

# 認識健康體位教育之 5 大核心能力

文/南屯區惠文國民小學 劉懿瑱營養師

『85210』為健康體位教育之 5 大核心能力口訣，所代表涵義分別為：睡飽、高纖、少坐、運動及喝水，下面為大家介紹 85210 各所代表的意義。

## 一、『8』睡滿 8 小時：

睡眠是學習重要關鍵，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，其中血清素濃度與記憶與平靜有很大關係，而生長激素則會讓小孩子長高，修補細胞損傷，學童睡覺時會分泌長激素，尤其以晚上 11 點到半夜 3 點分泌最多，如果能在 11 點前已經睡得很沉(進入快速動眼期)，有助於增加學習記憶力。因此，建議教導學生養成規律讀書習慣，並鼓勵學生於 9 點前上床睡覺，睡滿 8 小時，以養成良好且規律的睡眠習慣。

## 二、『5』天天 5 蔬果：

- 1.五蔬果+全穀：鼓勵學生每天攝取 3 份蔬菜(供應學生足量多色的蔬菜，教導學生用一個拳頭大小的盛勺裝量)與 2 份水果，同時適量攝取全穀類(糙米、燕麥、胚芽米...等)。
- 2.刪熱量：教導學生喝足白開水，用餐時細嚼慢嚥，不吃垃圾食物，與每餐 8 分飽的飲食概念。
- 3.油切：教導學生選擇低脂、少油炸的食物，並減少糕餅點心的攝取。

### 三、『2』四電少於二

宣導學生每天看電視、玩電動、打電腦、用電話的時間少於 2 小時，督促學生下課離開座位，走出教室，改以望遠、休息、伸展來減少久坐時間 (戶外望遠伸展 60 分鐘)；設計教學活動，每節課近距離用眼控制在 30 分鐘內 (用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘)。

### 四、『1』天天運動 30 分

運動會分泌腦內啡，使人心情會變好，同時會增加讓人平靜的腦波  $\alpha$ ，也會增加促進人際關係的腦波；此外，運動過程的肌肉拉扯會刺激骨骼生長，而中低強度的運動(追趕跑跳碰，尤其是跳繩)會刺激長高，運動同時可以多元刺激腦神經的聯結，讓腦細胞成熟發展，抑制外來不重要的干擾訊息，因此鼓勵學生天天運動 30 分鐘，強調『快樂、長高、變聰明』。

### 五、『0』喝足白開水

鼓勵學生每天喝足 1500cc(6 杯馬克杯)的白開水，建議午餐附餐 不提供含糖飲料，同時不以含糖飲料來獎勵學生，養成學生不吃垃圾 食物的習慣。

資料來源：教育部、國立陽明大學學校衛生研究中心