

兒童肥胖預防：從家庭生活脈絡分析

林 薇^{1,*} 林佑真² 楊小淇³ 周麗端⁴

兒童肥胖率提高在台灣是不容忽視的問題，一旦罹患肥胖後再減重是困難的過程，因此及早預防不當的體重增加是較好的策略。家庭是影響兒童飲食行為、活動及生活習慣的重要因子，本文旨在探討家庭對兒童肥胖的影響，分成家庭物質環境及家庭社會環境兩個層面。(1)家庭物質環境：包括家庭飲食供應、在家進食/與家人共餐、身體活動及生活習慣相關器材與設施；(2)家庭社會環境：包括父母的角色典範、家人關係、教養行為等。本文回顧相關文獻後，針對兒童肥胖預防提出家庭方面的建議。(台灣衛誌 2014；33(1)：5-22)

關鍵詞：肥胖、兒童、家庭

背 景

肥胖會增加罹患一些慢性疾病的危險性，除成人肥胖者其心臟血管疾病、糖尿病、血脂異常及某些癌症等疾病的罹病率或死亡率均較高外，在肥胖兒童中亦明顯呈現此關係。兒童時期肥胖之個案，除有上述慢性疾病危險因子外，對心臟、骨骼、呼吸、內分泌系統及社交學習上也有不良影響，同時日後成人肥胖的風險也增加[1]。台灣1993-1996年國民營養狀況變遷調查指出，7-12歲台灣男童過重及肥胖盛行率分別約為12.8%及4.9%，女童分別約為10.8%及6.9%[2]。在2000-2001年的國小學童國民營養健康狀況變遷調查則顯示大幅增加之趨

勢，男童過重及肥胖盛行率分別約15.5%及14.7%；女童過重盛行率及肥胖盛行率分別為14.4%及9.1% [1]；由此可知兒童肥胖在台灣是不容忽視的問題。

一旦罹患肥胖後再減重是困難的過程，因此及早預防不當的體重增加是較好的策略[3]。近年來學者藉生態模式(Ecologic Model)來分析探討兒童肥胖成因[4]，Bronfenbrenner提出生態模式與人類發展之關係，認為在個人周遭環境有許多層次，最初提出了微系統(microsystem)、中系統(mesosystem) 和巨系統(macrosystem)三個層次[5]，後又再做修正，包括五層次環境[6]。五層次環境由內而外分別是：(1)微系統(microsystem)一指在特定場域(settings)之中，如家庭、學校、社區等，人際之間的互動與交流；(2)中系統(mesosystem)一指在微系統中不同場域之間的交流與互動；(3)外系統(exosystem)一指更大的社會體系(如教育、政治、法律、政策等)會直接或間接地影響個體或場域；(4)巨系統(macrosystem)-個體生活環境中存在的文化；(5)時間系統(chronosystem)-指因為生命週期或歷史年代的不同，造成環境或事件的轉型。個人行為會受到其所生活環境中各系統及各系統間之互動所影響，這些系統彼此有交互作用，某

¹ 中國文化大學保健營養學系

² 國立台北教育大學教育學系

³ 台灣首府大學餐旅管理學系

⁴ 國立台灣師範大學人類發展與家庭學系家庭生活教育組

* 通訊作者：林 薇

聯絡地址：台北市士林區陽明山華岡路55號

E-mail: lw2@faculty.pccu.edu.tw

投稿日期：102年10月22日

接受日期：103年1月20日

DOI:10.6288/TJPH201433102091