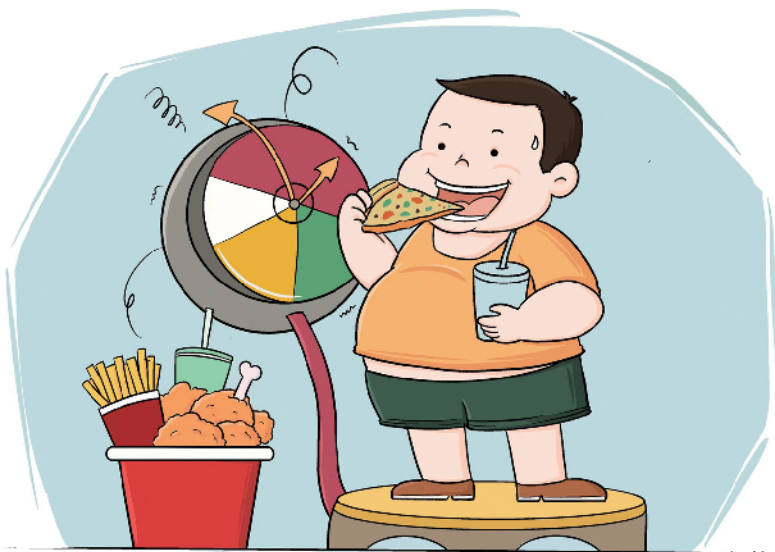


根据国家卫健委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国6到17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别是11.1%和7.9%,也就是说,几乎每五个中小学生中就有一个小胖孩。儿童期肥胖不仅会对其当前的身体发育造成严重影响,而且还将增加成年后肥胖相关慢性病的发病风险。那么,在孩子减肥的道路上都有哪些实用的建议呢?我们一起来听听家长和专家的看法吧……

孩子变成了小胖墩该怎么办?



邵怡明 绘图

魏女士 公司职员 儿子 13岁

给孩子控制饮食要趁早 胖了再减会很麻烦

我真的后悔给孩子吃太多了,现在孩子有点偏胖。我是一家公司的普通职员。儿子刚出生的时候,我总想着和别人家孩子比,看别人家孩子多重,看别人家孩子多高,但我家儿子身高和体重在班上算中等偏下。

要想让儿子长得又高又壮,我计划给儿子增加饮食。儿子也爱吃,偏爱肉类,还爱吃各种蛋糕。看着孩子爱吃,我也就放心了,我只想他身高

体重赶上同班同学。

可是问题很快就来了,孩子体重上去了,但身高却不明显。上了小学五年级后,孩子体重增加明显,已经120斤了。如今儿子13岁上初一了,1米6多,但体重有145斤了,走路有点吃力。想着中考体育,我就头大,儿子在体育上恐怕要扣分了。

如今,控制孩子体重反而成了我的烦心事。首先就是控制他饮食,现

在每天的饮食要保证他身体需要,尽量减少肉类食物摄入。但孩子吃很多的习惯已经形成,常常喊饿,我只能让他少吃一口就少长一点肉。其次,我鼓励儿子多运动,以跑步为主,每天至少跑步半个小时。但孩子体重原因,也跑不起来,走不了几步就气喘吁吁的。经过一段时间调整,孩子体重降下来了10斤,但还是偏胖。

如果我从小开始控制孩子饮食,不

和同学攀比,让他正常发育,可能就不会有现在的问题了。现在的孩子比较内卷,都有各种课外班,但我家儿子还多了一个课程——一对一健身减肥。由于疫情,现在各种班也停了,孩子居家线上学习,孩子又不爱运动,体重又反弹到140斤了。细想起来,孩子成长中出现的错误,其实都有家长的错误在里边,纠正起来还是很麻烦的,所以家长们要格外注意,我就是你们的前车之鉴。

张女士 文化公司职员 两个女儿

养成每餐8分饱的习惯,饮食注意清淡 营养均衡

随着物质生活的变好,现在越来越多的孩子饮食也特别好,为了保证孩子的营养,不少家长都会大鱼大肉让孩子吃着,电子产品又多,学业负担也重,孩子运动得少,就会形成一定程度的肥胖。儿童肥胖有很多方面的坏处,首先是对健康不利,其次在学校很容易受到其他孩子的嘲笑和歧视,对孩子的心理造成一定不好的影响,所以特别需要家长注意。

在我们家里,我的胃口比较好,偏胖一些,我爱人比较瘦,两个女儿一个随我,一个随爸,也是一胖一瘦,我在平时做饭时,尽量保证营养均衡的情况下,饮食清淡,每餐让孩子吃8分饱,不暴饮暴食。孩子偶尔喜欢吃零食,我也不会太强制,但不会让她们吃太多,都有定量,比如一周吃一次这样。我的两个孩子都喜欢吃肉,每天我都会给孩子炖肉,炖肉时尽量

清炖,让孩子吃得好,还尽量吃得油腻。

在业余时间,我会带着孩子们多运动,比如说跑步、爬山啥的。我爱人喜欢打球,也会带着孩子们去打球,像乒乓球、羽毛球、网球,孩子们都学得不错。有时间她们两个也会一起去打,既锻炼了身体,又愉悦了心灵。经过一段时间的努力,我那个稍微胖点的姑娘瘦了一些,那个瘦的姑娘壮

则了一些,看着她俩都健健康康的,我和爱人发自内心高兴。

孩子在成长过程中的第一站就是家庭,所以父母的引导意义非常重大,原生家庭养成的不良习惯,都将对孩子的终生产生不良影响;所以让孩子牢固树立“每餐8分饱”、清淡饮食、营养均衡、少吃零食的饮食意识,对孩子的健康和未来成长都是非常有好处的。

张女士 公司行政 儿子10岁

从孩子兴趣入手 家长一起参与多运动

家有小胖墩一枚,永远是当妈的最着急。我家就是有同款,儿子却很不在意,还振振有词地说:“冰墩墩才是我的偶像,我还有点距离。”真是拿孩子没办法。

我家孩子从小就比较能吃,比较胖,小的时候觉得胖乎乎挺好的,想着长开就好了,谁知道越来越能吃,加上这三年受疫情影响,居家的时间

比以前多,肉也吃得越来越多,作为家长不能不在意。

说实话,看着孩子吃饭的高兴劲儿还是很有成就感的,总希望孩子多吃一点,正是长身体的时候;但吃完之后,我又觉得吃多了,心情很矛盾。所以尤其作为妈妈,不要老是叮嘱孩子多吃,孩子饥饱还是能分清的,家长一定要调整好心态。我现在都会严

格控制孩子的用餐量,好吃的不多吃,不好吃的适当吃。

除了控制吃的多少之外,让孩子做好适当运动才是最重要的。之前疫情还不是太严重的时候,我给儿子报了马术,每周都上课,我都会趁机带着孩子运动一下。现在疫情比较严重,都停了。为了让孩子运动起来,我给儿子买了室内乒乓球、跑步机等运动

器材,不过目前看也是三分钟热度,不能长期坚持。不过,孩子他爸喜欢跆拳道,买了一个跆拳道沙袋,儿子和爸爸偶尔会对打一下,孩子的热度在慢慢增加,我觉得关键是家长带着一起锻炼吧,一个人在家锻炼可能有点枯燥。如何让孩子运动起来,需要家长们多动些心思,从孩子的兴趣入手,家长一起参与,或许会有成效。

中国优生优育协会儿童早期发展专委会副主任 蒋竞雄博士

及时评估孩子生长状况 防止喂养过度

导致肥胖的原因简单来说,一个是遗传,一个是环境。有些孩子食欲不好,吃所有东西都是差不多的味道。有的孩子胃酸浓度略高,消化食物的能力就强,容易饿。还有的孩子肠道吸收特别好,肝脏代谢功能也好,吸收的营养比较多。而且家庭际之间的饮食习惯和生活方式也存在遗传,比方说全家人都喜欢大吃大喝,不喜欢做运动,也是会传承的。

环境因素跟喂养直接相关。母乳里有一种基因叫瘦素,可以在一定程度上抑制肥胖,也可以根据孩子的营养需求调节泌乳量。孩子的胃口不是一成不变的,如果吃饱以后还在不停给他喂奶,他就会形成条件反射,以为要吃到撑才算饱,所以喂养过度是很大的问题。还有整个成长环境存在多吃少动的现象,孩子一直坐着,看

屏幕时间太长,还不停地吃零食,都是儿童肥胖的重要原因。

孩子长胖是能量的巨大浪费,很可能导致健康状况受损。我在即将出版的新书《长高不再是梦想》里提出,胖了怎么办?首先要做健康评估,了解目前体重对身高、微量营养状况、心理、性发育、慢性病发生风险等健康指标是怎样的损害程度,还要做影像学检测。如果发现合并症,家长要带孩子去相关专科做治疗,可能需要减重,使并发症得到缓解。

如果没有合并症,那就评估当下体重重要维持多长时间不增,由身高管理专家根据孩子的期望身高、当下的骨龄和骨龄的身高水平来计算。

若评估确定保持体重缓慢增加,可以参考三岁以上到青春期之间孩子一年的身高增加值是5到7厘米,一年

的体重增长值是一到两公斤的情况,可能用三四年孩子自然就瘦了。进入青春期后每长1厘米,体重最好控制在0.3公斤以内,体重的生长速度要低于身高的增长速度。

如何实现这样的增长值?简单说要做到四个方面。第一是加强营养。保证每天一两肉、一个蛋、500毫升奶,这些长高的食物适合一岁以上孩子,所有碳水化合物包括水果都要尽量少吃,尤其是糖类食物,同时经常监测体重,每个月体重不要长超过0.1公斤。

第二是多做运动。户外运动,既可以预防近视眼,也有利于长高,控制体重。当运动心率达到每分钟140-160次的强度时,对食欲有抑制作用。

第三是保障足够睡眠,因为生长激素在晚上11点到凌晨1点之间分泌,所以孩子最好晚上9点就准备睡觉,9

点半到床上去,10点以前要睡着。

第四是情绪,心情保持愉悦,不要大怒大悲。

如采用上述四项环境干预措施后,身高仍然达不到正常速度,才需要用到药物干预,具体应咨询专科医生。

本报记者 任洁 马超 余翠平 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号
北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办,北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。