

附表一：

孩子的健康情況	疫情前	疫情期間	變化
超重或肥胖	4.8%	13.5%	上升 1.8 倍

不同年齡孩子超重或肥胖的比率			
	幼稚園 (3-6 歲)	初小 (6-8 歲)	高小 (9-13 歲)
疫情前	3%	5%	7%
疫情期間	5%	13%	24%

附表二：

飲食習慣的改變	與疫情前相比， 55% 兒童增加吃零食的分量 36% 兒童增加吃即食麵、杯麵的分量 43% 兒童增加喝加糖飲料的分量
用餐習慣的改變	疫情期間， 70% 在進食時較多看電視或電子產品 62% 因無聊而吃得更多 59% 因多吃零食而影響正餐

附表三：

	疫情前	疫情期間
兒童健康指數 (平均)	8.51 分	7.62 分
兒童快樂指數 (平均)	8.51 分	6.75 分

兒童快樂指數 (平均)	疫情前	疫情期間	變化
壓力低的家長 (壓力水平 1-5 分)	8.55 分	7.60 分	下跌 11%
壓力高的家長 (壓力水平 9-10 分)	8.52 分	5.58 分	下跌 35%

附表四：

給家長的兒童健康管理實用貼士

- 飲食要適量及均衡：三低一高 忌加工及油炸食物
- 減少子女吃零食，小食應選非加工食品，如水果、乳酪均屬有營小食
- 「父母吃得健康，孩子才會吃得健康！」建議家長以身作則，為兒童建立健康的生活習慣
- 運動：每天最少 60 分鐘中等以上強度運動
- 使用電子產品：學習以外，限制於每天 1 小時內
- 睡眠：培養有規律的睡眠時間，充足睡眠時間，睡前避免過度刺激或屏幕藍光
- 重返校園後，靈活調節對孩子的學術要求，助孩子逐漸適應正常的校園生活、學習和遊戲模式，重新建立社交聯繫和朋輩關係
- 增加親子時間，支援孩子心理需要，促進兒童快樂成長
- 減少兒童沉迷電子產品，增進家人和睦相處

給家長的自身健康情緒管理貼士

- 家長也要照顧好自己的身心需要：適當的休息、均衡的飲食及運動
- 緩解生活上及精神上的壓力：減壓活動、運動，家人、朋友的支援，必要時尋求專業人士幫助
- 疫情下的經濟困難：抗疫經濟援助，政府及社區的食物援助