

馬國政府關注兒童過重問題 為 5 至 9 歲學生進行身體質量指數檢查

駐馬來西亞代表處教育組

根據馬來西亞星洲日報 2022 年 1 月 7 日的報導，馬國教育部關注兒童過重問題，為減緩肥胖所衍生的問題，教育部將展開 BMI 5-9T 計劃，針對 5 至 9 歲學生進行身體質量指數（Body Mass Index，BMI）檢查，以及於校園內倡導實施有關理想身體質量與進行健身活動的重要性。

事實上，早在 2013 年由馬來西亞營養學會（NSM）所進行的 MyBreakfast 的研究報告便指出，每 4 名小學生中就有 1 人有超重或肥胖的問題。另外，2017 年馬來西亞國家健康和病發率調查（NHMS）顯示，在 13 歲至 17 歲的青少年當中，肥胖的患病率是 13.3%，超重的則有 15.2%。根據之前星洲日報 2021 年 3 月 7 日的報導，馬來西亞肥胖研究協會（MASO）諾麗瑪教授（Norimah A Karim）指出，本地研究發現，超重和肥胖的兒童有更高的憂鬱風險，面對心血管疾病風險因素以及智力欠佳，成年後可能因此遭受社交孤立，被同伴欺凌和歧視，造成自卑心理。

根據星洲日報本（2022）年 1 月 7 日的報導，教育總監拿汀斯里諾扎瑪妮表示，為減緩兒童過重問題，馬國教育部將展開 BMI 5-9T 計劃，針對 5 至 9 歲學生進行身體質量指數檢查，之後將於校園內倡導實施有關理想身體質量指數與進行健身活動的重要性，提高學生實踐健康飲食意識。此項計劃將於 2022/2023 學年第一天開始進行，每年兩次。此外，教育部也規定學前教育班、政府小學、政府與私立幼兒園以及特殊學生必須參與計劃，需強度支撐(maximum support)之特殊學生除外。

此外，根據星洲日報本（2022）年 1 月 9 日的報導，馬來西亞華教家長協會(華協)會長駱展丰表示，該會對於教育部將執行 BMI 5-9T 計劃表示歡迎，並期待此計劃能夠取得成效。他認為，這是一項醒覺運動，在執行計劃方面，相關檢查結果除了傳達給班主任及老師，也須與家長溝通討論，讓家長能更瞭解孩子身體狀況，進而改

善孩子的生活飲食，惠及學生與家長。

馬來西亞肥胖研究協會（MASO）諾麗瑪教授表示，父母應教導孩子實踐健康飲食習慣，每日 3 餐定時，減少攝取加工食品。她提醒父母應該以身作則，鼓勵孩子多做運動，安排時間一起進行活動，例如騎自行車、打羽球、做家務、玩遊戲等，享受天倫之樂。父母也可以鼓勵孩子多參與校內課外活動，藉此幫助孩子建立自信心與自尊心。

撰稿人/譯稿人：吳婉雯

資料來源：

1. 星洲日報（2022 年 1 月 7 日）。教部為解決兒童超重 5 至 9 歲學生須測

BMI. 取自

<https://www.sinchew.com.my/20220107/%e6%95%99%e9%83%a8%e4%b8%ba%e8%a7%a3%e5%86%b3%e5%84%bf%e7%ab%a5%e8%b6%85%e9%87%8d-5%e8%87%b39%e5%b2%81%e5%ad%a6%e7%94%9f%e9%a1%bb%e6%b5%8bbmi/>

2. 星洲日報（2022 年 1 月 9 日）。5 至 9 歲學生須測 BMI 華協盼有效執行。

取自

<https://www.sinchew.com.my/20220109/5%e8%87%b39%e5%b2%81%e5%ad%a6%e7%94%9f%e9%a1%bb%e6%b5%8bbmi-%e5%8d%8e%e5%8d%8f%e7%9b%bc%e6%9c%89%e6%95%88%e6%89%a7%e8%a1%8c/>

3. 光明日報（2021 年 3 月 7 日）。每 4 小學生 1 超重 防孩子肥胖父母須把關。

取自

<https://guangming.com.my/%e6%af%8f4%e5%b0%8f%e5%ad%b8%e7%94%9f1%e8%b6%85%e9%87%8d-%e9%98%b2%e5%ad%a9%e5%ad%90%e8%82%a5%e8%83%96%e7%88%b6%e6%af%8d%e9%a0%88%e6%8a%8a%e9%97%9c>