

# 幼兒體重管理



體重合適

過輕

超重

肥胖



社會福利署

Social Welfare Department

中央輔助醫療服務課  
物理治療隊

# 目 錄

前言 .....	P.2
1. 香港幼兒肥胖／ 超重情況及其後續健康問題.....	P.3
2. 幼兒肥胖／超重的定義 .....	P.4
3. 幼兒肥胖／超重的表現 .....	P.6
4. 管理幼兒肥胖／ 超重的活動範例 .....	P.7
5. 幼兒健康飲食建議.....	P.26
總結 .....	P.28
參考文獻 .....	P.29

# 前言

新冠疫情過後，社會生態已復常。然而，幼兒體能發展卻隱藏一些隱患，社會福利署中央輔助醫療服務課的物理治療隊為兼收組幼兒作體能評估，發現幼稚園及幼兒中心的幼兒體能發展，健康狀況等，均有不足，例如：

- 幼兒活動量不足，肌力、耐力、平衡力、協調能力表現較弱。
- 幼兒未能透過足夠遊戲活動，學習社交相處技巧，亦未能透過體能活動抒發負面情緒，以致身心情緒失衡。
- 部份幼兒過度吃喝，加上長時間留家用電子產品及作息，至身形暴漲，健康指標達到警 示水準。

有見及此，物理治療隊編寫了《幼兒體重管理》這本小冊子，探索幼兒肥胖/超重問題及處理方法，以加強社會對幼兒健康的關注。

# 香港幼兒肥胖／超重情況及 其後續健康問題

根據香港衛生署學生健康服務的數據，本港整體學童肥胖及超重情況在新冠狀病毒疫情後更日趨嚴重。2019年至2021年間的數據如下：

年齡組別	超重及肥胖比率(年份)	
4歲	2.8% (2019)	5% (2020)
小一，二	13.9% (2019-20)	20.2% (2020-21)
中一	21.4% (2019-20)	24.1% (2020-21)

可見學童肥胖／超重問題早見於幼兒、小學生階段。

## 幼兒肥胖／超重對健康的影響：

1. 易患有二型糖尿病、心臟病、高血壓、心血管慢性疾病等。
2. 呼吸系統疾病，例如：呼吸困難、哮喘、睡眠窒息症。
3. 肌肉骨骼疾病，例如：扁平足、足底筋膜炎、膝關節退化。
4. 成長中較容易被同儕標籤及排擠，引致自我形象低落，產生自卑和焦慮。

# 2

## 幼兒肥胖／超重的定義

家長可參考香港衛生署倡導之年齡別體重指數(BMI-for-age)來界定幼兒肥胖／過重。

### 兒童體重指數[Body Mass Index (BMI)] 計算方法

- 將幼兒體重(公斤kg) ÷ 兒童身高(米m)  
(除兩次身高)
- 例如：幼兒體重27公斤，身高1.2米，即  
 $27 \div 1.2 \div 1.2 = 18.75$

在計算出體重指數後，就可按幼兒的年齡初步查出有否肥胖／超重問題。

如0至5歲幼兒，年齡別體重指數高於98百份位數；5歲至18歲兒童，年齡別體重指數高於91百份位數，就界定為肥胖／過重的風險。

年齡	年齡別體重指數(BMI-for-age)	
	過重	肥胖
0至5歲	98至99.6百份位數	高於99.6百份位數
5歲至18歲	91至98百份位數	高於98百份位數

年齡	女孩BMI-for-age (百份位數)			男孩BMI-for-age (百份位數)		
	91%	98%	99.6%	91%	98%	99.6%
2歲	18.17 19.21			18.62 19.74		
2歲6個月	18.22 19.33			18.56 19.78		
3歲	18.18 19.38			18.51 19.85		
3歲6個月	18.15 19.47			18.50 20.00		
4歲	18.16 19.62			18.56 20.26		
4歲6個月	18.23 19.86			18.70 20.66		
5	16.95	18.38	20.21	17.31	18.93	21.21
5歲6個月	17.03	18.61	20.68	17.44	19.26	21.92
6歲	17.17	18.90	21.24	17.63	19.66	22.78
6歲6個月	17.36	19.26	21.91	17.87	20.14	23.78
7歲	17.60	19.68	22.67	18.16	20.68	24.92

(資料來源：香港生長研究：香港2020生長圖表之簡單數據表)

[https://www.cuhk.edu.hk/proj/hkgrowth/data\\_tables\\_tc.html](https://www.cuhk.edu.hk/proj/hkgrowth/data_tables_tc.html)

# 3

## 幼兒肥胖／ 超重的表現

肥胖／超重幼兒，常有以下表現：

1. 肌力、耐力、平衡力、協調能力較弱。
2. 容易疲倦、氣喘、肌肉及關節痛。
3. 不願參加體能活動。
4. 怕與同學競賽。
5. 缺乏自信、表現內向。

物理治療師會為幼兒作全面評估，當中包括：

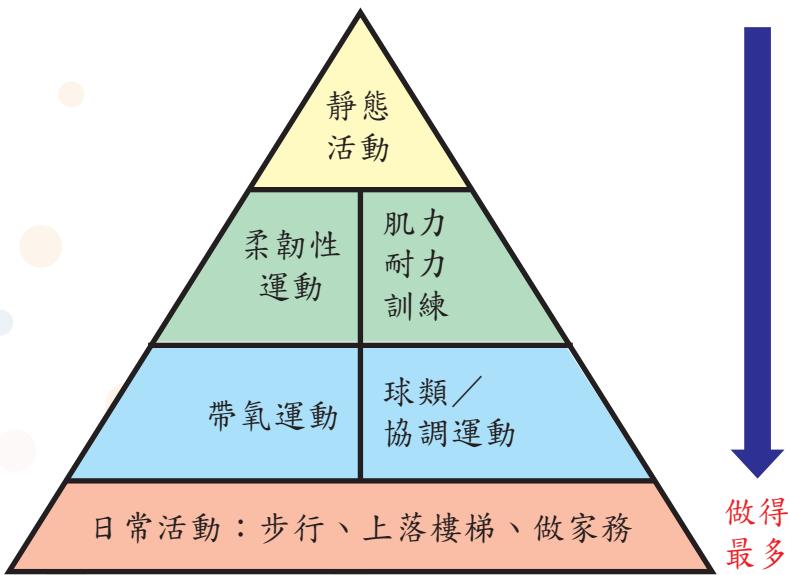
1. 檢視幼兒年齡別體重指數(BMI-for-age)、大肌發展和活動能力。
2. 探討校內活動參與及表現、家庭飲食習慣、生活作息。
3. 瞭解幼兒的自我形象。

# 4

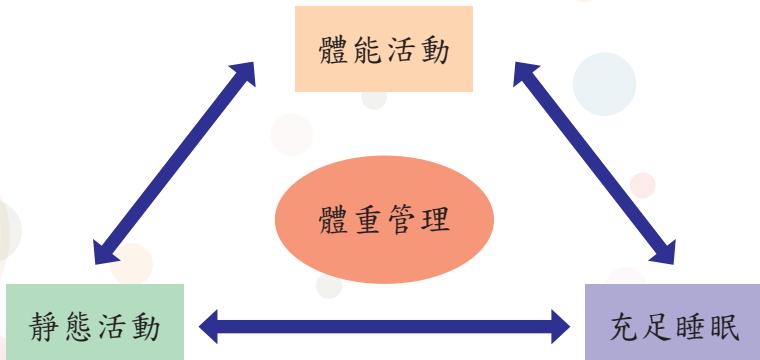
## 管理幼兒肥胖／超重的活動範例

### 幼兒體能活動金字塔

體能活動金字塔提供一個簡單活動指引，塔的底層活動應做得最多，應盡量避免靜態活動。



另外，體能活動、靜態活動及充足睡眠三者之間對幼兒體重管理有著重要相互作用。



## 3至6歲幼兒

每天應進行合共最少180分鐘不同類型和強度的體能活動，當中包括最少60分鐘中度至劇烈強度的體能活動，分佈全日不同時間，多些則更好。參考範例如下：

體能活動	靜態活動	充足睡眠
每天步行上學及放學	做功課	每天要有11至14小時優質睡眠時間(包括小睡)
每天在學校內的大肌肉時間參與攀爬梯架，競技遊戲，踏單車，球類或其他協調練習，例如：開合跳等	閱讀書本	
每天步行樓梯及上落斜路	聽或講故事	
每天到公園／兒童室內遊樂場玩耍	唱歌	
跑步／踏單車／游泳	畫畫	
跳舞／球類運動 體操／功夫	玩樂器	
週末或假日去行山／沙灘嬉戲等	看電視或電子產品	

### 運動建議

- 運動時須注意安全、循序漸進和量力而為。
- 補充足夠水份。
- 運動時，家長須在幼兒身旁給予指導或協助。
- 如有任何問題，應向醫生或物理治療師查詢。

# 熱身及拉筋運動



頭部向左傾側、靜止10秒，  
回到原位，再傾側向右

不應聳肩或側身



頭部慢慢向上仰、  
靜止10秒，回到原位

慢慢轉腰向右，回到原位，  
再轉向左



腰部傾側向右，靜止10秒，  
回到原位，側向左



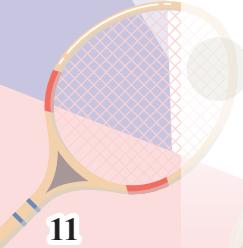
右手臂打橫向左，  
靜止10秒，輪到左手



雙手互扣向後伸展，  
靜止10秒，重覆3次，  
上身不可向前彎



雙腳站立離牆2呎，  
左腳踏前，雙手按牆10秒，  
輪到右腳



雙腳站立離牆1呎，  
左手按牆，右手拉右腳，  
向後屈曲10秒，  
上身不可向前彎



仰臥，雙腳屈曲，  
雙手抱膝  
向心口保持10秒，  
然後放鬆



雙腳屈膝跪地，  
雙手及上身  
向前俯臥向地，  
保持10秒



雙腳屈膝坐地，  
腳掌互貼，雙手放地，  
大腿外側盡量貼地，  
保持10秒



坐地，右腳向前伸直，  
左腳屈曲，身體及右手向前伸展，  
用手指觸及右腳趾，保持10秒，  
輪到左腳做

# 室內運動建議

## 強化軀幹穩定能力及耐力



原地跑  
提膝原地跑步



鴨仔行  
蹲下鴨仔步行



熊仔爬  
四肢地上爬行，  
肚子不可著地



### 蟹仔爬

肚向天，背向地，手腳撐起身體，背脊不著地爬行



### 拱橋

躺地屈膝，腳和腰用力撐起臀部及腰部，保持5-10秒



### 直臂平板支撐

伸直手臂來撐起身體，保持5-10秒



### 蠍子式跪

三點跪，左腳提起至水平高，保持5-10秒，  
輪到右腳做，左右腳均要練習



### 仰臥起坐(Sit Up)

屈膝，雙手放胸前，不可放在頸後面



若果幼兒初時做仰臥起坐有困難，  
他／她可以用雙手扶大腿借力



# 強化下肢肌力及跳躍能力



紮馬

背靠牆紮馬5-10秒



立定跳

雙腳跳到另一個呼拉圈



跳過障礙

雙腳跳過障礙物  
(如：棍、鞋盒、長身傘)



# 強化協調能力及球類技巧



## 開合跳

交替開合雙腳向前跳躍10下



## 踏三輪車

踏三輪車，可作8字形繞過障礙物



踢波  
家長與孩子一起踢波



拍波  
拍波繞過障礙物



射籃  
射籃球



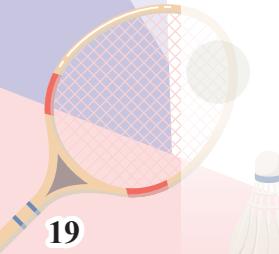
### 彈地傳球

2人站立分開5呎，練習彈地傳球5-10次



### 拍氣球

用玩具球拍拍氣球





### 提腿傳球

一邊拍球，一邊抬高大腿，在大腿下方運球10次



### 跳繩

6歲孩子，  
可練跳繩5分鐘，  
要先擺動繩到身前，  
然後雙手拉繩向後，  
雙腳跳過繩

### 行樓梯

上落樓梯，手可扶欄杆

# 戶外運動建議

## 公園篇



戶外有不同環境和設施，  
能享受到室外運動之樂趣



戶外公園設施，例如：逃逃轉、盪鞦韆，  
均可訓練全身肌力、平衡力、協調能力和增強自信心



玩滑梯可訓練  
信心



盪鞦韆可訓練  
肌力和平衡力



玩氹氹轉可訓練肌力和平衡力



上落搖擺吊橋可訓練肌力、平衡力和自信心



行樓梯及上落斜路  
可訓練全身肌力、  
平衡力和肢體協調能力

跑步可訓練全身肌力、  
平衡力、手腳協調能力和  
心肺功能等



攀登架，攀爬石山和斜坡可訓練全身肌力、  
平衡力和手腳協調能力

## 沙灘篇



在沙灘上砌沙堆、步行或奔跑可鍛練體力



在沙灘上單腳踏球，  
可加強下肢平衡力

在沙灘上赤腳踢球，  
能強化平衡力、  
協調能力、敏捷度



在海岸邊，讓浪花沖到  
幼兒腳部，可訓練平衡力

在沙灘上玩球類遊戲，  
可訓練手腳協調能力和  
敏捷度

體能運動有助幼兒身心發展，並可促進親子關係，而  
恆常參與不同的體能運動更有助減輕體重。康文署在  
不同區域均設有室內或戶外的兒童遊樂設施給公眾人  
士使用。欲知詳情，可參閱康文署網頁：

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/facilities/facilitieslist/children.html>

# 5

## 幼兒健康飲食建議

肥胖／超重幼兒個案，可參考食物盤概念以保持均衡的飲食。食物盤的圖像為一個餐盤，分為四個部份，分別代表水果、蔬菜、穀物和蛋白質，旁邊有一個小圓形代表乳製品。

食物盤





## 第一 蔬菜和水果

建議佔食物盤一半，其中蔬菜份量稍多於水果，提供豐富的維生素、礦物質、纖維素……

## 第二 穀物和澱粉類

米飯、全麥麵／包、燕麥片。糙米，馬鈴薯，建議佔在食物盤四分之一，主要提供熱量。

## 第三 蛋白質食物

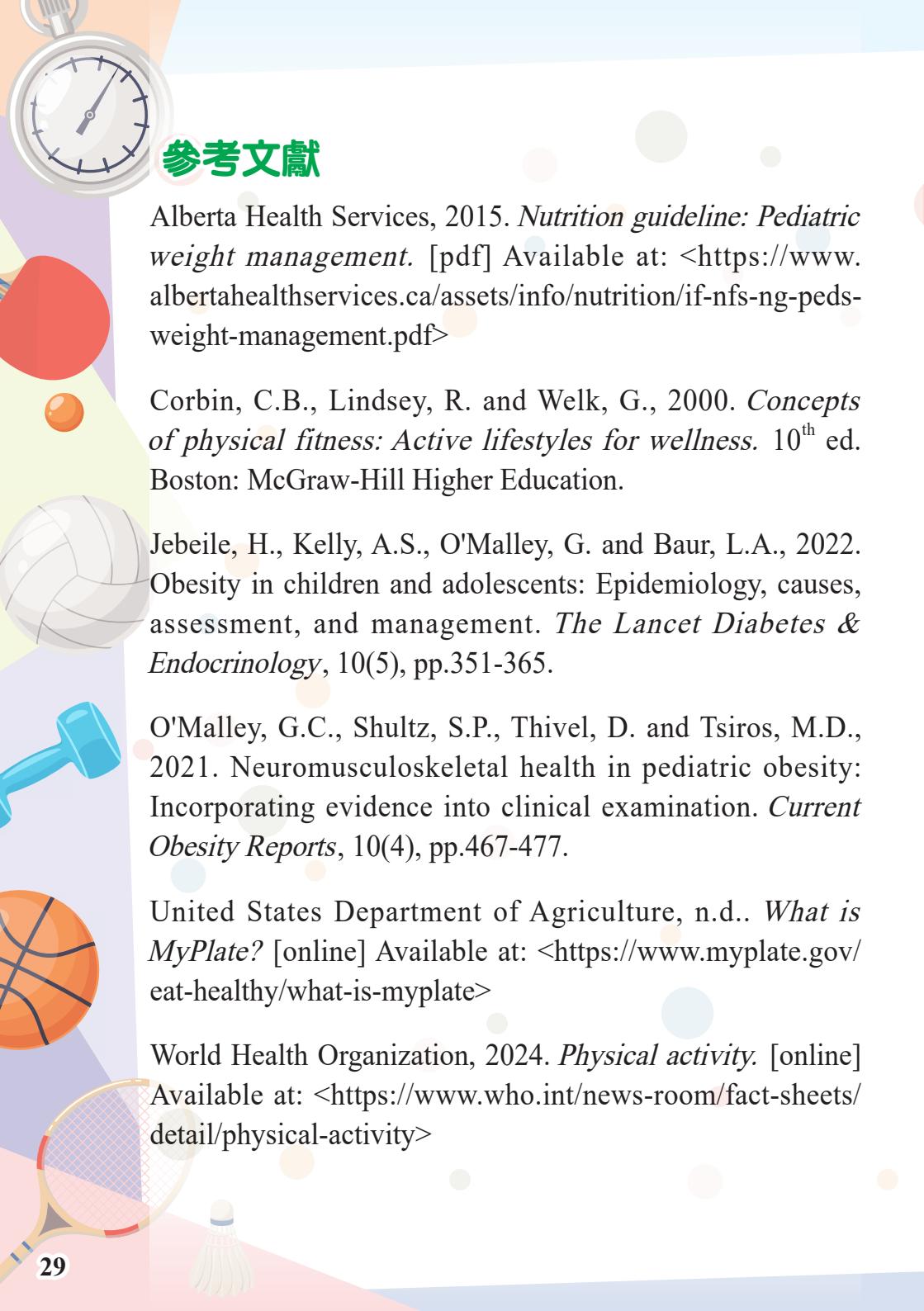
肉類、蛋類、豆、魚……等，建議佔食物盤四分之一，主要提供蛋白質。

## 第四 乳製品

低脂或脫脂牛奶、芝士、乳酪……等，主要提供鈣質。

# 總結

物理治療隊希望透過這本小冊子鼓勵家長以身作則，多做體能運動。藉著不同類型的體能運動範例，希望家長與學校緊密合作，在每日不同時段加入體能運動元素，從而令幼兒肥胖或超重情況得以改善。我們團隊更希望家長與幼兒能建立恆常的運動習慣來促進身體健康和增添美好的親子時光。



## 參考文獻

Alberta Health Services, 2015. *Nutrition guideline: Pediatric weight management*. [pdf] Available at: <<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-ng-peds-weight-management.pdf>>

Corbin, C.B., Lindsey, R. and Welk, G., 2000. *Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness*. 10<sup>th</sup> ed. Boston: McGraw-Hill Higher Education.

Jebeile, H., Kelly, A.S., O'Malley, G. and Baur, L.A., 2022. Obesity in children and adolescents: Epidemiology, causes, assessment, and management. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 10(5), pp.351-365.

O'Malley, G.C., Shultz, S.P., Thivel, D. and Tsilos, M.D., 2021. Neuromusculoskeletal health in pediatric obesity: Incorporating evidence into clinical examination. *Current Obesity Reports*, 10(4), pp.467-477.

United States Department of Agriculture, n.d.. *What is MyPlate?* [online] Available at: <<https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>>

World Health Organization, 2024. *Physical activity*. [online] Available at: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>

香港特別行政區衛生署學生健康服務(2021)。疫情下香港兒童及青少年的健康情況。香港：衛生署。取自：[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/covid19/files/health\\_status\\_of\\_children\\_and\\_adolescents\\_in\\_hong\\_kong\\_under\\_covid\\_19\\_pandemic.pdf](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/covid19/files/health_status_of_children_and_adolescents_in_hong_kong_under_covid_19_pandemic.pdf)

香港中文大學醫學院(2022)。本港兒童疫情期間生活習慣全線失守 疫下兒童超重和肥胖比率增近兩倍 疫後抗拒「重回正軌」。香港：香港中文大學。取自：<https://www.med.cuhk.edu.hk/tc/press-releases/covid-pandemic-disrupted-the-daily-life-of-schoolchildren-in-hong-kong-the-proportion-of-overweight-and-obese-kids-more-than-doubled>

香港特別行政區政府衛生署(2024)。新聞公佈：衛生署於二〇二四年下半年採用新生長圖表（附圖）。香港：衛生署。取自：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202404/22/P2024042200541.htm?fontSize=3>

香港特別行政區衛生署，香港中文大學醫學院與香港大學兒童及青少年科學系(2024)。香港生長研究。香港：香港中文大學。取自：[https://www.cuhk.edu.hk/proj/hkgrowth/index\\_tc.html](https://www.cuhk.edu.hk/proj/hkgrowth/index_tc.html)

香港特別行政區衛生署(2024)。《體能活動指南：幼稚園及幼兒中心適用》。香港：衛生署。取自：[https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/physical\\_guide\\_tc.pdf](https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/physical_guide_tc.pdf)



社會福利署  
Social Welfare Department

中央輔助醫療服務課  
物理治療隊

地址：九龍協調道3號工業貿易大樓2樓  
電話：3903 7933  
傳真：2730 5252  
E-mail：[cpmsenq@swd.gov.hk](mailto:cpmsenq@swd.gov.hk)

我們的編輯隊伍  
何應輝  
李玉儀  
葉曉康  
余美莉  
胡美儀

二零二五年版