

## 新冠肺炎疫情嚴重影響波蘭兒少的飲食習慣與健康

駐波蘭代表處教育組

研究表明，新冠疫情帶來長達兩年的社交隔離，使波蘭兒童與青少年營養不良或體能活動不足等負面現象加劇。

波蘭保險業者 PZU 公司編寫的報告介紹近兩年社交隔離對兒童與青少年狀況的影響，顯示過半數父母聲稱疫情對兒童與青少年的身體狀況產生了不良影響，疫情擴散時只有大約二分之一的子女參與休閒運動。然而，缺乏運動並不是影響兒童健康的唯一消極因素，44% 接受調查的成年人認為，他們的子女們目前玩電腦遊戲、使用社交媒體的次數比疫情前更多。

波蘭科學院教育學家 Prof. Marek Konopczyński 表示，作為社會化過程中至關重要的一部分，兒童與青少年自然會尋求建立社會關係。他補充說，即使在疫情之前，社交媒體就發揮巨大的作用，但社交隔離期間讓兒童與青少年更頻繁地使用這種方式與他人互動。他提醒說，在疫情前，青少年平均花 4 至 5 個小時使用電腦。在疫情期間，因應遠距課程需要，使用電腦時間更長。

這種生活方式的影響很快就顯現出來了。據 PZU 業者統計，自 2019 年以來，兒童每年看兒科醫生的次數增加了 80%。父母在子女身上觀察到的症狀包括脊椎側彎、新陳代謝症候群、體重上升、視力損害、眼部疾病及注意力問題，醫生確認統計數據證實家長的觀察。華沙家庭醫師協會主席 Dr. Michał Sutkowski 表示，年輕人健康情況惡化，醫生診斷出年輕患者姿勢不正，原因不外乎長時間坐著使用電腦，獲得復健服務機會有限及缺乏預防型運動。他繼續說，越來越多的年輕人有牙齒問題與新陳代謝症候群。目前部分患者是患有第 2 型糖尿病的兒童，在不久前第 2 型糖尿病主要發生在成年人。他強調，這些健康問題是飲食不當造成的。

報告指出，近 70% 的 7~18 歲兒童的父母表示，疫情對兒童的飲食產生了不利影響。Dr. Michał Sutkowski 強調，在疫情之前，兒童也沒有正常飲食。他補充說，子女的飲食習慣是在家學來的，很多波蘭人的飲食習慣都不太好。另一個問題是兒童與青少年不喜歡運動，尤

其是不喜歡體育課，健康問題隨著年紀增長而更趨嚴重，只有 66%的青少年對體育課感興趣，3%的 7~18 歲兒童根本不參加體育課。

16~18 歲的青少年情況不同，12%的年輕人不喜歡上體育課，16~18 歲的青少年表示，不喜歡體育課的主要原因是當別人看著他們時感到尷尬且不舒服，教課的方式也很無趣。Prof. Marek Konopczyński 表示，老師在體育課評估子女的表現也是不能接受的，因為有些學生的體能較強，而一些學生的體能較差，所以不應該按照相同的標準來評估他們。體育課不應該是給分數或實施核心課程，而應該是鼓勵子女運動、保持健康。

撰稿人/譯稿人：畢蔓

資料來源：波蘭共和日報 Rzeczpospolita (2022, June 6)

“Pandemia przykuła dzieci do biurka”

<https://www.rp.pl/edukacja/art36463991-pandemia-przykuła-dzieci-do-biurka>

