

## 蔬食享瘦班 健康輕盈快樂一夏

現在人不怕餓肚子，反而擔心營養過剩，造成體態失調，影響健康。台北慈濟醫院社區醫學部於暑假開辦「暑期親子蔬食享瘦班」，從7月30日開始，每週六開課，為期四週，邀請親子一同免費參加，快樂一夏。期間共有13組親子、21位小朋友及14位家長報名參加。



圖說：親子享瘦班，歡樂大合影（圖／社區醫學部）

衣食不匱乏，肥胖儼然成為一種文明病。過去總以為，小孩養得白白胖胖就是種福氣，如今，小孩肥胖不是福，反而會危害健康。根據衛福部國民健康署調查，我國12歲以下肥胖及過重兒童已高達31.3%，居亞洲之冠。更有研究報告指出，12歲以前若有肥胖的情形，將來肥胖的機率，男性是86%，女性是88%，而肥胖更會造成許多身體的負擔與疾病，包括糖尿病、心血管疾病、高血壓、脂肪肝、痛風等，不可不防。

台北慈院家庭醫學科陳正裕主任表示，超重與肥胖會導致許多疾病的發生，除此之外，因肥胖造成身體外觀改變，則可能影響人際關係和身心健康；在體能與運動能力上，肥胖會造成體能與運動能力降低，影響學習和工作效率。有鑒於此，台北慈院社區醫學部特別針對肥胖問題，開辦免費的「暑期親子蔬食享瘦班」，希望藉由這樣的課程，讓親子一同參與，在遊戲中學習健康飲食知識、了解體適能標準，希望在課程結束後，能學習到正確飲食與運動觀念，度過一個健康的夏天。

課程的安排上，每一週都包含了靜態與動態兩類型課程。除了健康衛教的學習，更有著肢體上的律動。社區醫學部特別邀請營養師介紹蔬果彩虹579的相關知識，所謂579，是指六歲學齡前兒童一天要吃5份蔬果(3

份蔬菜加 2 份水果)，六歲以上女性成人要吃 7 份蔬果(4 份蔬菜加 3 份水果)，六歲以上男性成人要吃 9 份蔬果 5 份蔬菜加 4 份水果)，讓參加的親子了解不同年齡層，需補足的蔬果數量也有所不同。

有了相關知識後，營養師帶著親子們健康飲食 DIY，自己製作健康蔬食小點心，例如以地瓜泥當內餡，再用菠菜汁上色的雙色米卡龍，完成後讓人垂涎三尺；還有用蒟蒻為材料，製作而成的健康蒟蒻壽司，同樣讓人回味無窮。此外，更利用棉布絞染工藝的方式，讓參加親子們動手製作專屬於自己獨一無二的手染運動毛巾。

動態課程，則是復健師帶領親子健康動一動，消耗身體多餘的熱量；並透過賓果大連線與趣味跑關遊戲，讓親子了解體適能、BMI 等相關課程，增加飲食營養與運動體適能上的學習成效。



左圖：「棉布絞染」製作運動毛巾。(圖／社區醫學部)



右圖：大家一起健康動一動。(圖／社區醫學部)



左圖：健康飲食 DIY，製作雙色米卡龍。(圖／社區醫學部)



右圖：健康飲食 DIY，製作蒟蒻壽司。(圖／社區醫學部)



左圖：兒童體適能，坐姿體前彎測試柔軟度。(圖／社區醫學部)

右圖：親子互動，趣味競賽。(圖／社區醫學部)



左圖：健康飲食課程，親子們專心聽講。(圖／社區醫學部)

右圖：頒獎給全勤小朋友，歡迎下次再來。(圖／社區醫學部)

「這個活動不僅可以促進親子之間的感情，也學習到好多飲食健康的知識，真是收穫良多。」「感謝享瘦班的老師們，設計了很多有趣的活動，吃的、玩的……。還有營養師幫助我們解說，這個活動真的很適合親子一起參加，把『享瘦』的活動設計得非常有趣!」、「感謝工作人員的辛苦，讓我們全家可以參加這麼有趣又有意義的親子活動，感恩。」一張張問卷的回饋，顯示參加的親子們都收穫滿滿，更有家長表示，希望明年還能舉辦這樣的活動，讓大家都健康一夏。

(文／高凌華)