

事實

提示

- ▶ 每位青少年需要知道，不論他們的體重是多少，你都會接受、愛護和欣賞他們。最佳的方法是集中於青少年的健康和正面的品質，而不是他或她的體重。
- ▶ 集中於慢慢改善全家的運動和飲食習慣。當全家都參與時，會對青少年有幫助。
- ▶ 健康護理人員可提供如何改善青少年運動、健康飲食、和身體形象的資料。

關於青少年減重的事實

- ▶ 仍在成長的過重的青少年，可能無須減重。如他們保持穩定的體重或減慢所增的重量，他們會在成長過程中，自然配合增重。
- ▶ 任何青少年的減重計劃，必須由醫生或其他醫療護理專業者監督。他或她將幫助你和你的青少年設計一個安全和富營養的膳食。
- ▶ 減重應該是漸進式的，即使是十分過重的兒童。
- ▶ 不建議節食和服用節食丸，因為會減慢增高。
- ▶ 除非保持飲食健康和經常及持續性的運動，否則節食減去的體重，很多時都會再出現。

關於青少年體重的事實

- ▶ 青少年體重過重，通常是因為缺乏運動（包括看電視和玩電腦/遊戲機）及/或不健康的飲食習慣所致。兒童（特別是女孩）在青少年期時變得較不活躍。
- ▶ 根據體重過重的青少年所說，過重的最大問題是社交受到歧視。過重和自信不足與抑鬱有關。
- ▶ 過重的青少年很多時都體會到他們的身體過重。像所有的青少年一樣，他們需要家長和成人照護者的支持、接受和鼓勵。
- ▶ 青少年保持健康的體重是重要的，因為過重的青少年，比起健康體重的青少年，較容易患上類型二的糖尿病，及有患上心臟病的風險。
- ▶ 過重的青少年，有百分之七十至八十成為過重成人的機會。
- ▶ 醫生和健康護理專業者是最能決定你的青少年孩子體重是否健康。他們將考慮他/她的重量、高度、年齡、性別、生長模式、和一般健康等因素。