為家人設計一個健康計劃
Plans for Family Health

會員組 – 亞軍
Member Category – First runner-up

李家偉 LEE KA WAI

均衡飲食，早睡早起

我兩個兒子，哥哥四歲半弟弟三歲。他們和我太太剛剛相反。他們真的「冇時停」，在家中也經常走來走去，無時無刻都在「放電」，運動量我完全不用擔心。反而，我比較擔心他們的飲食問題。

不知在何時開始，他們少吃了菜。肉吃多了，零食吃多了，熱氣食物吃多了。都怪我當初沒有嚴格規定他們的飲食，讓他們有較大自由度去選擇食物，以至現在這種情況。另外，他們也有比同齡小朋友晚睡的問題。

他們的健康計劃，主要集中在飲食和睡眠時間兩方面。要小朋友均衡飲食，首先要製定目標，以及獎罰制度。

目標一，是每餐要食到一定份量的蔬菜。可先煮一些他們較喜歡的菜如菜心和西蘭花，如果他們可以吃光我們給的份量，就會有貼紙作獎勵；如果吃多過我們給的份量，可以有特別獎賞例如可以加長在家中的遊玩時間；如果吃得太少，會有懲罰例如取消到遊樂場遊玩一次。

當然，這種獎罰制度不可實行太久，因為會讓他們覺得食菜就會有獎賞，日後沒有獎賞就不再吃菜。我想大約實行一至兩個星期，期間要多灌輸食物金字塔的知識，多講不吃菜的壞處 (其實平時也有講，但今次要頻繁地重複)，希望令他們明白吃蔬菜的重要。

目標二，就是少吃零食。將薯片類和朱古力類的零食定為每星期只可食一次。如果他們做得到，當然也會有獎賞。同時也會多提及零食的壞處，希望令他們覺得多吃零食對身體不好，而他們可吃零食也不是必然。

目標三，在晚上十時前睡覺。對於其他小朋友來說，十時睡覺可能很容易達到，但對於我的兒子來說會比較困難。因為我下班比較晚，最早也要晚上八時才回家，吃過晚飯已經九時。就算我洗澡之後立刻進入每晚的親子時間，完成所有活動加上他們刷牙的時間，正式上床睡覺一定要十時之後。有時我也想多休息一

SHKP Club would like to thank all entrants of Plans for Family Health Competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.
感謝您一直以來的鼎力支持，令今次「為家人設計一個健康計劃」大募集比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。

回，或要做公司的事情，要晚一點才開始親子時間。現在又要加插晚上的拉筋運動，上床睡覺的時間會更晚。

要實現這個目標，要由食飯時間開始，不可超過晚上八時，就算我晚了回家，也要堅持八點開飯。幸好，我太太放工時間比較穩定，開飯沒有問題。如果準時開飯，休息一回再進行親子活動和刷牙，十點應該可以上床睡覺。他們睡著後我才洗澡和做其他事情，盡量不影響他們早睡。

這些目標對他們來說，真的不容易，所以我做了口號，放在家中當眼位置，時刻提醒他們：

多菜少肉身體好
少吃零食我知道
每晚十時上床去
我們一定做得到

SHKP Club would like to thank all entrants of Plans for Family Health Competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.
感謝您一直以來的鼎力支持，令今次「為家人設計一個健康計劃」大募集比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。