

聯邦制定的新飲食指導方針增加運動量來配合

駐洛杉磯辦事處文化組

吳迪珣 提供

美國農業部最新規劃的 2005 年健康飲食指導方針，指出美國人最好時時審視自己食物的消耗量，及提高每日的運動量，才能維持較為健康的生活方式，避免罹患各類慢性病。

這項新建議其實早已在一般民眾的健康教育裡呼籲無數次，今再次強調飲食節制及運動的重要性，是因為美國人過胖及過胖引起的疾病近年來大為增加。農業部每五年發佈的健康飲食指導方針，今年特別把重點放在運動量的加強，建議兒童每日最少需要一小時的運動量，成年人則為 30 分鐘（但成年人如果想維持標準體重，必須每日運動量增為 60 分鐘到 90 分鐘才夠）。

全美運動和體能教育協會(NASPE) 雖曾建議小學的體育課每週應不少於 150 分鐘，中學的體育課每週不得少於 220 分鐘，但實際上只有 8%的小學和 7%的中學，符合上項標準。聯邦疾病防治局的統計資料也顯示 1991 年美國學生上課期間每天都安排有體育課的還有 42%，但到 2003 年時已降為 28%。

專家們冀望 2005 年聯邦健康飲食指導方針出爐後，能刺激學校重新檢討體育課的質與量是否達到應有的水準。學校的體育課不只是讓學生在操場上動一動就完事，還要培養學生對運動的認知和愛好，開發學生的運動潛能，幫助學生找到符合自己興趣和個別體能的專長運動項目，為養成一輩子運動的好習慣打下基礎。

至於學校的營養早餐與午餐部份，新的聯邦健康飲食指導方針中也建議應該增加蔬菜、水果及穀物的攝取量，其中穀物部份全穀類(whole grains)最少需佔二分之一。2 歲到 8 歲應每天 2 杯低脂或無脂牛奶，9 歲以上增加為 3 杯。預計 2006-07 學年度，領聯邦補助金的各中小學將全面比照辦理，重新修正學校餐廳的食譜，為學童的健康把關。

資料來源：2005.01.19/教育周刊