

家庭健康生活:

協助孩子在家中建立健康飲食
和運動習慣

第十班 —
第十二班



ActNow BC

活動體能的生活方式，以及追求健康生活的起居習慣，是促進健康的基礎，也是使體格強健而持久的要訣。作為省政府促進本省衛生的組織，ActNow BC（卑詩行動）的目的，是要在2010年之前，使卑詩成為歷來最健康的奧運會暨殘疾人奧運會主辦地。

ActNow BC（卑詩行動）協調各方力量，透過種種計劃和服務，激勵省民：

- 吃有益健康的食物
- 多做運動
- 保持健康的體重
- 減少、戒除或避免吸食香煙，及
- 婦女懷孕期間，選擇健康的食物。

ActNow BC（卑詩行動）亦協助學校、工作場所、地方政府和社區，發展並促進有關計劃和活動。

欲知有關詳情，請瀏覽網站：www.ActNowBC.gov.bc.ca
(卑詩行動)

家庭健康生活:

協助孩子在家中建立健康飲食和運動習慣

家庭健康生活: 前言	2
------------	---

第1部

飲食得宜達致健康人生	3
基本原則	3
早餐非常重要	3
快速簡便又健康的早餐	4
一天之內須飲食均衡	4
快餐也可以吃得健康 — 不一定是淡而無味!	6
坐言起行	8

第2部

多做運動達致健康人生	11
基本原則	11
找出最適合你的運動!	12
成功的秘訣	13
爭取每天的機會	13

第3部

訂立目標和監察進度	15
克服障礙	16

第4部

網站和其他資源	18
健康的飲食	18
睡眠	19
運動	19
目標和步驟記錄表	20

你中學的最後幾年是人生關鍵的過度期。你所作的決定，更為你未來的人生大道訂立方向。

你想朝甚麼方向走？你想達致甚麼成就？或者最重要的是，你想做個怎樣的人？

如果你想做個健康積極和活力充沛的人，這本小冊子可幫助你作明智抉擇。本書就健康飲食、運動和所需睡眠提供大量建議和指引。這些基要常識，可以令你更自信，工作更出色，體態更健康，以致將來你可以盡量發揮自己和個人潛能。



1 | 飲食得宜達致健康人生

我們常聽人說：「飲食影響身心」。這話一點不假。食物為你的身體和大腦提供能量，健康飲食可以促進個人表現。

飲食健康令你：

- > 在課堂、運動、工作和娛樂時均活力充沛；
- > 有更高的自尊心；
- > 更有專注力；
- > 保持適當體重；
- > 在發育期盡量增高；以及
- > 頭髮亮麗，皮膚光滑。

基本原則

健康飲食之道，不外乎均衡，吸取大量不同種類的營養。換言之，你需要日進三餐，另加2至3次小吃，合共達致：

- > 7 - 8 份水果和蔬菜 一以色彩愈豐富者愈佳；
- > 6 - 7 份全穀類食物，如全穀面包、短面條、糙米或麥片；
- > 3 - 4 份低脂奶、酸乳酪、芝士或經提高營養的豆類飲品；以及
- > 2 - 4 份肉類或代替品，如豆、豆腐或鰹豆。

早餐非常重要

為了趕時間上學，大多數人都不吃早餐，這即是說著我們錯過了進食早餐的所有好處。

清早進食，然後每隔三至四個小時進食一次，可令身體有效地消耗熱能。進食早餐更可令你保持警覺、增進記憶力、提升體能和學業表現，更會減低過胖的可能。

想知道更多有關健康飲食的基本知識（例如一份食物的定義），請瀏覽網站 WWW.HC-SC.GC.CA 參看 CANADA FOOD GUIDE（加拿大食物指南）。你也可參閱第9至10頁的圖表，裡面已詳列四大食物組別中健康和較不健康的食物

如果你早上7時起床，捱餓至中午才進食，在這五小時內，你燃燒卡路里的能力，以及你的身體能量，都會不必要地減低

如果你不喜歡一早起床便進食，不妨把食物打包，待至在學校或沿途才吃。這樣你的大腦和身體都獲得所需營養。

快速簡便又健康的早餐

- > 檢取一些新鮮水果，這是開始你新的一天的最佳食物。盡量選擇一些容易攜帶的水果，例如橙、香蕉、梨或桃，又或者在酸乳酪上加添你喜歡的草莓或水果切片，然後鋪上麥片或果仁。
- > 在全穀多士威化上添加低脂酸乳酪和罐裝或新鮮水果。
- > 在全麥塔餅、玉米粉薄烙餅或無酵素麵包內放入炒蛋，鋪上沙司和碎芝士，再加添一些水果，便美味健康。
- > 把英式鬆餅或全穀硬麵包圈烘熱，在上面塗上花生醬和香蕉切片。與一杯低脂奶或豆奶一起進食，以收均衡飲食之效。
- > 包起一些昨晚吃剩的食物，例如一片冷凍的素菜烤餡餅。
- > 嚐試加上芝士和水果切片的全穀餅乾或低脂鬆餅。
- > 把冷凍的無加糖水果、軟豆腐或酸乳酪及低脂奶或豆奶攪拌成糊狀。如果你要加添香草或「加強劑」，請撥1-800-667-3438聯絡DIAL-A-DIETITIAN（致電膳食學家）查詢，確保這些添加劑安全。

早上進食有助你的身體機能有效運行。如果你不吃早餐，你的身體機能就放慢下來，最終你會感到昏頭昏腦，缺乏活力。

青少年的發育速度各人而異。你或許想節食或完全避免某類食物。節食會影響健康發育。盡量吃多類健康食物，保持運動，是更見效的方法。

一天之內須飲食均衡

健康飲食不一定很困難。你不必放棄所有你喜愛的食物，也毋須作太多犧牲。只要你進食足夠的多種食物，

以攝取所需營養，使你的大腦和身體可以發揮最佳功效便行了。

以下一些建議可幫助你應付每天的挑戰。

- > 盡量每餐膳食或小吃都伴以蔬菜或水果。如果早餐沒有，午飯便一定要吃些蔬菜或水果。
- > 隨身帶備水果 一不論是新鮮或乾晒的 這樣你便可以隨時以水果作點心小吃。
- > 如果你選擇快餐，叫一碟沙拉或蔬菜作配菜，以取代炸薯條。
- > 選擇全穀食品。全穀食品含有較多營養，包括纖維。纖維可以令你精神飽滿，身心舒暢。
- > 避免含有大量飽和及反式脂肪的食物，例如曲奇、炸麵圈、油酥、購自食肆的鬆餅、牛角飽和油炸食物。
- > 試試供應健康食品的餐廳。如果點叫不太健康的食物，則只吃少許，或與一兩位朋友共用。
- > 如果你在日間已吃過「垃圾」食物，回家後便要吃均衡營養的晚餐。
- > 你要明白，吃少一頓飯只會令你覺得饑餓，稍後便會過量進食。
- > 盡量把螢幕時段限制在每天兩小時以下，不要一邊看電視或使用電腦一邊吃東西。如果你不分心，便更能享受美食。
- > 不要勉強進食 一 肚餓便進食，肚飽便要停下來。問一問自己：「我是因為肚餓，還是因為緊張或沉悶而進食？」
- > 調節進食份量，以配合你的運動量。如果你活躍好動，便需要吃較多健康食物；如果你靜態的時間較多，食量就應減少。





快餐也可以吃得健康 — 不一定是淡而無味！

快餐方便快捷，有時，快餐似乎是我們的唯一選擇。這不要緊，快餐也可以吃得健康，只要你懂得挑選。以下是一些例子：

烤餡餅 — 要選擇

- > 全麥餅底
- > 蕃茄醬汁，不要白汁或燒烤醬汁
- > 兩種或以上的蔬果作配料。嘗試用鳳梨、蘑菇、辣椒、菠菜、西蘭花或椰菜花 — 要大膽創新
- > 低脂芝士，例如意大利乾酪（MOZZARELLA）
- > 低脂肉類，例如雞肉、瘦火腿和瘦意大利香腸

熱狗和漢堡飽 — 要選擇

- > 全穀類飽
- > 不摻雜的維也納飽、漢堡飽、雞飽或魚柳飽，又或素餅 — 不要油炸、塗上麵包屑或雙倍體積的麵飽
- > 新鮮或已煮熟的蔬菜配料，例如洋蔥、蕃茄、辣椒、生菜、菠菜
- > 低脂芝士，例如意大利乾酪（MOZZARELLA）
- > 蛋黃醬或「特別醬汁」作為配料，只在麵包的一邊塗上薄薄的一層便可

三明治和墨西哥卷 — 要選擇

- > 全穀類麵包、皮塔餅、小圓包、玉米粉薄烙餅或無酵素麵包
- > 低脂肉類或代替品，例如雞蛋、金槍魚、三文魚、火雞、雞肉、鷹咀豆、黑豆、四季豆、扁豆、炸豆泥、豆腐

- > 新鮮或已煮熟的蔬菜，嘗試深綠色生菜、蕃茄、洋蔥、辣椒、黃瓜、紅蘿蔔絲、豆芽等等
- > 低脂芝士，例如意大利乾酪（MOZZARELLA）
- > 薄薄一層蛋黃醬（如果你選擇蛋、雞或海鮮沙拉，則不必塗蛋黃醬）

沙拉吧 — 要選擇

- > 新鮮或已煮熟的蔬菜，例如深綠色生菜、菠菜、磨碎的紅蘿蔔、蕃茄、豆芽、青豆和蘆筍
- > 低脂肉類或替代品，例如已焗熟的雞蛋、四季豆、黑豆、鷹咀豆、金槍魚或三文魚
- > 醋油沙司或低脂肪調味料
- > 在沙拉上撒少量已磨碎的芝士、無鹽的果仁或種籽

飲品

- > 最健康的選擇是純牛奶（360 毫升或以下）、100%的果汁（250毫升或以下）或清水
- > 含咖啡因的飲品甚受歡迎，但這類飲品會產生副作用，例如引致煩躁不安、無法集中精神、難以入睡、尿頻和渴睡。含咖啡因的飲品包括咖啡、茶、冰凍MOCHA飲品、某些汽水和補充體力飲品。
- > 如果你只是喜歡咖啡的味道，並不喜歡咖啡因，可嘗試含鈣飲品，例如脫咖啡因的LATTES。
- > 在兩餐之間，最好選擇飲清水。其他飲品大都含酸性（不論是天然或添加），如果你經常飲用，其酸性會把牙齒的珐瑯質溶掉。
- > 汽水、凍檸茶和有水果味的飲品都含有過量的卡路里、咖啡因和糖精，並沒有甚麼營養。

補充體力飲品可以帶來害處，這些飲品含有大量咖啡因和糖份，讓你即時精神振奮，但卻不持久。我們不應把「補充體力飲品」與讓身體再吸收水份的「運動飲品」混為一談。在劇烈運動期間大量喝下「補充體力飲品」，問題便會出現。我們為解渴而喝下這些飲品，非但不能讓身體再吸收水份，反而感到極度口渴，噁心及引致其他問題。要了解如何安全使用補充體力飲品，請瀏覽 WWW.HC-SC.GC.CA/IYH-VSV/PROD/ENERGY-ENERGIE_E.HTML HEALTH CANADA 參看（加拿大衛生局）網站。

坐言起行

只要留意以下事項，健康飲食便變得輕鬆容易。

在家中

- > 把營養豐富的食物，例如牛奶、低脂肪芝士、新鮮水果、蔬菜、酸乳酪、全穀麥片、威化、皮塔餅、玉米粉薄烙餅等視作快捷方便的正餐和小吃。
- > 把水果和蔬菜放在桌面或冰箱內，高度應恰在你站立時的平望視線範圍內。
- > 用低脂酸乳酪（甜或有味）蘸水果和蔬菜，更覺美味可口。
- > 預早拌製沙拉（不要加調料，以免出水）或使用預先清洗的混合料。
- > 購買本地出產的時令食品，通常較新鮮，較有營養。
- > 一天內盡量至少與家人共膳一次，不論是早餐、午餐或晚餐。



在學校

- > 從家中帶備有營養的食物回學校，你不必準備午餐盒，只要在臨出門時隨意帶些水果、芝士、餅乾、酸乳酪，用膳時便不愁沒有選擇。
- > 如果要在零售機購買食物，則要避免高糖份、高脂肪和高鹽份的食物。
- > 在學校積極提倡選擇健康食物。卑詩省所有學校都備有“GUIDELINES FOR FOOD AND BEVERAGE SALES”（食物與飲品銷售指引）。如欲查看，可瀏覽網站WWW.

BCED.GOV.BC.CA/HEALTH/HEALTH_PUBLICATIONS.HTM。

探討另類飲食選擇

- > 對素食有興趣嗎？好極了。對你和地球生態而言，素食均有許多益處。不過，素食可能缺乏某類營養。
- > 為確保另類飲食選擇健康，你必須注意均衡，確保從四大食物類別中攝取多方營養。
- > 有許多書籍、食譜和其他資源都能助你作出正確選擇，例如瀏覽網站
WWW.YOUNGWOMENSHEALTH.ORG/，或撥
1-800-667-3438聯絡DIAL-A-DIETITIAN（致電膳食學家）查詢。大溫地區可撥604-732-9191。

食物標籤可幫助你選擇健康的食物，但有時也會令人混淆不清。關於怎樣閱讀食物標籤，可參看網站:WWW.HEALTHYEATING-ISINSTORE.CA（商店內的健康食物）

健康選擇一覽表

下表舉例說明甚麼屬健康食物，哪些則較不健康。你會注意到，最健康的食物，普遍是無甚加工、含最低糖份、脂肪和鹽。

另一圖表所列的較不健康食物，可以偶然給兒童吃，但必須配以大量其他健康食物，才能均衡營養。

健康食物舉例

穀物產品	蔬菜+水果	奶類產品	肉類 + 替代產品
全穀麵包、硬麵包圈、小圓麵包、餅乾、英式鬆餅、玉米粉薄烙餅	大部份新鮮、冰鮮蔬菜或菜乾和未經烹調、冰鮮或已煮熟的水果	不加味鮮奶(脫脂、1%、2%或全脂)及經提高營養的豆類飲品	雞、火雞
不加糖或低糖、高纖維麥片	以水或果汁保存的罐頭蔬菜或水果	普通或低脂芝士	鮮魚及海產，或以水 / 湯保存的罐頭魚類及海產
全穀短麵條、糙米	以少許油烤烘的薯條或粗薯條	原味或略帶調味的酸乳酪	瘦肉及野味
全穀班戟（薄烤餅）、烤餅、自製鬆餅	新鮮沙司	自製布丁及奶油凍	蛋
原味爆谷	一些以果漿冷凍製成的水果條		豆腐
少量烘全穀或玉米片	一些乾果或無鹽烘薯條或蔬果片		豆類植物 - 豆、扁豆、豌豆、木豆、炸豆丸子
			花生及其他堅果 / 果仁醬
			堅果及果仁（不加鹽、糖或巧克力漿）

較不健康的食物舉例:

穀物產品	蔬菜 + 水果	奶類產品	肉類+替代產品	其他食物
<p>高脂肪、糖份及 / 或鹽份的烤烘食物，例如：餅乾、甜鬆餅、蛋糕、曲奇餅、方餅、炸圈餅、糕點、牛角包（大的尤其不宜）</p> <p>鹹的穀物或玉米小吃，不論是烤或炸，都不健康</p>	<p>稱作飲料、酒、混合飲品及雞尾酒的果味飲品。這類飲品的主要成分是糖、水和人造味素</p> <p>炒及 / 或鹹馬鈴薯或菜片</p> <p>炸瓜菜</p> <p>糖衣水果</p>	<p>甜奶</p> <p>乳脂酪及塗麵包果醬</p> <p>冰淇淋或冰酸乳酪</p>	<p>多脂肪凍肉</p> <p>油炸肉食</p> <p>塗上巧克力或酸乳酪的堅果</p> <p>堅果或果仁糖果（例：芝麻糖）</p>	<p>蘇打、汽水、冰茶、果汁味飲料</p> <p>含咖啡因飲品</p> <p>糖和巧克力</p> <p>調味品：醬油、乳脂酪、人造牛油、油、茄醬、芥末、腌菜、橄欖、果醬、蜂蜜、奶油、牛油等</p>

不要忘記休息

清早起床，你感覺如何？如果你醒來並不覺得精神奕奕，那麼你可能是睡眠不足。平均來說，青少年需要9小時的睡眠時間。要有健康的睡眠，不妨參考以下提示。

- > 睡覺前兩小時內避免喝咖啡因飲品和做劇烈運動。
- > 睡覺前要有半個小時的安靜時間—避免電話、收音機、電視或電腦。
- > 如果你心裡牽掛某些事情，盡量在睡前解決。有些人把事情記錄下來，或列明要做的事項，這樣也有幫助。
- > 每天盡量在相同的時間起床，即使周末也如是。這樣有助你調校生理時鐘，每晚都有健康的睡眠。

2 | 多做運動達致健康人生

中學階段的最後幾年固然令人興奮，但也會帶來不少壓力。除了要有健康飲食和充足睡眠，要保持身心健康，有良好表現，最佳辦法便是保持運動。

每天運動可以：

- > 使你更活力充沛，應付人生的挑戰；
- > 令你心曠神怡，減輕壓力；
- > 強壯肌肉骨骼，使心臟健康；
- > 提高集中力和注意力；
- > 讓你結交新朋友；及
- > 助你保持健康的體重，減低患上二型糖尿病等慢性疾病的可能。

基本原則

要獲得體能運動帶來的所有益處，應盡量在一天內做運動達90分鐘。你不必一次過做完，可以分成每次15或20分鐘的時段，又或者每30至60分鐘的較長時段。

- > 其中三分之一應屬劇烈運動，可以明顯加快呼吸和心跳，包括曲棍球、兜網球、健身舞、拳擊、擲飛碟及跑步。
- > 其餘三分之二應為較溫和的活動，如遠足、跳舞、踩滑板、武術及摔角等。盡量做不同種類的運動，這樣有助建立耐力、筋肌的柔韌性和體力。
- > 耐力運動包括跑步、HIP HOP 或霹靂舞、體操圈、游泳和騎自行車。

如果你素來並不好動活躍，開始時可嘗試以每天30分鐘為目標，然後才循序漸進，增加運動時間。要了解詳情，可到網站WWW.PHAC-ASPC.GC.CA/PAU-UAP/PAGUIDE參看。





- > 筋肌柔韌性活動包括高爾夫球、網球、伸展運動、瑜伽和PILATES。
- > 體力活動包括舉重、體操圈、健身操（用你的體重作為阻力）和健身球等。

以上所列只是一些建議，你的選擇其實多不勝數。你可瀏覽互聯網或查看本地社區活動指南，選擇適合你的各項活動。

找出最適合你的運動！

要活動體能，方法有很多，其中也有不少可以輕易配合你的日常生活，例如步行或踏自行車。探索新活動，培養興趣和增加技能，也是樂趣無窮。以下建議，可以助你找到合適的運動：

開始時先考慮你的興趣和需要。你是否喜歡：

- > 獨自運動？
- > 在社區或競爭性的環境參與活動？
- > 參加團體或隊伍活動？
- > 輕鬆的玩玩，抑或朝著特別目標前進？

你也不妨：

- > 搜集你想嘗試的活動 / 運動資料；
- > 和老師、個人教練、教練或指導員談談；
- > 嘗試一次課堂，看看是否適合；
- > 物色適合你的活動 / 運動、指導員和運動環境。

一旦選定合適的運動

- > 慢慢開始，以循序漸進的方式增加運動時間。過量和過急的運動，都會導致受傷。
- > 如果你所選的是劇烈運動，應首先以伸展運動稍作熱身。

- > 在運動之前、期間和之後，都必須喝水
- > 如果天氣和暖而你會在戶外活動，便要塗上太陽油，戴帽和太陽眼鏡
- > 終止運動前，首先放緩步伐。在心跳速率回復身體靜態水平期間，伸展所有運動過的肌肉。

無論是參加隊伍體育、踏自行車或游泳，如果需要安全設備，你便須要配戴，並且要確保尺碼合身！

成功秘訣

有些人很輕易便可以每天運動90分鐘，或甚至更多。但對大部份人來說，要校準方向，達到目標，便要費點功夫。以下提示，教你怎樣保持運動又尋到樂趣。

- > 預先計劃。你或許要早起15分鐘，早一晚收拾好所需用品或將晚餐延後，讓你下課後做運動。預先作好部署，你便可以將運動放在優先次序。
- > 選擇你喜歡的運動，這樣你會較容易持之以恆。
- > 不要因為怕沉悶而增加運動類別。如果你想有點新意思，可以轉換運動、時間、地點或運動次數。
- > 結伴同樂——找個可以和你一起運動的朋友或家人。
- > 以音樂激發動機。播放你喜歡的音樂，有助激發你做運動。
- > 繼續嘗試新活動 / 運動，培養終生受用的技能。
- > 訂立目標，記錄進度，每到達新里程便獎勵自己。要了解這方面詳情，可參看「定立目標和記錄進度」一節內容。



爭取每天的機會

疏於運動的人，總說因為沒時間健身，或參加體育隊伍或其他有組織的定期活動。但其實在我們的日常生活中，有很多途徑可以讓我們活動活動：

在家中

- > 幫忙做家務和打理花園；
- > 洗車和清潔車身；
- > 帶狗隻（或甚至是鄰舍的寵物）散步；
- > 自設家中體操；
- > 做健身操（仰臥起坐、俯臥撐、擊拳等）；
- > 租借或購買健身運動的錄影帶；
- > 每天的螢幕時間限於兩小時以下，這樣你便有更多時間活動；
- > 坐得太長時間，便要每小時小休10分鐘，舒展筋骨；
- > 射環取分遊戲；
- > 跳舞；及
- > 重拾兒時的常玩遊戲。



在學校

- > 參加校內活動；
- > 參加學會；
- > 嘗試加入體育隊伍；
- > 擔任球證、教練、指導員或輔導員等領導角色；
- > 步行 / 踏自行車；或
- > 在午膳或小休時間散步。

在社區

- > 在附近的公園及步行徑遠足、踏自行車或散步；
- > 在市內附近踩滾軸溜冰、踏自行車或踩滑板；
- > 與朋友散步，或帶動物庇護所的狗隻散步；
- > 組織足球、美式足球、橄欖球、棒球、排球、羽毛球或網球等運動；
- > 加入社區體育會或晚間球隊（飛碟、籃球等）
- > 參與區內公園、湖、沙灘或高速公路的清潔行動；
- > 在社區活動中擔當志願人士；

- > 參加社區或康樂中心的課堂或講座；並
- > 完成證書課程，成為救生員、健身運動指導員、舞蹈指導員或急救人員。

3 | 訂立目標和監察進度

想為你的人生帶來積極的改變，讓你在外觀、情緒、思想方式和工作表現都有改善？

我們在這裡提供一些經驗證有效的方法，幫助你達到目標。

1. 訂立目標。你的目標，必須是你渴望且相信你可以做到的。
2. 目標必須要具體實在，意思是：
要明確—清楚知道自己想達到甚麼目標
可衡量—決定如何衡量你的進度
可達到—確保目標合乎個人能力，可以達到
要實際—確定你有所需的時間和條件設期限—訂立一個日期，或給自己一個期限來達到目標
3. 要清楚知道自己需要作何改變，才能達到目標。想想一些內在因素，如自信心和決心，也考慮外在因素如設備、所需用品或其他人給你的支持。
4. 目標要有彈性。必要時讓自己稍作調整和重新評估。
5. 要達到目標你將遇到甚麼障礙，不妨訂立一些策略，務求減少或克服障礙。下表列舉了好些常見障礙和相應策略，作為你的參考。
6. 為自己的每個里程設計獎勵，慶祝成功。可以買張新CD，或與朋友歡度一個晚上，或以任何一個你喜歡的形式，獎賞自己。

運動不單可以為你帶來證書的認同，更可以培養領導才能、輔助技巧、參與社區、志願工作和社會工作等經驗。這些技能和經驗，可列入個人履歷中，或甚至為你賺取獎學金、資助基金和就業機會。



7. 部署具體的步驟來邁向目標。例如，你的目標若是嘗試新運動 / 活動，你或許要採取以下步驟：
 - > 在數星期內每周嘗試一種新運動 / 活動；
 - > 選擇你喜歡的運動，報名參加；及 / 或
 - > 出席所有課堂（例如每周一堂，為期6或10周）
8. 記錄進度。使用第20頁的「目標和步驟記錄表」，或自設記錄表。

克服障礙

要改變生活模式並不容易，在這過程中也必定遇到障礙。下表所列舉的，是飲食健康和多做運動的常見障礙，以及克服障礙的策略。

健康飲食的障礙	減除障礙的策略
不喜歡健康食品的味道	選擇健康的快餐食品（參第 6 頁內文），與朋友和家人一起嘗試新食譜和煮食方法。試試在提供健康食品的餐廳用膳，你可以在那裡找到靈感。
沒有健康食品的供應	與家人商談，讓他們知道你希望在家中能有甚麼健康的膳食和小吃。在學校則建議在零售機、餐廳及學校活動選用健康食品。

沒有足夠的支持	與朋友和家人分享你的目標、障礙和策略。建議父母如何選擇健康食物。與朋友外出用膳，則選擇飲食健康的志同道合者。
沒有時間	預先計劃——在前一晚便預備好早餐、小吃和午餐。存放你可以隨手檢取的食物。外出用膳則選擇健康食品。
缺乏動機	看看健康飲食的各種好處，搜集資料來激勵自己。與朋友和家人一同立定心志，改善飲食習慣。記錄進度，設計有意義的獎勵，待每達到目標時便獎賞自己。

做運動的障礙	減除障礙的策略
沒有時間	加點創意，預先計劃，使運動成為日常生活的一部份。請緊記，你無須立即便每天做運動90分鐘。如果可以，每天爭取15至20分鐘。分秒運動，都可以帶來改善。
沒勁兒	試試新的運動 / 活動。邀請朋友和你一起運動。以音樂作動力。把焦點放在運動的好處，例如讓你感覺朝氣勃勃、可以出外走動等。找個正面的模範作榜樣，加把勁便可以了！
沒機會使用健身設施	在家中培養健身習慣，或使用學校設施。你也可以嘗試步行、跑步、跳舞或瑜伽等無需儀器的運動。
沒有足夠支持	與自己立約，或與其他（朋友、家人、老師、教練或任何你相信會支持你的人）分享你的目標、障礙和策略。與朋友一起運動。記錄進度，設計有意義的獎勵，以策勵自己。
無法負擔所需開支	很多運動均是免費的，例如步行、跳舞、遠足或在夏季戶外游泳。如果你真的需要體育用品，不妨到二手店和宅前舊貨出售物色，又或者與朋友交換。更好的方案，便是為團體或學會擔任領袖。作為活動的志願工作者，你需要獻出時間與熱忱，但之後便可獲得免費使用運動用品或設施的優惠。

4 | 網站和其他資源

健康的飲食

ActNow BC (卑詩行動)
www.actnowbc.gov.bc.ca

Canada's Food Guide to Healthy Eating
(加拿大健康飲食食物指南)
www.hc-sc.gc.ca

Dial-a-Dietitian (致電膳食學家)
www.dialadietitian.org or 1-800-667-3438

Eat Well, Live Well™ – Make Nutrition Come Alive
(健康的起居飲食——發揮營養作用)
www.dietitians.ca/eatwell

Healthy Eating is in Store For You – Reading Food Labels
(商店內的健康食品——學懂如何理解標籤)
www.healthyeatinginstore.ca

Making it Happen: Healthy Eating at School
(付諸行動：在學校的健康飲食)
www.knowledgenetwork.ca/makingithappen/index2.html

California Project Lean (加州青少年纖體項目)
www.caprojectlean.org

Healthy Schools Resources (健康學校資源)
www.bced.gov.bc.ca/health/tools.htm

Healthy Schools Food Guidelines
(健康學校食物指南)
www.bced.gov.bc.ca/health/guidelines_sales.pdf

Sports Nutrition Fact Sheet: Fueling the Young Athlete
(運動營養資訊：給青少年運動員補充體能)
www.dietitians.ca/resources/resourcesearch.asp?fn=view&contentid=6467

How to Be a Healthy Vegetarian: A Guide for Teens
(如何做個健康的素食者：青少年指引)
www.youngwomenshealth.org/vegetarian.html

The Vegetarian Edge (素食的裨益)
www.healthservices.gov.bc.ca/prevent/pdf/vegedge.pdf



睡眠

Canadian Sleep Society (加拿大康眠協會)
www.css.to/sleep/index.htm

運動

ActNow BC (卑詩行動)
www.actnowbc.gov.bc.ca

Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living
for Youth and Adults
(為青少年和成人建立健康活潑生活的運動指南)
www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide

Healthy Active Living for Children and Youth
(為兒童和青少年建立健康活潑生活的運動指南)
www.caringforkids.cps.ca

Canadian Health Network
(加拿大衛生網絡)
www.canadian-health-network.ca

Alberta Centre for Active Living
(亞伯特省活躍生活中心)
www.centre4activeliving.ca

Youth Media Campaign – VERB (青少年媒體運動—VERB)
www.cdc.gov/youthcampaign/index.htm

California Project Lean (加州青少年纖體項目)
www.caprojectlean.org

Go for Green: Active and Safe Routes to School
(安全指引：往返學校的常用安全路線)
www.goforgreen.ca



目標和步驟記錄表

你可以使用這表格助你訂立目標，也可自設記錄表。大部份人都會較認真落實以書面記錄下來的目標。

目標 1（訂立明確、可衡量、可達到、實際和設期限（具體實在）的目標）

達到目標的期限： _____

步驟（你要怎麼做才能達到目標？）

1 _____

2 _____

3 _____

成功的指標（例如你感覺朝氣勃勃）

獎勵（獎賞自己！）

1 _____

1 _____

2 _____

2 _____

或遇到的障礙

減除障礙的策略

1 _____

1 _____

2 _____

2 _____

如果發生了某些事情干擾了你的運動習慣，你會怎樣重拾運動？



BRITISH
COLUMBIA

The Best Place on Earth