

幼童肥胖問題嚴重

現時，香港五名小學生就有一名屬於肥胖的，幼童肥胖問題嚴重。而大部分家長都只看重學業上的成績，應該子女花時間做運動是浪費時間，這正正令港童肥胖問題更加嚴重。

在新加坡、台灣亦把體育堂的時間增長，希望可以讓小學生的運動量增加，減低肥胖學童的比率。讓學生能養成每周定期做運動的良好習慣，對於長遠身體健康亦有很大的幫助。

在香港，學童的每周運動量是十分低，小學生不均運動量為每日 29.5 分鐘，中學生更只有 6.8 分鐘，遠遠低於世衛訂立的每日一小時的運動量。



其實要達到理想的學習效果，適量的運動是十分重要的。美國疾病控制與預防中心分析結果顯示，學童每周的體育課時數增加後，可改善學童的集中力，成績都有進步。相信是因為運動能令增進血液循環，令更多的氧氣進入腦部，可以減壓和改善課堂表現和集中力。

當然，家長也要配合學校推行的增加運動計劃，多鼓勵子女做運動，及小吃零食和肉類，多吃蔬果，這樣就能更有效減低肥胖學童的機率了。

資料來源:

www.bb-hk.net/baby/p-235.html

親子及育兒心得 2013 年 09 月 18 日