

減少孩子的 電視時間...



你知道嗎？

- 超重或過胖都和靜止不動地看電視/影碟、上網或玩電腦有關係。
- 每天看電視超過兩小時的孩子有更大機會飲食不健康、吃更少水果、更少參與體力活動。
- 超過 60% 的六年級男生和 45% 的六年級女生每天進行兩小時以上的靜止娛樂，高中時增加至男生超過 75% 和女生 67% (2004 Schools Physical Activity and Nutrition Survey [2004 年學校體力活動與營養調查])。
- 孩子看電視時吃高糖、高鹽或高飽和脂肪小吃的機會更高。

你的子女花多少時間看電視和玩電腦？

看電視、上網或玩電腦佔據了子女活動的時間。澳洲的指引建議孩子看“小屏幕”的時間限制在每天兩小時內，例如看電視、上網、玩電腦遊戲等等。

互聯網、電腦，甚至電視都對孩子的教育和學習有幫助，但子女從活動中得到的健康、技巧、樂趣也同樣重要。

父母可以怎樣幫忙？

下一次替子女打開電視或電腦時先停下來想一想
- 他們可不可以在晚上或不能到外面玩的時候才玩電腦或看電視？

可以試試：

- 限制子女看電視的時間 - 如果有孩子想看的節目，可以讓他們看，但節目完結時立即關上電視。也可以把節目錄映下來在合適的時間再看。
- 限制玩電腦和上網的時間，就是不超過兩小時，也不可在日間可以在戶外活動的時間玩電腦和上網。
- 不要讓孩子把電視或電腦放在睡房，應該放在房子裡共用的地方，以方便監管。
- 替孩子尋找室內或戶外的體力活動，填補他們可能會用來觀看電視或玩電腦的時間。

要瞭解更多關於健康飲食和體力活動的資訊與建議，可瀏覽
www.healthykids.nsw.gov.au