

巴拉圭教育部與心臟病學會強化宣導生活及飲食健康

駐巴拉圭共和國大使館文化參事處

根據巴國衛生部近期所進行，以全國各地 10,255 名平均年齡 10.5 歲的學童為樣本的營養狀況調查顯示，5 至 19 歲的公立中小學學生中有 2.5% 出現營養不良的癥狀，案例相對集中於鄉村，特別是北部的恰可地區（Chaco）。相反地，也有 17.8% 的學生體重超標，另外還有 7.1% 已達肥胖的程度，比例較過去有所增長，其中以城市學生居多。但無論營養不良或肥胖，多數都為男生。

面對全國至少有 27.4% 的中小學學生營養失衡，每年有 5 至 7 名青少年死於心血管疾病的事實，巴國教育部將與心臟病學會共同強化自 2006 年即已著手於全國公立學校推動的《健康生活》方案。該方案的實施方式為由心臟病學會負責對教師及福利社員



工進行如均衡飲食、體能活動及菸、酒、毒品等致癮性食品及藥品的防制等相關教育，從而導正學生的生活及飲食習慣。有鑒於一個人的基本生活習慣在 6、7 歲時即已初步定型，因之有必要讓國民從小有建立正確的健康觀念，也連帶地對父母產生影響。

現階段《健康生活》方案所著重的方向有下列三項：一、要求校內福利社所販賣的零食及各類垃圾食物有半數為水果及其他有益健康的食品所取代，並陳列在顯眼的位置；二、與體育老師合作，加強學生的體能訓練；三、巡迴各校演出以營造健康生活為主題的行動劇，讓學生透過更為生動的方式來了解不當飲食及生活習慣對健康的傷害。最後，每校在學年結束前也將舉辦健康生活計畫展示會，由學生自行設計生活保健方案參展。

資料來源：ABC 報 / 2012 年 8 月 7 & 18 日