

附表一：

| 孩子的健康情況 | 疫情前  | 疫情期間  | 變化       |
|---------|------|-------|----------|
| 超重或肥胖   | 4.8% | 13.5% | 上升 1.8 倍 |

| 不同年齡孩子超重或肥胖的比率 |             |            |             |
|----------------|-------------|------------|-------------|
|                | 幼稚園 (3-6 歲) | 初小 (6-8 歲) | 高小 (9-13 歲) |
| 疫情前            | 3%          | 5%         | 7%          |
| 疫情期間           | 5%          | 13%        | 24%         |

附表二：

|         |   |
|---------|---|
| 飲食習慣的改變 | 與疫情前相比，<br>55% 兒童增加吃零食的分量<br>36% 兒童增加吃即食麵、杯麵的分量<br>43% 兒童增加喝加糖飲料的分量 |
| 用餐習慣的改變 | 疫情期間，<br>70% 在進食時較多看電視或電子產品<br>62% 因無聊而吃得更多<br>59% 因多吃零食而影響正餐       |

附表三：

|             | 疫情前    | 疫情期間   |
|-------------|--------|--------|
| 兒童健康指數 (平均) | 8.51 分 | 7.62 分 |
| 兒童快樂指數 (平均) | 8.51 分 | 6.75 分 |

| 兒童快樂指數 (平均)             | 疫情前    | 疫情期間   | 變化     |
|-------------------------|--------|--------|--------|
| 壓力低的家長<br>(壓力水平 1-5 分)  | 8.55 分 | 7.60 分 | 下跌 11% |
| 壓力高的家長<br>(壓力水平 9-10 分) | 8.52 分 | 5.58 分 | 下跌 35% |

附表四：

**給家長的兒童健康管理實用貼士**

- 飲食要適量及均衡：三低一高 忌加工及油炸食物
- 減少子女吃零食，小食應選非加工食品，如水果、乳酪均屬有營小食
- 「父母吃得健康，孩子才會吃得健康！」建議家長以身作則，為兒童建立健康的生活習慣
- 運動：每天最少 60 分鐘中等以上強度運動
- 使用電子產品：學習以外，限制於每天 1 小時內
- 睡眠：培養有規律的睡眠時間，充足睡眠時間，睡前避免過度刺激或屏幕藍光
- 重返校園後，靈活調節對孩子的學術要求，助孩子逐漸適應正常的校園生活、學習和遊戲模式，重新建立社交聯繫和朋輩關係
- 增加親子時間，支援孩子心理需要，促進兒童快樂成長
- 減少兒童沉迷電子產品，增進家人和睦相處

**給家長的自身健康情緒管理貼士**

- 家長也要照顧好自己的身心需要：適當的休息、均衡的飲食及運動
- 緩解生活上及精神上的壓力：減壓活動、運動，家人、朋友的支援，必要時尋求專業人士幫助
- 疫情下的經濟困難：抗疫經濟援助，政府及社區的食物援助