彰化縣新港國小 特教專刊 中華民國 108 年 6 月

報乎你知

第 112 期

發行人:陳曉琪 發行單位:輔導室

金新聞快遞



文:中時電子報 2019-5-30

「游泳、跑步沒有壓力,只要努力就有好成績!」秀氣的曾怡瑄四歲才開口講話,檢查出是輕度智能障礙,儘管沒有聰慧腦袋,但她奮力不懈,五歲學游泳,意外游出一片天,高中出國比賽抱回世界金牌;大學跨足跑步,4年來在夏季特奧游泳拿下1金1銅、田徑2金1銅佳績。

就讀中華醫事科大長期照顧系二年級曾怡瑄,相貌秀氣卻是「水陸兩棲」高手。她說,自己小時候身體不好又過敏,媽媽讓她學游泳,沒想到卻被教練發現游泳潛能,在游泳世界找到自信。從小到大獲獎無數,高中首度出國比賽,參加夏季世界特殊奧運,一舉拿下游泳 200 公尺混合式金牌與 100 公尺蛙式銅牌。

她說,比起課業,游泳、跑步讓她沒壓力,參加比賽雖須面對勝負,但全力以赴就有好成績。她今年被選為中華台北特奧代表團選手,更是授旗典禮的代表,今年夏季特奧,也在100公尺、接力賽摘下2金,400公尺個人賽拿到銅牌,表現優異。

未來除了想繼續游泳、跑步,選讀長照系也盼學有專精,「服務長輩不辛苦」,她每周上課1天、4天到安養機構實習,服務老人吃藥、量體溫血壓、換尿布等,看似繁瑣,但她不以為苦。

有多重障礙的調理保健技術系應屆畢業生曹逸凡,兒時腦膜炎導致視神經萎縮,右眼視力剩 0.1,但他不放棄自己,39 歲的他學習比一般人多花 4、5 倍時間,出社會後再考進華醫生物醫學研究所調理保健組,攻讀碩士。



## 黃瑽寧:為什麼要讓孩子吃零食呢?

作者: 黃瑽寧 摘自: 親子天下網頁(2018.05.15)

#### 吃零食絕對不只造成蛀牙與肥胖,還會過動

在我的門診,10 位家長有 9 位知道零食或飲料對孩子的健康不好,但對其造成的傷害了解程度卻僅止於「蛀牙」、「影響食慾」、「肥胖」等等,這實在是低估了零食對孩童造成的影響程度。

一般零食,糖果,或飲料的成份當中,最吸引人的3個成分,就是糖,色素,和人工甘味劑。糖提供了甜味,色素提供了五彩繽紛的視覺享受,而人工甘味劑則賦予了香味,造就了「色香味俱全」的舌間享受。我想應該沒有人還天真的以為,這些零食是用「天然的水果」製成的吧?別開玩笑了。

吃了糖果嘴甜甜,小孩當然很開心,但是這是假的快樂,假的開心。 大家不要忽略一項事實:所有的糖果飲料,都是彩色的,也全部添加了人 工色素,以及食品添加物。

根據 2007 年英國學者馬肯 (McCann D) 教授所發表的一篇研究,食品添加物會引起孩童的過動及注意力不集中,兇手包括黃色 4 號、5 號,及紅色 6 號、40 號等等,而這些色素,就是孩子最喜歡的「蘋果口味」以及「橘子口味」等等糖果餅乾。吃完零食,孩子開始唱歌吵鬧,漸漸的小孩出現不耐煩,爭執,說話變很大聲,這些都是許多研究者觀察到的結果。

奥勒崗健康與科學大學 (Oregon Health and Science University) 的學者,於 2012 年做了一項綜合整理,統計了多年來,共 34 篇食品添加物與過動症相關的研究。總體來說,有過動症狀的兒童,經過減少攝取食品添加物的介入之後,有將近 33%會達到症狀的改善。

#### 食品添加物還會增加過敏疾病

除了過動症之外,還有過敏的問題呢!很多家長抱怨自己的孩子咳嗽不容易好,氣喘控制不佳,異位性皮膚炎老是不會好,常常慢性蕁麻疹,當我詳細詢問之下,這些孩子因為怕過敏而不敢吃蛋,不敢吃海鮮,反倒

是零食吃得不少!搞半天醫生家長都弄錯方向了,原來這些零食才是讓他們過敏體質始終無法控制的元兇!



意見交流

零食當中會引起過敏的物質非常的多,包括黃色色素、紅色色素、防腐劑(苯甲酸鹽)、抗氧化劑、保存劑、人工甘味劑,族繁不及備載。相信我,你絕對不可能買到零食或飲料,是不含上述任何一樣物質,除非是自己廚房親手做的。而且這些物質所造成的過敏反應,都不是到醫院抽個血,驗個過敏原就可以知道的,因為它們大部分不是蛋白質而是化學物質,融入血中之後會誘導免疫系統逐漸高敏感化,讓身體一直處於容易過敏,發炎的狀態,怎麼可能健康得起來!

#### 為什麼讓孩子吃零食?

既然知道零食這麼不好,為什麼還要讓孩子吃呢?

第一、想討好孩子。

第二、大人太忙了沒時間安撫小孩。

第三、大人自己的童年都在吃零食,已經把快樂與零食劃 上等號,覺得沒什麼大不了。

我絕對不危言聳聽,但這種「明知道這東西不好,卻拿來 當獎品」的行為,正是幼兒學習到錯誤價值觀的第一步。當長 輩朋友拿糖果給你的孩子時,父母若不好意思拒絕,跟孩子說 「阿姨給你的,吃一顆就好」,對孩子而言,意思就是「原來爸 媽告訴我的規矩,是隨情境可以不算數的」。

吃完零食後孩子整個腦袋不清,然後開始搞破壞,請問這時候還有什麼規矩是不能妥協的?更何況現在在校園中有許多假扮為飲料、餅乾的毒品,如果不是從小知道這些零食碰不得, 一個不小心還有可能染上毒!

不要再強詞奪理說小時候不吃零食,長大以後會瘋狂沉迷 之類的藉口,這樣的說法不但沒有研究理論根據,只暴露出自 已對孩子的教養無能為力。家有家規,如何讓孩子在這麼險惡



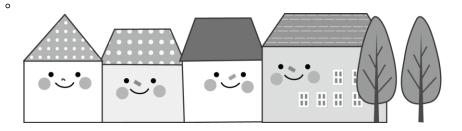
# 有獎徵答

食 過品游怡 動添泳瑄 加 擅 物 長 會跑哪 注 引步雨 力起 項 不 孩 運 童高動 中的爾 哪夫 些球 症 狀?

的環境生存,卻可以保有自己的健康與父母的威信,是每個家 庭必須面對的課題。

### 面對零食文化,我們可以這樣做

- 第一、大人必須以身作則,自己先建立吃健康食物的習慣, 不要再用零食打發孩子時間,甚至賄賂孩子。
- 第二、教導孩子委婉拒絕零食的方法,或者請他們謝謝收下 之後,交給父母丟棄,或者替換為獎勵的小點心,比 如說鮮甜的水果,或自製果凍,天然果乾等等。
- 第三、家長親自和老師表明不願意接受糖果餅乾當作獎品, 更積極者願意提供貼紙,或其他自製點心給老師當作 替代品。
- 第四、獎勵誠實,不處罰吃零食行為。當孩子拿糖果回家時 ,我會獎勵他其他的小禮物,但當我發現他喝了別人 給的飲料,我只要求他誠實以告就好。為什麼我不建 議懲罰呢?雖然我希望扭轉零食文化,讓下一個世代 的孩子,懂得吃正常沒有化學加工的食物;但我也不 願意在零食議題上,把親子感情弄得非常緊張,搞的 孩子什麼都不願意告訴我們了。畢竟「溫柔而堅定」, 才是教養的最高指導原則,孩子愛你,只要父母不羞 辱他們,他們是會願意尊重父母給予的規範與意見的



#### 111期「有獎徵答」解答篇:

- 一、四歲的湯姆被醫生判定為
  - ■注意力不足過動症 亞斯伯格症 閱讀障礙
- 二、湯姆的工作是甚麼?
  - □遊戲測試員 ■癌症研究員

