失孩子腦部功能開發的機會。」曾受邀訪臺的美國哈佛醫學院的腦部專家瑞提醫生（John Ratey），給了臺灣父母這樣的警訊（張德齡，2016）。再加上臺灣家長著重成效，而忽略培養運動習慣最大的問題是動機，運動並不是短時間即可見效（高偉倫、鄧健文、簡佩儀，2017）。

二、兒童飲食習慣現況層面

（一）兒童飲食不均衡且偏食比率高

兒童福利聯盟文教基金會公布「2015年兒童飲食習慣調查報告」揭露了當前兒童飲食習慣的三大危機，包含了以下三點（兒童福利聯盟，2015）：

1. 飲食不均衡且多偏食。
2. 怕吃苦討厭蔬菜。
3. 零食、飲料當飯吃。

並且進一步了解影響孩子飲食習慣，發現孩子偏食的狀況有以下三點，其中也說明親子共食的重要性：

1. 孩子外食天數越多，偏食比例越高。
2. 親子共食少，偏食比例高。
3. 親子互動差，偏食機率高。

（二）兒童從小未養成良好飲食習慣

兒童不良飲食習慣是父母最感頭痛的問題之一，大部份成年人的飲食習慣皆源自於幼年時代所培養（陳詩瑩、林佳蓉，2005）。養成良好飲食習慣的重要性，從小培養不可忽視。

（三）兒童不良的飲食習慣造成慢性疾病的產生

飲食不均衡不僅導致孩子體重過輕

或過重兩極化的現象，使原本屬於中老年人的慢性疾病，如糖尿病、心血管疾病、高血壓等發生年齡下降（衛生福利部國民健康署，2018）。現代化飲食型態的改變，導致學童學習能力降低及肥胖增加的元兇，而許多慢性疾病也是源自兒童期不正常的飲食習慣。

參、增進國內兒童健康體位改善具體實施策略

想要擁有健康體位，除了學生必須養成個人健康飲食、規律運動的習慣外，家庭、學校與社區也需提供相關資源及建置健康支持性環境，並營造友善健康的生活環境（教育部，2015）。營造學生健康體位環境，需結合學校、家庭、社區資源建構健康體位的支持環境，協調相關單位規劃興建動態生活的環境建設。以下藉由運動及飲食教育層面，分別由家庭、學校及社會三方面探討增進落實健康體位的具體實施策略，分述如下：

一、推動運動觀念實踐層面

國外做的研究，說明經常進行體育運動對兒童智力發展有非常積極的影響。兒童參加各種體育運動，對他們的性格、身體、智力、協調能力、自尊心等等，都有好處，且受益終身（張山，2016）。運動不僅能維持身體健康，還能強化大腦，讓IQ高、EQ好，是可以讓孩子受用一生的重要基礎。從運動過程裡學習到的運動家精神，包括：堅持到底的意志力、克服困難與突破現狀、團隊合作精神與紀律，都有助於磨練出正向的人格特質（張德齡，2016）。而這些特質也正是想在未來人生中勝出必備的素養，由此可見，運動更是建立健康體位的關鍵要素之一。

（一）在家庭教育方面—運動時間遠低於預期，改善觀念須從家庭著手

家長從小陪伴小朋友運動，孩子長

焦點話題 >>>

大後繼續運動的機率相當高。家庭對一個人生活型態的形成影響最大，父母除了是家庭食物、活動的提供者，體型、飲食、生活觀念和價值觀的塑造者，也是孩子行為的楷模（教育部，2012）。父母的教養方式以及本身的生活型態，直接及間接地影響孩子對體型、健康的看法，以及其生活型態—包括飲食和身體活動方式。

臺灣政策措施和運動設施都不錯，推行卻無法落實，其中家長觀念很重要（張彩鳳，2019）。靜態行為中3C產品使用時間過長，影響兒童、青少年身體活動量，也影響身心和人際發展，建議善用運動資源和設施，讓兒童下課後有更多運動機會，以建立活躍的健康生活型態。

(二) 學校教育方面—提供多元運動教育課程及實施方式，奠基喜愛運動相關知能

由於每個小朋友身體發展不同，但現今學校運動設施皆有一致的標準，黃光獻建議，學校內的運動設備可設計不同尺寸或規格，使學生能使用符合自身能力的設施，培養一定信心後，可繼續挑戰更高難度的設備，藉此培養學生對運動的熱情與成就感（高偉倫、鄧健文、簡佩儀，2017）。運動課程規劃融入在地特色連結，能使學校建立出一套具有特色的體育課程，進而增強學校的運動氛圍，建構學童愛運動的相關知能，培養終身運動的習慣。

(三) 社會教育層面—宣導正向運動健康觀念，提升愛運動的社會風氣

在現今資訊傳播管道發達的時代，善用媒體的力量宣傳運動健康的資訊以及靠創意打響運動的口號，例如 Exercise is best medicine（運動是良藥），對於現在的民眾影響非常巨大

（高偉倫、鄧健文、簡佩儀，2017）。

在民眾已瞭解健康的重要性，普遍追求健康的社會中，社會環境是否配合了這個潮流，提供了足夠有利健康的選擇，還是只是商人利用這種機會促銷商品，變得非常重要（教育部，2012）。加上運動環境的改善，廣設運動公共資源，以降低運動參與障礙、提昇運動樂趣，加強運動參與承諾，建議政府當局提供多元運動設施，如廣設市內公共運動中心、鼓勵社會企業贊助學校，充實學校運動資源，讓運動資源與社區分享，提供就近優質的運動環境。

二、推動飲食翻轉教育層面

生命的源頭是飲食，不僅和個人健康息息相關，也對環境問題影響至深。「飲食教育」成為德、智、體、群、美之外的新基礎，如何用「食育」教出知恩惜福、友善環境、體悟生命的下一代（蔡紀眉，2013），並在家庭、學校和社會三方面，建立正向飲食的觀念，實施策略如下：

(一) 在家庭教育方面—推動親子共食，建立良好飲食習慣

兒童時期是確立正確的飲食觀念與習慣的黃金階段，是施予飲食教育最重要的時期。值得注意的是，親子共食的氣氛，其實有助於孩子的飲食習慣。調查發現，餐桌上的氣氛愈輕鬆、親子間常聊天對話、孩子喜歡和爸媽一起吃飯等因素，都有助於改善孩子的偏食情況（兒童福利聯盟，2015）。多利用親子共處時間，探討飲食健康對於身體發展與環境保護的重要性，並給予正確的飲食觀念與想法。啟動家庭飲食教育，建立食安的防禦能力。

家長具備正確的飲食和健康知識，以身作則，教導孩子們不浪費並選擇健康的食物、食材以及攝取均衡飲食營

養。家庭親子共食是推動食育的重要途徑之一。

(二)在學校教育方面—加強飲食教育推動，養成愛惜食物的食育素養

國中小飲食教育推動部分，在健康與體育領域、綜合領域以及家政教育議題上，以主題融入各領域的方式，提供教師相關飲食教育能力指標，作為設計培養飲食教育活動的參考，例如：教導孩童認識食物營養、食材產地、食物製造過程、食物對環境影響等，培養孩子珍愛食物、環境以及正確飲食的觀念。

再加上學校結合營養午餐的食育推動，校園午餐不再只是每日的例行工作，而是富有教育內涵的活動。透過飲食行為的改變、飲食禮儀的加強、食物選擇及食品安全宣導等形式，培養孩子感恩食物的心；並透過共食的環境，養成均衡及愛惜食物的態度。期待在學校學習生活中瞭解並培養良好的飲食習慣，體驗正確飲食帶來的益處。

(三)在社會教育方面—宣導正向飲食觀念，提升社會企業責任

臺灣飲食型態逐漸受到西方國家的影響，在街道超商隨處可見許多高熱量、高脂肪或含糖飲料的販售，許多學生及其家長經常食用或飲用這一些飲料或食物，再加上媒體娛樂常有過度節食，不正確的飲食概念影響學童。面對這樣的現象，政府機關對於飲食與健康教育的宣導仍然需持續努力，並加強建立正向及健康的體型意識，並鼓勵廠商提昇社會企業責任，共同提供飲食教育正面素材與宣導。

綜上所述，兒童的規律運動及飲食習慣養成，因為其大部分的時間生活在學校裡，此結構性的教育環境，藉由運動教育內容的實施、運動環境的改變、飲食環境、供餐內容的調整，雖然

最有利於快速及有計畫性的改善學生的運動及飲食習慣，然而家庭與社會仍須共同營造健康支持性環境。運動習慣的養成及飲食教育推動期待透過政府、民間、學校以及家庭的力量，從小培養對運動及飲食的正確觀念和習慣，全面推動運動及飲食教育，進而將健康體位的概念以活躍的健康生活、均衡飲食加以實踐。

肆、結論

面對現代生活的快速步調，我們不能只追求生活的速度，應藉由均衡飲食及規律運動來建立健康積極的生活態度。運動及飲食教育是建構兒童健康體位的基礎，也是提供生命豐富的能量。面對健康體位認知不足與困境，實踐健康體位的建立，運動層面必需從推動家長對於兒童的運動觀念及價值推廣，學校提供多元運動教育內容及社會資源建立優質運動環境著手，而在飲食教育層面，從家長進親子共食教育，學校運用跨領域飲食教育方法，結合社會資源，辦理相關健康飲食教育議題宣導，最後進而從家庭、學校及社會三層面落實運動及飲食教育的紮根行動，啟發社區家長關心運動及飲食問題，進而培養學生運動習慣以及飲食禮儀，樹立正確的健康體位觀念，使學童能在日常生活當中實踐正確的健康生活，以促進身心健康，提昇生活品質。

限於版面，如需參考文獻，請逕洽作者。