

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？

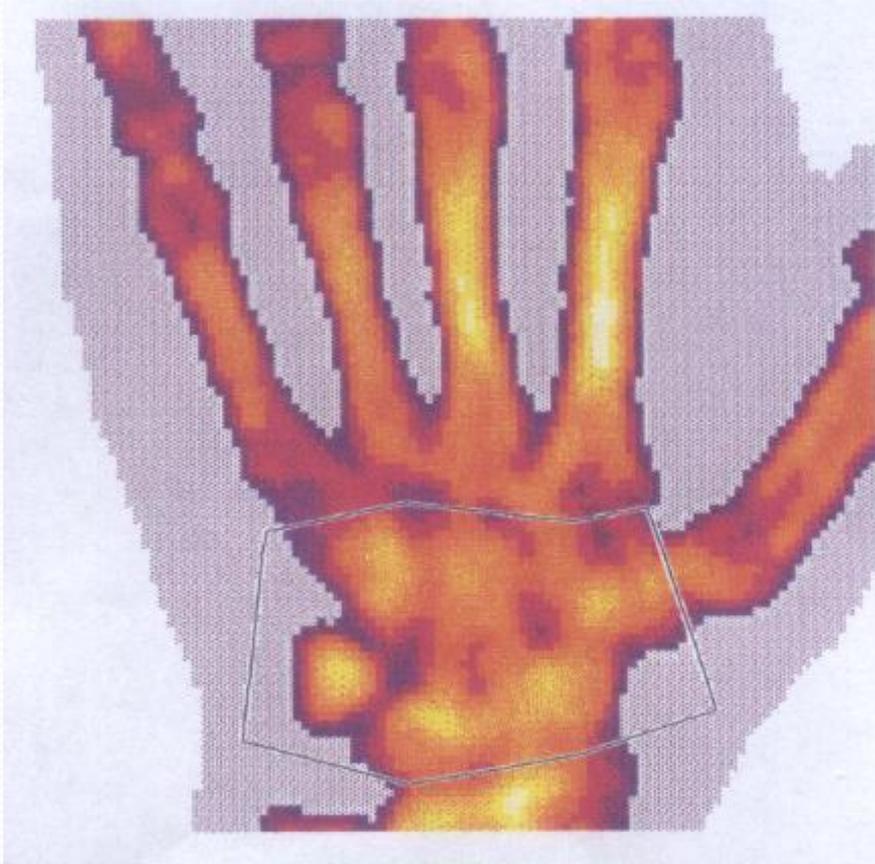


年齡？
性別？
遺傳？
疾病？
營養？

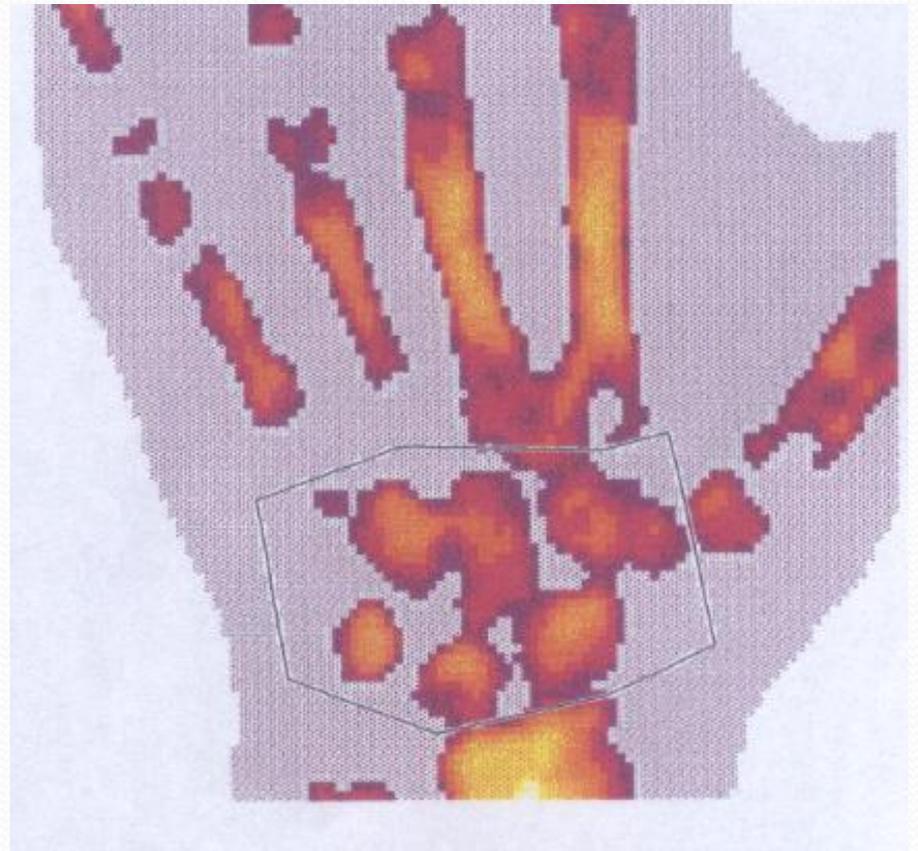
我還會長高嗎？

- 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

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、焢肉、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

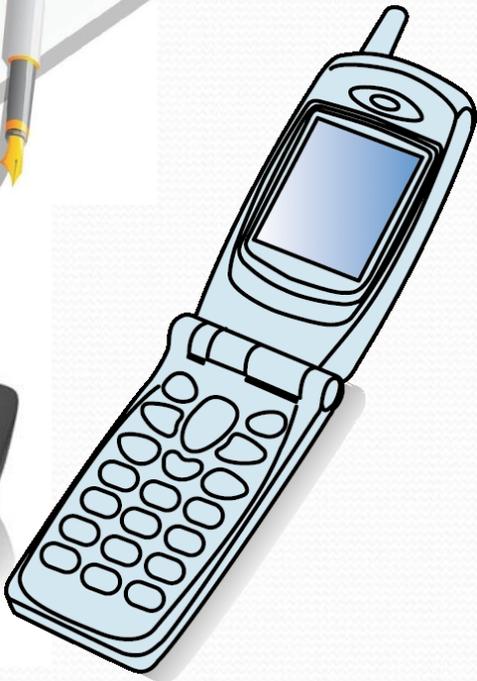
五大 核心能力

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 α
- 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？
 $8+5+2+1+0 = 16$