

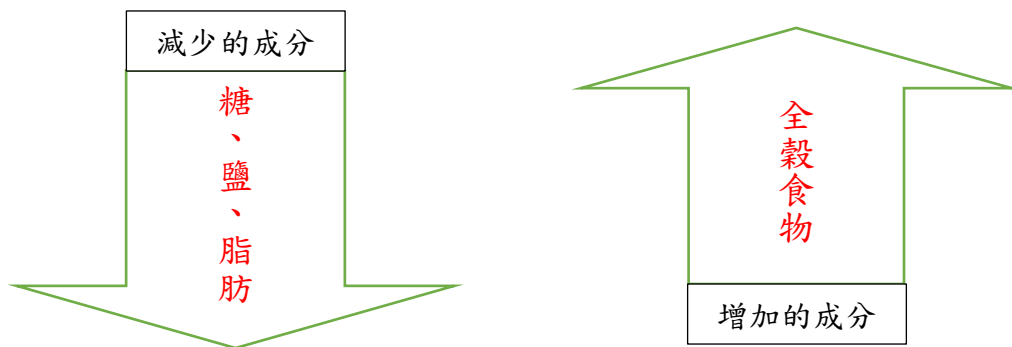
設計者：林玟伶 ( 清華大學客座助理教授、兒童文學作家 )

美國農業部在 2023 年 2 月初調整了學校餐食的新標準，主要是為了解決學童的肥胖問題。兒童肥胖問題有多嚴重？會發生在你我身上嗎？讓我們進一步了解！

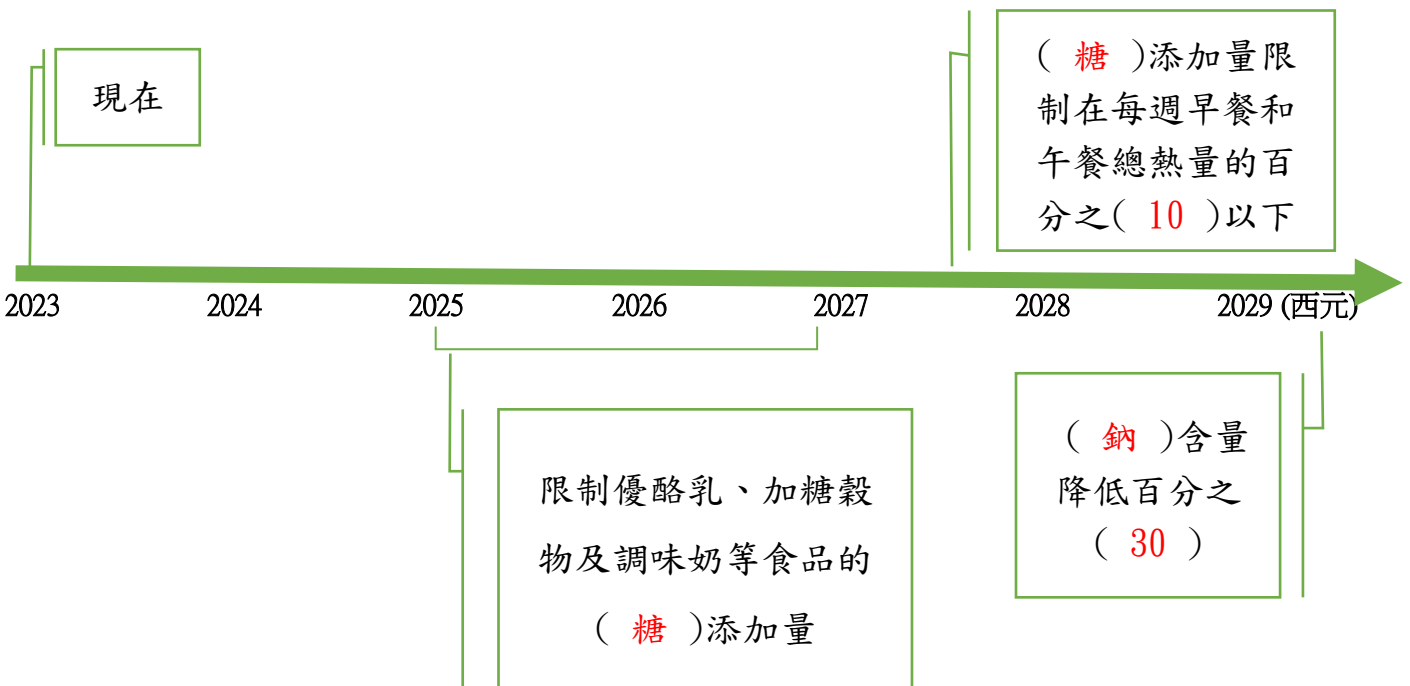
### 任務一：美國打算這麼做！

閱讀 2 月 20 日第 3 版〈美更新校餐營養標準 要減糖少鹽〉，回答以下問題：

1. 依據美國這項新規定，校餐中哪些成分要減少？哪些要增加？



2. 這項規定將逐步推行。請對照不同年分，列出想要達成的目標。



■給師長的話：任務一要了解美國校餐營養新標準的重點：減糖少鹽。因報導內容有較多專有名詞，故透過簡明圖表幫助學生抓重點。班上若有體重過重的孩子，請留意用詞和班級氛圍，避免過重學生受到歧視。

## ☐任務二：肥胖問題多嚴重？

美國有兒童肥胖問題，臺灣的情形如何呢？

1. 從 2 月 20 日第 3 版〈美兒少肥胖率約兩成 盼藉飲食改善〉，以及 2 月 22 日第 4 版〈肥胖又少動 小心糖尿病纏身〉兩篇文章中，找出美國和臺灣兒少肥胖情形。

	美國	臺灣
資料來源	美國疾病管制與預防中心(CDC)	教育部統計處
資料時間	沒有註明 (但有提到拜登政府)	2019 年
調查統計的對象	2 歲~19 歲的兒少	全體小學生(不分男女)
體重過重的比率	約 2 成 (即 20%)	14.3% (約 1 成 4)
為什麼這樣的比率是嚴重的？說說你的看法。	1. 1 成到 2 成的比率，表示 10 個人當中就有 1-2 人有過重問題。 2. 調查對象是年輕人或小孩，長大後健康更會出現危機。 3. 臺灣小學生 1 成 4 過重，如果統計到 20 歲，不知道是否更高？	

2. 兩篇文章都有提到「第二型糖尿病」。

2001 至 2007 年，美國 20 歲以下患有二型糖尿病的人數增加了 95%……

國內外大型研究指出，兒童及青少年第二型糖尿病發生率逐漸增加……

- (1) 哪種情況容易得到「第二型糖尿病」？

家裡的至親有糖尿病，加上從小經常吃高糖、高油食物，久而久之越肥胖，身體的游離脂肪酸過多，就會導致胰島素阻抗，使得降低血糖的能力受影響，長期下來就會得到「第二型糖尿病」。

- (2) 除了「第二型糖尿病」，肥胖還容易產生哪些健康問題？

高血壓、睡眠呼吸中止症、脂肪肝、骨骼和內分泌問題、憂鬱症、社交學習障礙等。

■給師長的話：任務二要從兩篇文章中整理並歸納重點。第 1 題注意到美國和臺灣都有兒少肥胖的問題；第 2 題則列出肥胖對健康的影響。

### ☐任務三：當健康遇到美味……

健康要靠自己和政府共同努力守護。但健康也不是光靠規定就行得通，請繼續完成以下問題：

1. 美國政府想從學校餐食著手，減糖少鹽；從〈美更新校餐營養標準 要減糖少鹽〉這篇文章可知，並不是所有大人都認同，請根據文章列出兩個反對的理由。

反對者：供餐業者

反對理由：

會讓餐點變得較不美味，訂餐人數  
會減少。

你認同這個理由嗎？(略)

反對者：川普政府

反對理由：

學童不喜歡吃營養但不可口的食  
物，反而會浪費食物。

你認同這個理由嗎？(略)

2. 看起來，我們的餐食有「健康」和「美味」兩派。你會如何拿捏，讓自己享受美味又能兼顧健康呢？請閱讀〈肥胖又少動 小心糖尿病纏身〉最後一個 Q & A，再寫出/畫出你的想法。同學或親子一起討論更佳。

(略)

■給師長的話：雖然減糖少鹽是促進健康的重要途徑，但多數人仍會在意「好不好吃」，這個兩難問題可以透過充實健康知能，再集思廣益，找到平衡點。鼓勵孩子表達他們的創意想法吧。