



認識兒童肥胖



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經小兒科醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印



認識兒童肥胖

肥胖是指體內的脂肪組織佔體重的比率過高的情形，基於「身體質量指數(BMI = 體重[公斤]除以身高[公尺]的平方)」WHO 建議採用 BMI 作為肥胖指標，因為兒童及青少年處生長發育年紀，身高及體重會有變動，所以參考衛福部公布之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」，當身體質量指數超過該年齡層的 85 百分位時為過重，超過 95 百分位時為肥胖，如表一。

兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值

中華民國 102 年 8 月 11 日 公布

BMI=體重(公斤)/身高²(公尺²)

年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI >	BMI >	BMI <	BMI 介於	BMI >	BMI >
0.0	11.5	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6	14.6-18.6	18.6	19.6
1.0	14.8	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2	14.2-17.9	17.9	19.0
1.5	14.2	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7	13.7-17.2	17.2	18.2
2.0	14.2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9	13.9-17.2	17.2	18.0	13.6	13.6-17.0	17.0	17.9
3.0	13.7	13.7-17.0	17.0	17.8	13.5	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3	13.3-16.8	16.8	17.8
4.0	13.4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1	13.1-16.9	16.9	18.0
5.0	13.3	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1	13.1-17.0	17.0	18.1
5.5	13.4	13.4-16.7	16.7	18.0	13.1	13.1-17.0	17.0	18.3
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1
15	16.9	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1	17.1-22.7	22.7	25.3
16.5	17.6	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2	17.2-22.7	22.7	25.3
17	17.8	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3
17.5	18.0	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3

表一 兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值



一、導致兒童肥胖原因



飲食習慣不良

食用高含糖、高熱量及高脂肪食物。

在進食中觀看電視。



身體活動力不足

運動量不足、3C 產品盛行，孩童

使用時間過長，無適當活動時間。



睡眠習慣不良

睡眠不足會導致體內賀爾蒙失調，增加進食可能性，增加肥胖風險。

年齡	每日睡眠時間
1-5 歲	10-14 小時
6-12 歲	9-12 小時
13-18 歲	8-10 小時



家族病史、本身病史

有家族肥胖史，尤其心血管疾病及第 2 型糖尿病等，本身疾病，如基因及染色體異常、內分泌疾病、用藥副作用等。





二、如何預防兒童肥胖



飲食型態改變



每年監測基本身體檢查，不節食瘦身。



多攝取蔬菜水果、全穀食物、低脂乳製品、
瘦肉、豆類等六大食物，如圖二。



多喝水，少喝含糖飲料，避免高熱量、
加工食品。



避免大份量食物用餐方式，如吃到飽。



表二 六大類食物代換份量

六大類食物代換份量

全穀雜糧類 1 碗 (碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)

- = 糙米飯 1 碗 或 雜糧飯 1 碗 或 米飯 1 碗
- = 熟麵條 2 碗 或 小米稀飯 2 碗 或 燕麥粥 2 碗
- = 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80 公克
- = 中型芋頭 4/5 個 (220 公克) 或 小蕃薯 2 個 (220 公克)
- = 玉米 2 又 2/3 根 (340 公克) 或 馬鈴薯 2 個 (360 公克)
- = 全麥饅頭 1 又 1/3 個 (120 公克) 或 全麥土司 2 片 (120 公克)

豆魚蛋肉類 1 份 (重量為可食部分生重)

- = 黃豆 (20 公克) 或 毛豆 (50 公克) 或 黑豆 (25 公克)
- = 無糖豆漿 1 杯 = 雞蛋 1 個
- = 傳統豆腐 3 格 (80 公克) 或 嫩豆腐半盒 (140 公克)
或 小方豆干 1 又 1/4 片 (40 公克)
- = 魚 (35 公克) 或 蝦仁 (50 公克)
- = 牡蠣 (65 公克) 或 文蛤 (160 公克) 或 白海蔘 (100 公克)
- = 去皮雞胸肉 (30 公克) 或
鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 (35 公克)

乳品類 1 杯 (1 杯 = 240 毫升全脂、脫脂或低脂奶 = 1 份)

- = 鮮奶、保久乳、優酪乳 1 杯 (240 毫升)
- = 全脂奶粉 4 湯匙 (30 公克)
- = 低脂奶粉 3 湯匙 (25 公克)
- = 脫脂奶粉 2.5 湯匙 (20 公克)
- = 乳酪 (起司) 2 片 (45 公克)
- = 優格 210 公克



表三 六大類食物

(圖片來源 https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/6712/File_6253.pdf)

六大類食物代換份量

蔬菜類 1 份 (1 份為可食部分生重約 100 公克)

- = 生菜沙拉 (不含醬料) 100 公克
- = 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟，或約大半碗
- = 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約占半碗
- = 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約占 2/3 碗

水果類 1 份 (1 份為切塊水果約大半碗 ~1 碗)

- = 可食重量估計約等於 100 公克 (80~120 公克)
- = 香蕉 (大) 半根 70 公克
- = 榴槤 45 公克

油脂與堅果種子類 1 份 (重量為可食重量)

- = 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克)
- = 杏仁果、核桃仁 (7 公克) 或 開心果、南瓜子、葵花子、黑 (白) 芝麻、腰果 (10 公克) 或 各式花生仁 (13 公克) 或 瓜子 (15 公克)
- = 沙拉醬 2 茶匙 (10 公克) 或 蛋黃醬 1 茶匙 (8 公克)



運動及生活形態改變

衛福部建議，除了配合學校的體育活動外，運動種類可選擇有氧適能活動、柔軟度活動及肌肉適能活動(如：爬樓梯、跳繩、伏地體身)，採少量多次，如：

1. 每週 3 次，每次 30 至 60 分鐘，每週需 210 分鐘中等費力程度身體活動，如：健走、游泳、羽毛球、桌球、跳舞等。
2. 避免長時間固定同一種運動，運動項目如表四。
3. 降低坐式生活型態，使用電腦、手機觀看電視小於每日 2 小時。
4. 睡眠時間 6-12 歲兒童要有 9-10 小時；青少年要有 8-10 小時。





表四 生活運動強度建議

(圖片來源 https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/6712/File_6253.pdf)

生活活動強度		
低		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	12	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著 (例如：坐著看書、看電視...等)
站立	11	
步行	1	
快走	0	
肌肉運動	0	
稍低		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	10	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少，例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
站立	9	
步行	5	
快走	0	
肌肉運動	0	
適度		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	9	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少，例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等強度。
站立	8	
步行	6	
快走	1	
肌肉運動	0	
高		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	9	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多，例如：上下樓梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山、打網球、運動訓練...等運動。
站立	8	
步行	5	
快走	1	
肌肉運動	1	



認識兒童肥胖



三、改善兒童肥胖之方式

建議採取漸進式四個階段：

階段	營養目標	身體活動目標
一、加強性預防	<ol style="list-style-type: none">1. 鼓勵每日攝取足量蔬菜與水果。2. 減少含糖飲料。3. 每天吃早餐。4. 盡可能增加在家與家人共同用餐。	<ol style="list-style-type: none">1. 每日少於 2 小時看電視與使用 3C 產品。2. 每日超過 1 小時的身體活動。
二、結構式體重管理	<ol style="list-style-type: none">1. 每日飲食計畫，規律正餐與點心。2. 強調低熱量高營養密度食物。3. 減少攝取如油炸食物、烘焙食品等。4. 限制食物份量。5. 訂定明確行為目標。	<ol style="list-style-type: none">1. 每日少於 1 小時看電視與使用 3C 產品。2. 每日超過 1 小時的身體活動，增加結構性與管理。
三、全方位跨領域團隊介入	結構化飲食與身體活動設計，以達到負能量平衡，攝入的食物能量小於人體每日消耗的能量。	給予行為改變的支持。
四、轉介醫療院所	按照協議的指導原則，包括高度結構化的飲食、藥物或減肥手術。	



認識兒童肥胖

四、結論

肥胖型態對於兒童身體產生疾病相關性密不可分，對於青少年更有身體心象問題、自信心降低，因此，定時監測兒童身高體重、身體檢查，且培養規律生活型態、運動習慣甚為重要，而若因肥胖造成三高等疾病，須醫療處置介入，配合醫療人員治療及衛教。

五、參考資料

游京諺、黃永寬 (2020) ·學齡前兒童睡眠與肥胖之探討·*運動知識學報*，17(2)，167-174。

衛生福利部國民健康署(2021，7月12日)·*兒童肥胖防治*

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4129>

六、圖片來源：

<https://www.irasutoya.com/>

您喜歡這份衛教單張嗎?請拿起您的手機掃條碼完成

滿意度，給我們回饋及建議，謝謝！



讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.導致兒童肥胖之原因為食用高含糖、高熱量及高脂肪食物、運動量不足、睡眠不足會導致體內賀爾蒙失調及家族肥胖史。

是 否 不知道

2.多喝水，少喝含糖飲料，避免高熱量、加工食品，可以預防兒童肥胖。

是 否 不知道

3.改變生活型態如：睡眠時間 6-12 歲兒童要有 8-10 小時；青少年要有 9-10 小時。

是 否 不知道

4.改善兒童肥胖之方式採取漸進式四個階段，分別為加強性預防、結構式體重管理、全方位跨領域團隊介入、轉介醫療院所。

是 否 不知道

5.兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值，當身體質量指數超過該年齡層的 85 百分位時為過重，超過 95 百分位時為肥胖。

是 否 不知道



全人智慧 醫療典範