

幫助你的青少年孩子對自己更有自信

關心孩子的家長和成人照護者，是青少年的最重要教師和角色模範！你在你青少年孩子的健康成長中，肩負重大的角色。以下七個提示，可以幫助你的青少年孩子，以及你們全家人。請在你將會嘗試的項目格內劃上記號。

- 使家庭進餐時間開心愉快，完全沒有罪咎感。**設定規律的進餐和小吃時間。鼓勵你的青少年孩子幫忙設計、購買食物、和準備餐食及小吃。在進餐時關閉電視，大家互相交流談笑。
- 鼓勵你的青少年孩子吃早餐。**吃早餐的青少年在學校的表現更成功。他們更守規矩，精神更集中，測驗分數更高，記憶力亦比其他不吃早餐的青少年好。不吃早餐的青少年缺乏的營養素，是當天以後其他餐膳無法補回的。好的早餐應包括水果、全麥包、雞蛋、麥片、和低脂肪／無脂肪的牛奶。避免甜的麥片和白麵包。
- 以身作則樹立良好模範。**購買和吃健康的食物（水果和蔬菜、全穀類食物、脫脂／低脂牛奶產品、和除去脂肪或皮的瘦肉），閱讀食物的標籤，確保你選擇的食物飽和脂肪和反型脂肪低。每星期大部份日子每天最少做三十分鐘活躍的運動。家庭的規律生活中，應包括青少年活躍的活動在內。開始一起在公園、在學校的運動場、商店、或農人市場散步。
- 鼓勵你的青少年孩子多做運動。**運動可以促使骨骼生長得更大更強健。集中於運動對健康、增加精力和減少壓力的好處，而不是減輕體重或消耗卡路里。你的青少年孩子每天應做三十至六十分鐘他們喜歡做和不同類型的運動。
- 鼓勵接受任何身型。**不可鼓勵批評他人或對他們有負面的評論。避免對你或你青少年孩子的身型苛評，也不要讓別人批評或取笑。
- 幫助你的青少年孩子感到積極向上。**表示你對孩子的自豪感和愛，欣賞他們的能力、才華、創造力、智力、和成功。
- 留意危險的問題。**青少年關心其運動的能力或體重，有時可能產生問題。青少年參與需要控制體重的活動（芭蕾舞、摔跤、游泳、跑步、和體操），有較大出現飲食失調的風險（神經性食欲缺乏或節食）。同時要留意的是，青少年運動員可能會受到壓力，服用類固醇或其他增強肌肉或體力的藥物，可能會有傷害。過重的兒童可能被人作弄或取笑，因而受痛或精神感到傷害。

許多家長及成人照護者詢問下面有關食物和運動的問題

| 問題 | 答案 |
|-------------------------------------|---|
| 我認為我的青少年孩子太重。有什麼辦法可以幫助他減輕體重呢？ | 向孩子的醫療人員查詢孩子是否過重。鼓勵你的孩子參加體育活動是一個保持或減輕體重的方法。限制每天看電視、用電腦和玩遊戲機的時間不超過兩小時，並鼓勵孩子多飲水，少飲汽水，其它冷飲和果汁。 |
| 我的孩子成為一名素食者，不再吃肉類。我應做些什麼？ | 鼓勵你的青少年孩子膳食中包括全穀類和含高蛋白質和高鈣質的食物在內。這包括酸奶雪糕、芝士、豆漿、雞蛋、豆、菠菜、芥蘭、和豆腐。服用多種維他命丸也是補充你孩子食物選擇的建議之一。 |
| 我擔心我孩子有飲食失調及／或對體形有負面看法的問題。我應留意什麼信號？ | 對身形有負面看法及／或飲食失調的青少年，會有以下信號：(1) 自信心／自尊大部份基於身形／身材 (2) 注重體重和減重 (3) 經常和／或勤力的運動規則來減輕體重 (4) 你關心的飲食習慣或行為 (5) 在食物／進食時間感到不適 (6) 對自己的體重從來不感滿意，很多時想有不同的身形。如你留意有此等情況，請你的醫療人員協助。 |
| 我想幫助我的青少年孩子，但家中其他人想吃孩子不應吃的食物。我應怎麼辦？ | 這是一個大問題！挑戰是讓每個人都習慣健康的煮食方式和飲食。嘗試用不同的方法煮家人喜吃的食物。有些煮食的提示是：選擇低脂或無脂的牛奶、芝士、或酸奶乳酪；用烘、烤、焗、蒸、或煮的方式，而不用炸的方式；將肉肥的部份切去，去除雞和火雞的皮，用很多新鮮的、冷藏的、或罐頭的水果和蔬菜；少用脂肪，改用噴灑的煮食油或很少的菜油；甜品用生果；使香料、辣調味汁、蒜頭、辣椒、或芥辣來加強味道；大家喜吃的食物，每星期吃數次，但份量要小。飲很多水，不要浪費金錢在汽水、各種冷飲和果汁。 |

記得寫下你的問題，和你自己及孩子的醫生討論。