

案例一 四場家長與導師的研習會活動

臺北醫學大學首次承辦教育部國民及學前教育署「105年度健康體位輔導與推廣計畫」，本年度計畫舉辦北、中、南、東區(臺北市、臺中市、高雄市籍及花蓮市)的「各級學校改善體重過輕、過重專業成長研習會」，推廣健康體位輔導之相關觀念，邀請全國各縣市政府教育局(處)以及衛生局(處)相關業務承辦人及各縣市國中小以及高中職學校代表齊聚一堂，說明本計畫的主軸並相互交流彼此歷年執行經驗分享。四場活動感謝各方專家代表及教育部國民及學前教育署學生事務及校園安全組李黛華副組長(圖一)、葉信村專門委員(圖二)和邱秋嬋科長等多位長官蒞臨參與。



(圖一 李黛華副組長)



(圖二 國教署葉信村專門委員)

臺北醫學大學營養學院之保健營養學系以「人生之計在保健、保健之計在營養」為名而設立，闡明保健與營養對於人生的重要。國民營養之平衡乃為一國國力之指標，同時也是一國文化之準繩。主持人謝榮鴻教授為臺北醫學大學營養學院副院長同時也是保健營養學系主任，特別以「保健與營養」的觀念融入學童期營養與健康體位的推廣。四場成長研習會內容除了計畫的推廣方法外，持續推動陽明大學劉影梅教授之 85210 的健康理念，也邀請長期關注孩童健康體位的專家進行孩童成長發展資訊的分享，其中有臺北醫學大學附設醫院小兒遺傳科主任楊晨醫生，說明小孩該如何做，可以長得頭好壯壯；臺灣營養學會

執行長吳映蓉博士，指導孩童如何執行運動與營養可以來達到孩童發育事半功倍的方法；C&C Studio 營養師實驗廚房創辦人陳芊穎營養師，教育簡單飲食份數代換；好食課創辦人林世航營養師，教導使用現在最新 APP 軟體來與每日飲食的結合。

上午的活動由計畫主持人謝榮鴻副院長的「從校園到家庭：如何實現真正的健康飲食」作為開場，一開始謝副院長就利用活動計畫設計的健康體位小單張(圖)，依父母的身高推算孩童未來可能的身高範圍，很快將大家的目光注視本次主要的議題中，提高聽眾對本研習會的興趣。



圖三「從校園到家庭：如何實現真正的健康飲食」課程

第二堂的內容，邀請好食課創辦人林世航營養師的「飲食及科技的結合」，在資訊發達的時代，藉由和北醫保健營養系合作開發的 APP 軟體，及時拍照上傳作為飲食紀錄之用，可改善傳統三天飲食回憶評估法之誤差，且營養師可線上進行諮詢及回應，提供本計畫全國各縣市政府教育局(處)以及衛生局(處)相關業務承辦人及各縣市國中小以及高中職學校代表可運用。



圖四「飲食及科技的結合」課程

接下來，「選對方法輕鬆保持健康體位，兒童營養成長篇」是由 C&C Studio 營養師實驗廚房創辦人陳芊穎營養師進行講演，主要相關內容有食物簡易代換方法，六大類食物之分類及生理功能；引起



圖五「選對方法輕鬆保持健康體位，兒童營養成長篇」課程

聽眾最關注的課題美食的運動代價，例如市售 100 mL 的乳酸飲料內共有 3 個方糖(15g 的糖)，需要爬 57 層樓才能將乳酸飲料的熱量消耗，陳營養師以貼近生活的例子，說明控制飲食對學童健康體位的重要性。

下午課程請到營養界運動營養的指標性人物「吳映蓉老師」，告知孩童運動重要性及運動前後的營養攝取選擇，傳授本計畫很重要的營養新知，孩童運動可增加生長激素的分泌，但若運動後飲用含糖飲料，會立即終止生長激素的產生，如果辛苦運動了半天，卻因含糖飲料而讓努力的汗水白流，得不償失。



圖六「孩童運動重要性及運動前後的營養攝取」課程

最後的重頭戲，臺北醫學大學設醫院小兒遺傳科主任楊晨醫生，楊晨醫生專攻遺傳學，具有十多年的豐富診療經驗，楊醫生表示孩子成長發育，永遠是爸媽關心的話題，雖然遺傳是影響孩子重要因素之一，但後天的照護也能作為長高的關鍵，說明早睡、多動、拒吃甜食的理由，如何讓自己的孩子「高人一等」。



圖七「糖分攝取與學童成長專論」課程

健康體位

身高：_____ 公分 體重：_____ 公斤

臂展距離：_____ 公分 $BMI = \text{體重} / \text{身高}^2 (\text{公尺})$

父母親遺傳身高：_____ = _____

男生 = $[\text{雙親身高總和} + 11] \div 2$ (± 7.5 公分)

 = _____ (-7.5) ~ _____ ~ _____ (+7.5) 公分

女生 = $[\text{雙親身高總和} - 11] \div 2$ (± 6 公分)

 = _____ (-6) ~ _____ ~ _____ (+6) 公分

圖八 師長研習會中的衛教小單張

本次成長研習會滿意度調查結果平均為 4.71 分，且各位的建議討論為往後相關的活動優先改進。

