

肥胖和过度消瘦已成为威胁宝宝健康成长的两大营养问题，如果您的孩子中招了，怎么办？有些父母认为，让宝宝吃得越多越好，营养越丰富越好，因此养出不少小胖墩。还有不少孩子缺乏体育运动、营养搭配不正确，出现了或是小胖墩或是豆芽菜。为此，专家建议学校、老师、家长以及孩子都加以重视，帮助学生养成良好的运动习惯。



小胖墩VS豆芽菜

不容忽视的“胖墩”隐患

□本报记者 盛丽 孙艳 王路曼

【调查】

【建议】

家长溺爱养出小胖墩

过多的零食、缺乏体育锻炼……调查中，记者发现家长健康意识的不足，过分的溺爱成为孩子体重超标或者过低的一大原因。

“宝贝啊！能不能少吃点肉，这两天你又见胖。”“儿子，妈妈给你做的都是你爱吃的，怎么还挑啊？”北北和岩岩俩人是今年刚升入小学的同班同学，他们最大的反差是一个班里最胖、一个最瘦。

北北和岩岩住在同一小区，经常一起玩儿，有人给他们起名叫“匀称组合”。“他俩体重要是匀和一下多好！”两位妈妈经常聊他俩的体重问题。升入小学，两位妈妈每天都为孩子的吃饭问题发愁。“市中小学卫生保健所的营养专家到他们学校去过

了，他俩是典型的‘小胖墩’和‘豆芽菜’，说是营养失衡造成的。”北北妈妈苦恼不知道怎样做到饮食均衡。

“北北是个早产儿，4斤8两的小婴儿让全家人不知该怎么呵护是好。家里老人怕营养不够，早就给北北添加了奶粉，总怕孩子饿着。”北北妈妈说，北北到了一岁的时候就追上了同龄孩子的个头、体重。后来能吃饭了，发现这孩子不挑食，一天到晚嘴不闲着，特别爱吃肉。“每天，爷爷奶奶换着样儿的给做肉菜，看着北北吃得香就高兴。还总说大小伙子，就得多吃肉，吃肉才长大个。”

北北三岁有点儿偏胖，体重40斤，同龄的孩子正常体重22至26斤左右。三岁后，零食吃的也

多了，炸鸡腿、奶油蛋糕、薯片，看见就买。六岁的北北已经80斤，而小伙伴岩岩的体重还不到50斤。岩岩妈妈说，岩岩刚出生时7斤8两，谁也没想到现在被养成豆芽菜。

“挑食极其严重，吃米饭碗里不能有一片菜叶，鱼不吃，肉只吃羊肉串。”岩岩妈妈说，上幼儿园时在班里是吃饭最慢的，在男生里是吃得最少的，好多时候，放学了一问就喝汤。现在上小学了，早上和晚上都是在家吃，就特意捡他爱吃的做，可做半天也吃不了两口。

岩岩的挑食，导致了现在的营养中度不良。“当初发现岩岩挑食没有及时正确引导他，再加上不会营养搭配，把孩子养成豆芽菜。”

二，高血压人口超过2.7亿，且呈低龄化趋势，接近欧美发达国家水平。

专家介绍，儿童肥胖、高血压可增加诸多健康风险。肥胖儿童中有近三成的高血压，超过一半的血脂异常。分别有70%和40%的肥胖和高血压儿童发展为成年心血管病高危人群。

险评估、遗传与分子生物机制、宫内及生后早期危险因素、代谢异常与相关疾病、运动与膳食等内容展开交流。

会上，专家介绍，全球每年有3800万人死于慢性非传染性疾病，中国占近两成，而肥胖与高血压为其重要危险因素。目前，中国肥胖人口居全球第

【声音】

体育锻炼不能轻视

为鼓励和推动学生参加体育锻炼、增强学生体质，我国先后制定《国家体育锻炼标准》、《大学生体育合格标准》、《中学生体育合格标准》、《小学生体育合格标准》及初中毕业生升学体育考试办法等，并于2002年开始在全国试行《学生体质健康标准》。

2014年，依据全国学生体质情况，制定最新的《国家学生体质健康标准》。《国家学生体质健康标准》是测量学生体质健康状况和锻炼效果的评价标准，是国家对不同年龄段学生体质健康方面的基本要求，是学生体质健康的个体评价标准。

然而，对于孩子的体育锻炼，家庭和家却做的不够。“现在孩子体育锻炼的时间不仅少，而且质量不高，这个问题决不能轻视。”调查中，不少人提到，现在很多孩子平时的生活总是围绕着电视、电脑转，能参与

体育锻炼的时间和机会少得可怜，仅仅限于在校的体育课上。所以，导致孩子体质下降。

市民王先生的儿子上一初一，不久前，孩子放学后告诉他学校体育课将要进行引体向上的测试。为能通过测试，王先生每天都带着孩子练习。“没想到，现在小孩的体质这么弱。”王先生回忆，自己初中时，班上男生做引体向上测试时都能达标。“可是儿子这个班测试后，只有一个人满分，多数都不及格。”王先生说。

在北京市推进中小学校体育工作三年行动计划（2013-2015年）中提到，通过3年左右的时间，使本市学校体育工作的管理水平明显提高，青少年体质健康的基本公共服务水平明显提高，体育与健康教育教学水平明显提高；确保本市100%的中小学校落实学生每天一小时校园体育活动，确保85%以上的中小學生达

到《国家学生体质健康标准》及格等级以上，并掌握至少两项体育技能；全市中小學生视力低下和肥胖检出率的增长幅度有所下降。

对此，王先生表示，为提高学生体质，教育部门可谓是做足功课。然而家庭这方面却没有重视起来，所以学校、社会、家庭需要多方合作。比如，计划提到，从2013年开始，市、区教育和卫生行政部门要通过对学校卫生相关政策及标准的普及、中小學生健康月、中小學生视力分段管理、中小學生家庭健康管理、小学新生家长健康指导等工作，加强对家庭健康教育的引导，注重对孩子健康生活方式的宣传和普及。探索科学有效的防近视、控肥胖综合干预措施，全面实施防近视、控肥胖专项工作，实行市、区、校（托幼机构）三级管理，学校、家庭、社会多方合作的防控机制。

赵金阳 北京市第八十中学体育教师

良好运动习惯有助孩子成长

其实，对于现在校园里的小胖墩越来越多的现象，是完全可以避免的，只要学校、老师、家长以及孩子都加以重视，帮助学生养成良好的运动习惯，有助于孩子的成长。

首先，说说校园运动。在学校里，“学生每天至少1小时的体育运动时间。”是有明文规定的，这包括课间操和体育课时间。不管是在任何学校，校方都有义务保证学生的体育运动时间，不得以任何理由或形式，占用学生的体育运动时间。

其中，体育课是学生掌握运动技能和训练体魄的重要平台。我认为，一个好的体育老师要通过体育课程教会学生基本的运动技能，包括正确的运动姿态，科学的运动强度以及运动安全等方面内容。

当然，我们也注意到，很多学校开设的体育课程比较单调，这也许出于运动安全方面的考虑，但我还是建议，校园里的体育课程应该是丰富的，比如增加单杠、双杠的学习，更多运动器材的使用。对于运动强度较大的足球运动、排球运动等，也应该适当增加课时。

丰富的课程安排可以调动学生的运动热情，特别是对于小胖墩们来说，运动一定能有效减少他们身上多余的赘肉。

此外，我想强调一下家庭运动。孩子除了在学校的时候外，大多数时间都跟家庭成员在一起，所以，家庭中营造良好的运动氛围，也是培养孩子

运动兴趣的重要因素。我鼓励家长带着孩子尽可能多的参加户外运动，比如登山、跑步、骑自行车、打篮球等等。

需要提醒的是，很多家长掌握的运动技能并不完全正确和科学，所以，我建议家长可以充分运用网络资源，自己先学好运动技能，然后再带着自己家的小胖墩们开始进行运动训练。家长的表率作用，在学习养成运动习惯的过程中起着非常重要的作用。

当然，除了运动，我个人还认为，不健康的饮食，也是造成小胖墩存在普遍的重要因素之一。很多学生向我反映，早餐吃的少，午餐的质量差，晚上父母做得丰盛晚餐太诱人。这样的饮食习惯，让学生在可以消耗热量的时候没有更多热量可消耗，而在没有运动时间的时候，摄入了太多热量，小胖墩们就很容易掉进不断发胖的恶性循环里。

所以，我建议，家长可以做到的是丰富孩子的早餐和午餐营养，尽可能的将晚饭做得清淡可口一点，养成更加健康的饮食习惯。

小胖墩不是一口吃出来的。所以，运动减脂也不是一朝一夕的事情，我的建议是，不管是在校园运动还是在家庭运动中，除了正确科学的运动方法和技巧，循序渐进的运动节奏也是必须遵守的。培养孩子养成良好的运动习惯，一定会让他受用一生。

