

# 健康長高的密碼

## 85210

台北市幸安國小  
營養師陳雨音

# 為什麼有人高有人矮呢？

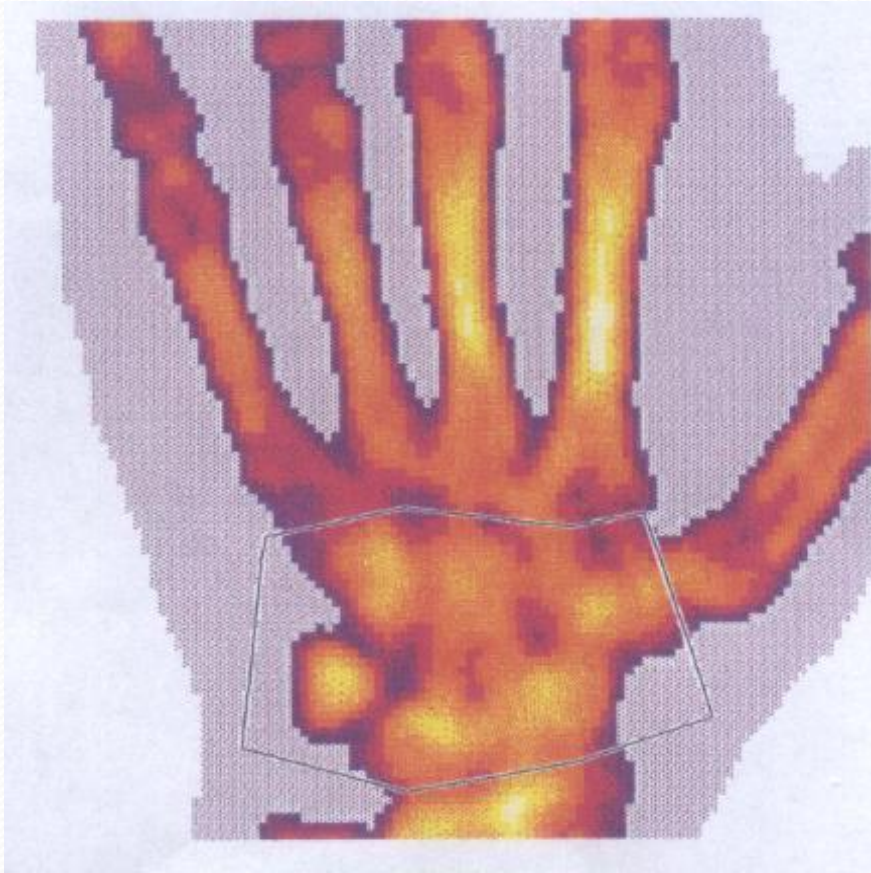


年齡？  
性別？  
遺傳？  
疾病？  
營養？

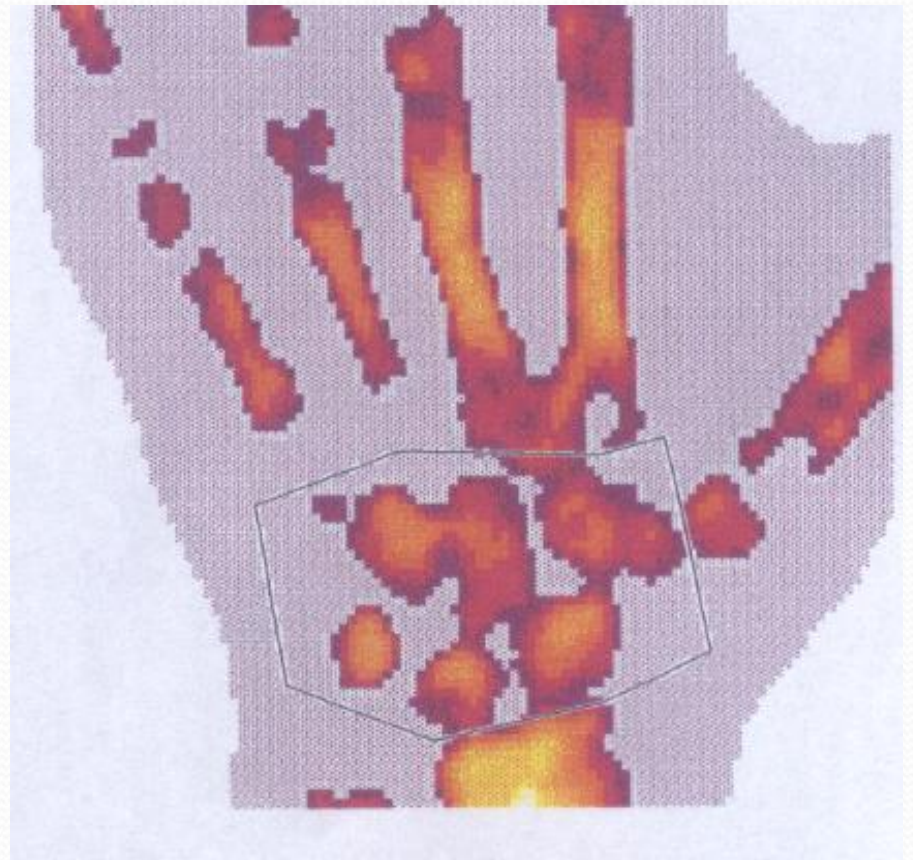
# 我還會長高嗎？

- 現在矮，將來長大也會矮嗎？
- 我會長高到幾歲？ 男生~16歲(高一)  
女生~14歲(國二)
- 長高最快時期： 男孩:13-14歲(國一~二)  
女孩:11-12歲(小5~6)

# 甚麼是骨齡？甚麼是生長板？



生長板密合,長高空間不大



生長板未密合,長高空間很大

# 生長板原理

- 生長激素只有在深睡時才能發揮作用
- 9點鐘就上床睡覺, 10點鐘完全睡著
- 熟睡時腦下垂體分泌生長激素, 刺激骨頭增生, 晚上11點~3點分泌到達最高峰

# 生長板在青春期的開始癒合 完全癒合後便不會再長高

- 女生：11~14歲青春期中(小五-國二)  
女性荷爾蒙會促使生長板癒合
- 男生：12~15歲青春期中(小六-國三)

# 我會(要)長多高？

影響孩子身材高矮最主要的決定因素是遺傳

女生標準身高：

$$(\text{爸爸身高} + \text{媽媽身高} - 11) \div 2 \pm 6 \text{ 公分}$$

男生標準身高：

$$(\text{爸爸身高} + \text{媽媽身高} + 11) \div 2 \pm 7.5 \text{ 公分}$$

# 長高的密碼



# 8

# 睡滿8小時

## 8 睡飽飽

每天睡飽8小時

## 8 頭好好

短期記憶轉成  
長期記憶

## 8 長高高

夜間才會分泌  
生長激素

### 睡飽飽，精神好、表現好

- 睡眠是學習的重要關鍵
- 睡眠時腦中分泌神經傳導物質，  
如：生長激素、血清素、正腎上腺素等
- 血清素濃度與記憶與平靜有很大關係
- 生長激素會讓小孩子長高，修補細胞損傷

### 一眠大一寸，睡得香，讀書才記得住

- 睡覺時會分泌生長激素
- 晚上11點到3點分泌最多
- 睡得香（快速動眼期）昨天讀的書才會存檔記起來

### 如何才會睡飽飽

- 教導規律的讀書習慣，安排時間
- 鼓勵學生9點以前上床睡覺
- 培養良好且規律的睡眠習慣
- 適度生活規範
- 睡前避免看電視、打電腦、玩電動



5  
天天  
5  
蔬  
果

# 天天五蔬果 給你好氣色



X5

有氧五拳蔬果王  
健康活力蘋果臉

主辦：教育部體育司

承辦：國立陽明大學

Aid老師信箱：[www.ym.edu.tw/active/aid](http://www.ym.edu.tw/active/aid)

# 減脂輕鬆走 - 少吃高油脂

## 避免高脂的食物

種類	高脂食物
主食	炒飯、炒麵、炒米粉、滷肉飯、油飯、燒餅、蔥油餅、披薩、漢堡、泡麵
肉類	肥肉、培根、豬腳、焗肉、牛排、內臟、絞肉（漢堡、水餃、煎餃、獅子頭、包子、貢丸、火鍋餃、肉醬罐頭）、火腿、香腸、熱狗
油炸的食物	鹹酥雞、炸雞排、雞塊、炸排骨、炸薯條、甜甜圈、雙胞胎、油條、臭豆腐
糕餅點心	蛋糕、蛋黃酥、咖哩餃、蘋果派、蛋塔、太陽餅、月餅、洋芋片、蠶豆酥、腰果等堅果類、爆米花、洋芋片、等零食、冰淇淋，聖代，奶昔、鮮奶油
油醬類	奶油、美乃滋、沙拉醬、蛋黃醬、芝麻醬、沙茶醬、花生醬
其他	蚵仔煎、奶油濃湯、玉米濃湯等各式濃湯

健康體位教育之

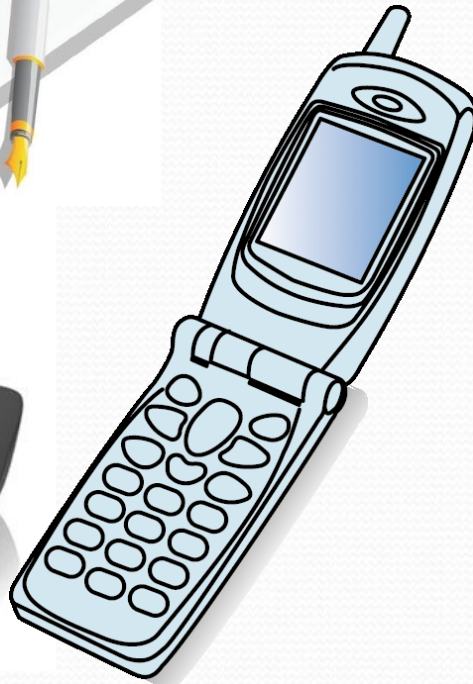
五大 核心能力

四電少於



看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時

# 科技生活的進步-電話



# 科技生活的進步-電視



# 科技生活的進步-電腦



# 科技生活的進步-電玩





## 請您跟我這樣做

1. 早自習變成早運動
2. 課間運動提供足夠運動器材
3. 晨間與課間靜態活動改成動態運動
4. 發展下課10分鐘的動態遊戲、運動
5. 發展校本運動
6. 發展室內運動
7. 發展有趣的運動
8. 善用外掃
9. 登錄運動時間
10. 動態回家作業

## 視而溜

四電少於二、戶外望遠伸展60分鐘

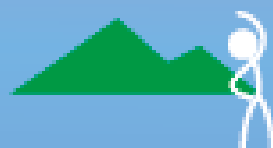


一天少於2小時



3010好視力

近距離用眼30分鐘  
望遠休息10分鐘



中斷短距離用眼

戶外望遠伸展  
活動60分鐘

## 減少久坐

1. 督促學生下課離開坐位、走出教室，望遠、休息、伸展
2. 設計教學活動、近距離用眼限制在30分鐘內
3. 發展、鼓勵下課時間之動態活動
4. 不鼓勵學生去網咖
5. 學校的電腦加銀幕暫歇軟體



# 1

# 1天運動30分

## 天天運動30分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 晨間與課間的靜態活動改成動態運動

## 多運動會快樂

- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波 $\alpha$
- 運動時會增加促進人際關係的腦波

## 快樂動會長高

- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
- 中低強度的運動(追趕跑跳碰)會刺激長高
- 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

## 快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的聯結
- 成熟的腦會壓抑外來不重要的干擾訊息



# 0

# 0添加飲料-白開水

## 每天喝白開水 1500 cc以上 (6杯馬克杯)



### 充足飲用白開水

1. 教室人人有水杯
2. 外出人人帶水壺
3. 體育場館有足夠飲水機(直接飲用式)
4. 午餐附餐不提供含糖飲料
3. 不以含糖飲料獎勵學生

### 數學時間

喝足白開水，今天小朋友的杯子為 \_\_\_\_\_ cc，那你要喝 \_\_\_\_\_ 杯才能達到 1500 cc呢？



# 長高靠自己

★少喝含糖飲料、汽水

★少吃:果汁.紅茶.奶茶.飲料.冰品.糖果.蛋糕.  
夾心餅乾.果醬

★健康點心:牛奶、水果、三明治

★千萬不能吃甜食的時間-肚子餓.運動後.睡覺前

★3個原則-飯後吃.不常吃.吃的少

# 長高靠自己

## ★補充維生素D3

- (1)食物-肝臟、蛋黃、牛奶、深綠色和深黃色的蔬菜水果(如木瓜、芒果、胡蘿蔔、菠菜)
- (2)曬太陽-皮膚會自行製造

## ★每天吃足夠的優質蛋白質

## ★多吃高鈣食物:每天喝500c. c. 牛奶

# 不能喝牛奶怎麼補充鈣質？

- 1份奶=鮮奶240c.c.=優酪乳240c.c.=起司1片
- 全素對奶類過敏或疾病因素
  - ✓ 攝取蝦米、小魚乾、五香豆干、芥蘭菜或綠豆芽等含鈣量較高的食物來鈣質



# 長高靠自己

★早點睡

★維持理想體重(不過胖,不過瘦)

★多運動

# 多做長高的運動

- 運動可增加骨頭強度，但負重類型的運動會抑制成長，跳躍性的運動才能促進生長板活性
- 每天運動超過1個小時，最好進行跳躍、打球、壓腿、單槓上的牽拉運動
- 運動可以強健骨骼，幫助長高。



# 多做長高的運動

○跳繩-500下/天

○打籃球

○游泳

○跳躍運動



# 密碼賓果

# 健康長高的數字密碼(連2線)

- **1.每天運動至少幾分鐘?**
- **2.每天要睡滿幾小時?**
- **3.每天要跳繩幾百下?**
- **4.每天至少要吃幾份蔬菜?**
- **5.預防近視每看近30分鐘,就要休息,看遠幾分鐘?**
- **6.電腦.電話.電玩.電視加起來一天不超過幾小時?**

# 健康長高的數字密碼

- 7. 每天至少喝幾杯水？
- 8. 每天晚上要幾點鐘上床睡覺？
- 9. 生長激素從晚上幾點開始分泌最多？
- 10. 女生可以長高到幾歲？
- 11. 每天戶外伸展至少要幾小時？
- 12. 今天上課教到長高的密碼相加總合是多少？

# 公佈答案

- 1. 每天運動至少幾分鐘？ **30分**
- 2. 每天要睡滿幾小時？ **8小時**
- 3. 每天要跳繩幾百下？ **5百下**
- 4. 每天至少要吃幾份蔬菜？ **3份**
- 5. 預防近視每看近30分鐘，就要休息，看遠幾分鐘？  
**10分鐘**
- 6. 電腦.電話.電玩.電視加起來一天不超過幾小時？  
**2小時**

# 公佈答案

- 7.每天至少喝幾杯水？ **6**杯水
- 8.每天晚上要幾點鐘上床睡覺？ **9**點鐘
- 9.生長激素從晚上幾點開始分泌最多？ **11**點
- 10.女生可以長高到幾歲？ **14**歲
- 11.每天戶外伸展至少要幾小時？ **1**小時
- 12.今天上課教到長高的密碼相加總合是多少？  
 $8+5+2+1+0 = 16$