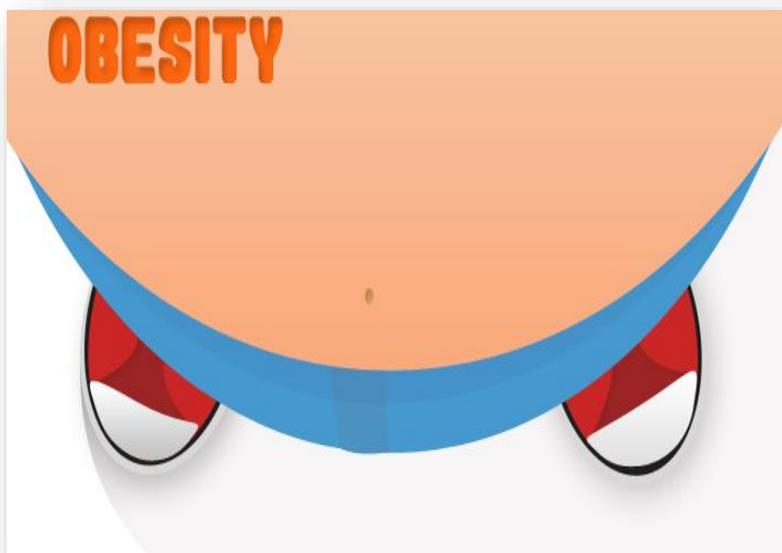


江苏省儿童青少年肥胖

防控指导手册



江苏省教育厅 监审
南京医科大学公共卫生学院 编著

前言

2020年，我们意外地迎来了一个最长的春节假期，却也是最难熬的一个假期。

疫情防控期间，儿童青少年活动量相对减少，如何让宅家的孩子既要吃好，又不吃胖，对孩子们的健康非常重要。

要尽可能坚持充足的身体活动，在保证充足睡眠前提下，控制静态行为。

培养孩子们健康的饮食习惯，努力做到食物多样化与合理化。

对于已经超重或肥胖的孩子，可减少食量并适当增加活动量。

要经常给孩子测身高、体重以及腰围，掌握判断标准，做到心中有数。

本手册分别从知识篇、监测篇、运动篇、膳食篇等几个方面介绍了青少年肥胖的相关知识及控制方法。

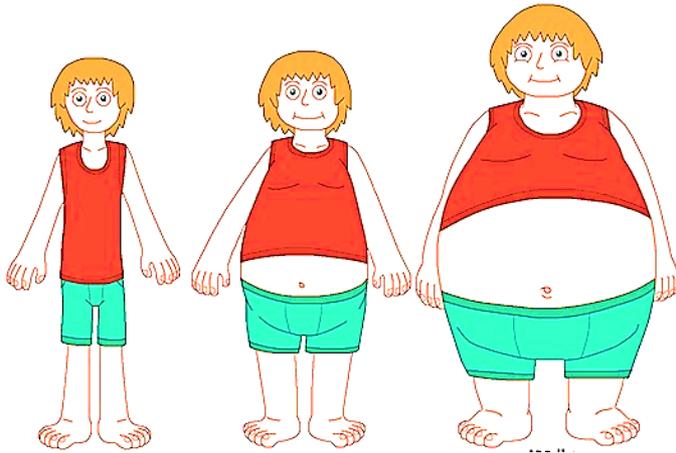


江苏省儿童青少年肥胖防控指导手册：知识篇

疫情防控期间，孩子每天宅在家里，如果缺乏合理膳食、适度运动，发生超重或肥胖的风险会增加。

1.什么是超重和肥胖？

- ❑ 超重是体内脂肪积累过多，可能造成健康损害的一种前肥胖状态。
- ❑ 肥胖是由多种因素引起，因能量摄入超过能量消耗，导致体内脂肪积累过多达到危害健康的一种慢性代谢性疾病。
- ❑ 超重也是一种不健康的状态，如果孩子已经超重，家长要特别关注孩子的体重变化，注意控制体重增长过快，不然很有可能发展为肥胖。
- ❑ 全世界成年人口中至少有三分之一的人体重过重，几乎十分之一的人身体肥胖。
- ❑ 儿童肥胖是 21 世纪面临的最严峻公共卫生问题之一。



图片来源：<http://www.thaqafnafsak.com/>

2. 怎么判断超重与肥胖？

- 体质指数（BMI）是衡量人们肥胖程度的粗略指数。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{[\text{身高 (m)}]^2}$$

- 世界卫生组织定义成人 BMI≥25 为超重，BMI≥30 为肥胖。中国的标准为 BMI≥24 为超重，BM≥28 为肥胖。
- 对儿童青少年而言，在对超重和肥胖做出定义时需考虑年龄因素。



图片来源: <https://www.vecteezy.com/>

3. 超重和肥胖筛查方法

- 6岁~18岁学龄儿童青少年可以通过“BMI 筛查超重与肥胖界值表”来判断超重与肥胖。
- BMI 大于或等于相应性别、年龄组“超重”界值点且小于“肥胖”界值点者为超重。BMI 大于或等于相应性别、年龄组“肥胖”界值点者为肥胖。
- 身高在测量时以“厘米”为单位，记录于小数点后一位，计算 BMI 时转化为“米”。
- 年龄以半年为单位，一律使用实足年龄。实足年龄计算为调查日期减去出生日期，指从出生到计算时为止共经历的周年数。

表1 6岁~18岁学龄儿童青少年性别年龄别BMI筛查超重与肥胖界值

单位为Kg/m²

年龄 (岁)	男生		女生	
	超重	肥胖	超重	肥胖
6.0~	16.4	17.7	16.2	17.5
6.5~	16.7	18.1	16.5	18.0
7.0~	17.0	18.7	16.8	18.5
7.5~	17.4	19.2	17.2	19.0
8.0~	17.8	19.7	17.6	19.4
8.5~	18.1	20.3	18.1	19.9
9.0~	18.5	20.8	18.5	20.4
9.5~	18.9	21.4	19.0	21.0
10.0~	19.2	21.9	19.5	21.5
10.5~	19.6	22.5	20.0	22.1
11.0~	19.9	23.0	20.5	22.7
11.5~	20.3	23.6	21.1	23.3
12.0~	20.7	24.1	21.5	23.9
12.5~	21.0	24.7	21.9	24.5
13.0~	21.4	25.2	22.2	25.0
13.5~	21.9	25.7	22.6	25.6
14.0~	22.3	26.1	22.8	25.9
14.5~	22.6	26.4	23.0	26.3
15.0~	22.9	26.6	23.2	26.6
15.5~	23.1	26.9	23.4	26.9
16.0~	23.3	27.1	23.6	27.1
16.5~	23.5	27.4	23.7	27.4
17.0~	23.7	27.6	23.8	27.6
17.5~	23.8	27.8	23.9	27.8
18.0~	24.0	28.0	24.0	28.0

4.超重和肥胖有哪些健康危害?

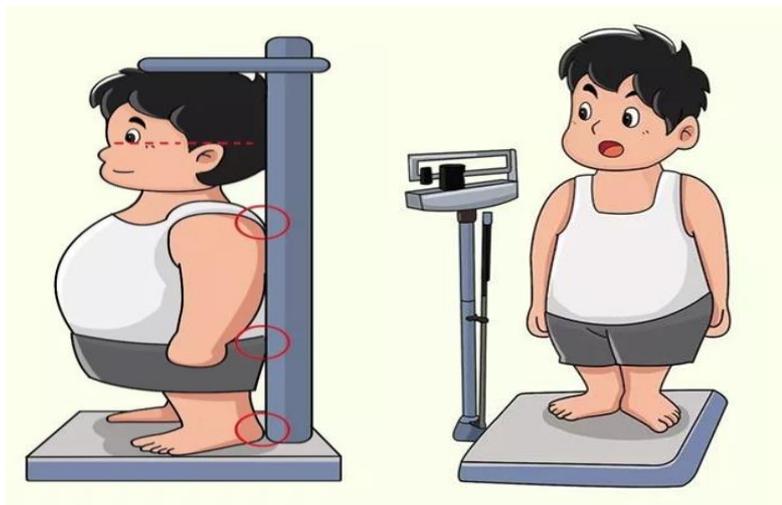
- ❑ 由肥胖造成的多数非传染病发病风险部分取决于肥胖症开始的年龄及其持续时间。肥胖会产生短期和长期的健康后果。
- ❑ 肥胖儿童青少年面临诸多风险,包括:高血脂、高血压、2型糖尿病、非酒精性脂肪肝、高尿酸、心脏病、睡眠障碍、骨骼问题、生殖器发育不良(如隐匿性阴茎)、皮肤病(如热疹、真菌感染和痤疮)等。
- ❑ 肥胖的儿童更有可能在成年时出现各种健康问题。

江苏省儿童青少年肥胖防控指导手册：监测篇

疫情防控期间，家里的孩子肯定都憋坏了，但是作为家长的你，有没有关注孩子，长胖了多少斤？长高了几厘米？

1. 体重与身高测量方法

- 测量体重时记得脱掉鞋子，只穿轻薄的衣服，这样测量的结果才最接近真实的体重；
- 不同的体重秤量出来的结果可能有所不同，最好用固定的体重秤测量；
- 早上和晚上、吃饭前和吃饭后测量的结果也会有所不同，最好固定测量时间；
- 测量身高时要记得站直，脚后跟、臀部中间及后背上部要与立柱相接触，并拢足后跟，放松双肩，平视前方，但不要踮脚哟！
- 温馨提示：如果家里没有身高计，也可以找一面竖直的墙壁贴上一张标准身高纸来测量。



图片来源：《合理吃动，健康体重——儿童肥胖健康教育读本》

2. 腰围的测量方法

- 除了 BMI，也要关注孩子的腰围，这不仅关乎身材的好坏，还和他们未来几十年的健康密切相关；
- 即使孩子 BMI 在正常范围，如果腰围超标，也提示腹部脂肪堆积，要小心是中心型肥胖哦！
- 测量孩子的腰围：准备一把皮尺，让孩子两脚并拢直立，露出肚皮，皮尺沿腋中线肋弓下缘和髂嵴连线中点（也可选择肚脐上 1cm 处）水平绕一周测量，注意贴近皮肤但不勒紧；
- 腰围正常参考范围：与 BMI 一样，不同年龄、不同性别孩子腰围的正常范围也不同，下表可以作为一个参考。



图片来源：<http://www.istockphoto.com/>

表 2. 7 岁~18 岁儿童青少年高腰围筛查界值(单位：厘米)

年龄 岁	男生		女生	
	正常腰围高值	高腰围界点值	正常腰围高值	高腰围界点值
7	58.4	63.6	55.8	60.2
8	60.8	66.8	57.6	62.5
9	63.4	70.0	59.8	65.1
10	65.9	73.1	62.2	67.8
11	68.1	75.6	64.6	70.4
12	69.8	77.4	66.8	72.6
13	71.3	78.6	68.5	74.0
14	72.6	79.6	69.6	74.9
15	73.8	80.5	70.4	75.5
16	74.8	81.3	70.9	75.8
17	75.7	82.1	71.2	76.0
18	76.8	83.0	71.3	76.1

3.为什么要监测体重、腰围变化情况？

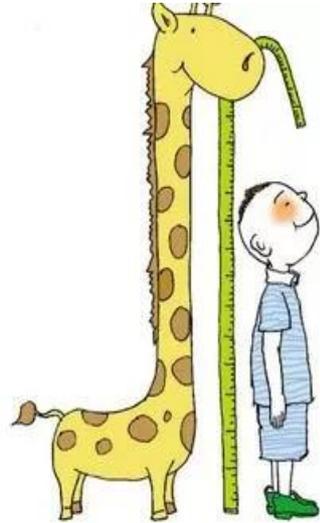
疫情期间，孩子宅在家里，容易吃的多，动得少，可能导致体重增长过快。监测体重和腰围的变化有利于早期发现风险苗头，及时采取控制措施。

□ 算一算

建议至少每周测量一次体重（身高和腰围可能也有变化，最好每月也测量一次身高、腰围），计算 BMI，判定孩子最近的体重情况。

□ 比一比

每次测量后，记录孩子的体重、身高、BMI 和腰围状况；注意与上一次的测量结果作比较，记录变化情况。如果超重或肥胖孩子的 BMI 不降反增，家长需要引起重视，及时采取控制措施。



图片来源：<http://www.jryh.com.cn/>

4.发现了肥胖问题怎么办？

- 超重或肥胖的孩子：注意管住嘴、迈开腿，早日达到正常体重。
- 体重正常的孩子：注意吃动平衡，预防体重过快增长。
- 消瘦的孩子：注意合理搭配食物，保证营养摄入，早日达到正常体重。



图片来源：<http://www.hindustantimes.com/>

江苏省儿童青少年肥胖防控指导手册：运动篇

如何有效防控超重和肥胖，必须让孩子“动”起来，健康运动是预防和控制儿童肥胖的主要方法之一。

1. 身体活动对儿童青少年的益处

- 促进身体健康，改善身体成分，提高心肺耐力，促进心血管和代谢健康，改善肌肉、骨骼和关节的健康。
- 有益于心理健康。
- 有助于认知发展和学业成绩的提高。
- 提高社交技能。



图片来源: <https://www.vecteezy.com/>

2. 为什么要减少看屏幕时间

- 长期使用电子屏幕的健康危害：眼睛疲劳，导致近视；引起超重和肥胖；辐射……
- 《中国儿童青少年身体活动指南》建议：每日屏幕时间（如看电视、使用电脑、玩手机等），应控制在 2 小时以内。
- 除了学校统一安排线上课程学习时间，应该尽量减少看屏幕时间。

3.如何减少屏幕时间?

- ❑ 针对孩子建议：培养自控力，自己记录看屏幕的时间。
- ❑ 针对家长的建议：和孩子在一起的时候少使用电子产品，饭桌上不鼓励使用电子产品。



图片来源: <https://www.vecteezy.com/>

4.每天应进行多少身体活动?

- ❑ 《中国儿童青少年身体活动指南》建议：每天至少 1 小时中等强度到高强度有规律的身体活动，适当进行增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动，如引体向上、俯卧撑、举重、高抬腿、哑铃操等。
- ❑ 运动强度的等级：
轻度身体活动：家务活动（例如整理床铺等）、演奏乐器
中等强度身体活动：跳舞、快走、打乒乓球、游泳、滑冰
高等强度身体活动：快跑、爬山、踢足球、打篮球、搬重物

5.居家身体活动的注意事项

- ❑ 室内锻炼需保持通风良好。运动后身体血流加速，需要大量供氧，空气流通不畅会导致头晕脑胀、恶心等缺氧症状。
- ❑ 运动时要穿着宽松的服装和软底防滑鞋。
- ❑ 需要找一块安全平坦的空地，移开家具，保证足够的运动空间。
- ❑ 运动前要做准备活动，运动结束要做拉伸放松动作。
- ❑ 运动时适量饮水，运动结束后可以少量多次补水。
- ❑ 运动时可播放有节奏感的音乐。

6.居家锻炼，健康运动

❑ 家务活动

家长可以让孩子做一些力所能及的家务,例如洗碗、整理床铺、拖地等。

❑ 健身运动

孩子在家里可以根据老师的建议,进行室内运动,例如仰卧起坐、俯卧撑、蹲起、健身操等。



图片来源: <http://dy.163.com/>

❑ 此外可以参考手机 APP 或者微信

公众号中推荐的锻炼方法,选择自己喜欢的运动。

❑ 家长可以积极参与孩子的运动,带着孩子多动、多练,亲子运动转起来。



图片来源: <https://www.vecteezy.com/>

江苏省儿童青少年肥胖防控指导手册：膳食篇

1. 为什么需要“管住嘴”？

- ❑ 青少年生长发育迅猛，确实需要比成人更多的热量和营养。
- ❑ 如果天天宅在家里，吃得多又不合理，容易导致体重增长，甚至出现超重或肥胖，这个阶段要“慧吃”，即合理膳食。



图片来源: <https://www.vecteezy.com/>

2. 饮食多样化，食材怎么配？

- ❑ 改变饮食品种过于单调的现象，青少年需要充足、全面、均衡的营养。
- ❑ “中国居民平衡膳食宝塔”告诉我们，每天尽量做到：食物多样，谷类为主；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；烹饪时少盐少油。
- ❑ 简单实用的食用量估算方法：建议孩子每天吃 2~3 个普通成年人拳头大小的蔬菜、2~3 个普通成年人拳头大小的新鲜水果、1 个普通成年人手掌心大小的肉。

中国居民平衡膳食宝塔（2016）



图片来源: <https://www.cnsoc.org/>

3. 一天三顿饭，宅家怎么吃？

- 三餐要规律，早餐不吃或晚餐太迟均会损害身体健康。
- 要主副食搭配、米面混食、粗细配合，吃上“营养三餐”。
- 早餐不能过于简单，提供能量占一天的 25%~30%。应有一定数量的淀粉类食物提供所需能量。含有足够的蛋白质和脂肪，让你保持精力旺盛。例如麦片、牛奶、荷包蛋、素馅包子和小番茄。
- 午餐要有丰富的蛋白质和脂肪，供量为全天总热能的 35%~40%。
- 晚餐多选吃五谷类的食品和清淡的蔬菜，不食用过多的蛋白质和脂肪，以免引起消化不良而影响睡眠。
- 青少年应避免暴饮暴食、偏食挑食及盲目节食，少吃零食，养成良好的饮食习惯。
- 在家如学习紧张，更应该提高膳食质量，多供给优质蛋白质和类脂，特别是维生素 A、维生素 B1、维生素 B2 及维生素 C 等。

4.美食正当前，怎知吃饱了？

- ❑ 放慢吃饭速度，细嚼慢咽早知道。
- ❑ 吃得太快，大脑来不及把“我吃饱了”的信号反馈给肠胃降低食欲，容易吃得过多，也不利于食物中营养的吸收。

5.“线上”学习多，饮食上如何预防近视？

- ❑ 多补充含蛋白质、维生素 A、钙、硒等食物。多吃粗粮和新鲜蔬菜，少吃糖果及甜食。
- ❑ 多吃动物肝脏、蛋类、瘦肉、玉米、洋葱、大蒜、牡蛎、海鱼、淡菜等。



图片来源: <https://www.vecteezy.com/>

6.家里零食多，哪些不宜吃？

- ❑ 根据《中国学龄儿童零食指南》，每日食物摄入强调：“正餐为主，零食少量”。如果在三餐间感到饥饿，尽量不吃或少吃糖果、巧克力和饼干等包装零食。
- ❑ 建议选择健康零食，包括：新鲜的蔬菜或水果；奶制品（牛奶或酸奶）；天然未加工的坚果等。
- ❑ 注意低能量、低糖（一天糖摄入控制在 25 克以内）、低脂和低盐。



图片来源: <https://www.vecteezy.com/>

7. 不爱喝白开水，能用碳酸饮料代替吗？

- ❑ 《中国学龄儿童膳食指南（2016）》推荐每天饮水 800~1400 毫升，大约两瓶矿泉水的量。
- ❑ 白开水是最好的饮料，碳酸饮料主要成分为糖、色素、甜味剂、酸味剂、香料及碳酸水等，常喝容易妨碍骨骼发育、影响消化功能、引起牙齿腐蚀，是肥胖的危险因素之一。
- ❑ 外购的饮料，大部分含糖。可以通过饮料瓶上标签中“碳水化合物”或“糖”的标示值来查验。



图片来源: <http://www.chinanutri.cn/>

8. 哪些食品安全问题要特别注意？

孩子在家长的帮助下做个力所能及、能干的小“帮厨”，要注意：

- ❑ 处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开，处理生食和熟食之间要洗手。
- ❑ 不吃野生动物，肉食应彻底烹饪和妥善处理后才可安全食用。
- ❑ 疫情期间，提醒家人根据不同食材的性质，科学“囤菜”，防止细菌交叉污染等健康问题。



图片来源: <http://www.who.int/>

9. 超重或肥胖的孩子，饮食调整时要注意什么？

- ❑ 避免高热量饮食，但也要保证营养，确保含蛋白质食物(鱼、瘦肉、豆类及豆制品)的摄入。
- ❑ 避免不正确的减肥方法影响青少年生长发育。



图片来源: <http://dg.cnsoc.org/>