

減少久坐螢幕前時間

控制孩子看電視的習慣，正是讓生活更健康的起點！

隨著電子娛樂設備在生活中前所未有地普及(家中有2至17歲孩子的家庭，48%擁有電視機、錄放影機、電視遊樂器及電腦¹)，想讓孩子起身離開螢幕似乎也愈來愈困難。過去二十年來，美國孩童常做體能活動的人數日漸減少，但體重過重的人數卻是以往的兩倍²。

美國孩童每日消耗在螢幕前的時間(包括看電視、看錄影帶、玩電視遊樂器或電腦)，平均超過四個半小時，其中單是看電視就已佔據兩個半小時³。這種全美普遍過重及肥胖的現象，有部份原因即由於孩童將精力過度消耗在媒體上。

最近的研究結果顯示，孩子們看電視時間的多寡，與其體重有直接關係。在每天看電視時間最長的孩童中，肥胖症的罹患率也最高(此事實結果與年齡、種族/族裔、及家庭收入無關)；每天只允許看電視一個鐘頭或更少時間的孩童，患有肥胖症的可能遠比看電視時間較多的孩童為低⁴；不論男孩女孩，每天看電視超過四小時的孩童，較每天看電視二小時以下的孩童⁵，體內含有更多肥胖脂肪；而每天長時間看電視的孩童，對於體能活動可能較不感興趣⁶。

至於年紀大一些的少年(11歲至13歲)⁷及少數族裔⁸，其看電視時間的長短更應受注意。愈來愈多11歲至13歲的少年，每天看電視的時間達四小時或以上⁹。研究顯示，少

數族裔孩童每周看電視的時間較白人孩童為長¹⁰，因此鼓勵這群少數族裔孩童多做體能活動也相形重要，尤其對於亞太裔孩童更是如此，根據全美心肺血液學會(National Heart, Lung and Blood Institute)報告，亞太裔的活動量較一般大眾為低¹¹。

轉換生活頻道

若孩子缺乏活動、飲食不當、及在媒體上消耗太多精力，均會對健康造成威脅，引起高血壓¹²、糖尿病、膽囊疾病、及睡眠窒息¹³等疾病。對付孩童缺乏活動的最佳方法之一，就是從監控其消遣習慣開始。家長可以考慮以身作則，減少自己看電視的時間，因為父母每天看電視超過兩小時以上的孩童，花在看電視、上網、看錄影帶、及玩電視遊樂器的時間也明顯較多¹⁴。

美國小兒科學院(American Academy of Pediatrics)建議家長可採取以下簡單方法，即可對孩子的生活產生重大影響：

1. 將電視機搬離孩子房間¹⁵。房間內有電視機的孩子，平均每周多看4.6小時的電視，體重過重的可能性也較大¹⁶。
2. 限制孩子每天在媒體(休閒娛樂媒體)上所花費的總時數不多於一至二小時¹⁷。研究顯示孩子每天多看一小時電視，體重過重的機率就會提高百分之二¹⁸。
3. 與孩子一起看電視並討論內容¹⁹。

4. 鼓勵孩子參加其他休閒活動²⁰，嘗試一些既能鍛鍊體能又能參與團體的活動，如加入學校及社區社團、參加不同課程、或與家人一起活動。事實上，體能活動有助於控制體重、降低血壓、及減輕失望與焦慮感覺²¹。

健康的日常生活就是要多活動。欲知有關美國過重兒普遍現象的進一步資訊，可參閱網站www.cdc.gov/nccdphp/dnpa、www.aspc.hhs.gov/health/reports/physicalactivity、或www.aap.org。請家長們為孩子樹立良好榜樣，以享有健康有益的未來。



1. 資料來源：2000年Woodard, EH之Media in the Home 2000: The 5th Annual Survey of Parents and Children
2. 資料來源：2000年5月疾病控制預防中心(Centers for Disease Control and Prevention)“The Importance of Regular Physical Activity for Children”
3. 資料來源：2000年Woodard, EH之Media in the Home 2000: The 5th Annual Survey of Parents and Children
4. 資料來源：2001年3月Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, Crespo, CJ等人之“Television watching, energy intake, and obesity in US children: results from the third NHANES”
5. 資料來源：1998年3月JAMA, Andersen, RE等人之“Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fitness among children”
6. 資料來源：同前
7. 資料來源：同前
8. 資料來源：2002年6月Pediatrics, Dennison, BA之“Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low-income preschool children”
9. 資料來源：1998年3月JAMA, Andersen, RE等人之“Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fitness among children”
10. 資料來源：2002年6月Pediatrics, Dennison, BA之“Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low-income preschool children”

11. 資料來源：2000年全美心肺血液學會(National Heart, Lung and Blood Institute)
12. 資料來源：2001年The Surgeon General's Call To Action To Prevent and Decrease Overweight and Obesity
13. 資料來源：2002年美國小兒科學院(American Academy of Pediatrics)
14. 資料來源：2000年Woodard, EH之Media in the Home 2000: The 5th Annual Survey of Parents and Children
15. 資料來源：2001年2月Pediatrics, The American Academy of Pediatrics Committee on Public Education of Children, Adolescents and Television
16. 資料來源：2002年6月Pediatrics, Dennison, BA之“Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low-income preschool children”
17. 資料來源：2001年2月Pediatrics, The American Academy of Pediatrics Committee on Public Education of Children, Adolescents and Television
18. 資料來源：2002年6月Pediatrics, Dennison, BA之“Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low-income preschool children”
19. 資料來源：2001年2月Pediatrics, The American Academy of Pediatrics Committee on Public Education of Children, Adolescents and Television
20. 資料來源：同前
21. 資料來源：2002年11月President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports