



国家卫生健康委7月13日召开的新闻发布会,介绍了儿童青少年近视防控、暑期学生健康有关情况。中国疾控中心营养学首席专家赵文华在发布会上介绍,我国6至17岁的儿童青少年超重肥胖率近20%,6岁以下儿童超重肥胖率超过10%,6岁以下儿童超重肥胖的问题,农村超过了城市。

5个中小小学生就有一个“小胖墩”

儿童青少年超重肥胖率呈快速上升趋势 六部门发文推家校政合力防控



在“小壮壮”暑期训练营,学生正在进行趣味训练。 新华社发

去年六部门发文防控青少年肥胖

近年来,随着我国经济社会发展和人民生活水平提高,我国儿童青少年营养与健康状况逐步改善,生长发育水平不断提高,营养不良率逐渐下降。但与此同时,由于儿童青少年膳食结构及生活方式发生深刻变化,加之课业负担重、电子产品普及等因素,儿童青少年营养不均衡、身体活

动不足现象广泛存在,超重肥胖率呈现快速上升趋势,已成为威胁我国儿童身心健康的重要公共卫生问题。

去年10月23日,为破解儿童青少年超重肥胖难题,国家卫生健康委办公厅、教育部办公厅等六部门发布了《儿童青少年肥胖防控实施方案》(以下简称《实施方案》)。

山东属于高流行水平

根据各地儿童青少年超重肥胖率现状,《实施方案》将全国各省(区、市)划分为高、中、低三个流行水平地区。

在分地区儿童青少年超重肥胖率流行水平情况中,陕西、北京、吉林、天津、山西、上海、

内蒙古、辽宁、黑龙江、江苏、山东、河北属于高流行水平;湖南、甘肃、浙江、福建、新疆、湖北、安徽、宁夏、河南、江西、重庆属于中流行水平;广西、海南、云南、青海、广东、西藏、贵州、四川属于低流行水平。

总体目标:超重率和肥胖率年均增幅下降70%

《实施方案》以2002至2017年超重肥胖率年均增幅为基线,综合考虑国际国内相关文件目标要求,提出到2020至2030年0至18岁儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅在基

线基础上下降70%的总体目标。

如何防控“小胖墩”?《实施方案》分别对家庭、学校、医疗卫生机构、政府应承担的责任进行了明确。

■ 目标

《实施方案》提出了两个防控目标

(一)全国目标。以2002至2017年超重率和肥胖率年均增幅为基线,2020至2030年0至18岁儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅在基线基础上下降70%,为实现儿童青少年超重肥胖零增长奠定基础。

(二)分地区目标。根据各地儿童青少年超重肥胖率现状,将全国各省(区、市)划

分为高、中、低三个流行水平地区。2020至2030年,高流行地区儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅在基线基础上下降80%,中流行地区儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅在基线基础上下降70%,低流行地区儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅在基线基础上下降60%。

■ 责任

强化家庭责任

帮助儿童养成科学饮食习惯

强化父母及看护人是儿童健康第一责任人的理念,提高父母及看护人营养健康素养,使其能够为孩子合理选择、搭配和烹调食物。培养和引导儿童规律就餐、幼儿自主进食行为,教育儿童不挑食、不偏食。

培养儿童经常锻炼习惯

培养儿童青少年运动兴趣,使其掌握1至2项体育运动技能,引导孩子养成经常锻炼习惯,减少儿童使用电子产品时间,保证睡眠时间。

做好儿童青少年体重及生长发育监测

父母和看护人要充分认识超重肥胖的危害,定期为孩子测量身高和体重,做好记录,并能根据相关标准对儿童青少年生长发育进行评价,必要时及时咨询专业机构并在专业人员指导下采取措施进行干预。

加强社区支持

依托村(居)委会组织健康生活方式指导员、社会体育指导员对家庭、社区食堂和餐饮单位开展膳食营养和身体活动的咨询和指导。

强化学校责任

办好营养与健康课堂

将膳食营养和身体活动知识融入幼儿园中小学常规教育。在国家 and 地方各级教师培训中增加青少年膳食营养和身体活动等相关知识内容,提高教师专业素养和指导能力。

改善学校食物供给

学校应当配备专(兼)职营养健康管理人员,有条件的可聘请营养专业人员。优化学生餐膳食结构,改善烹调方式,因地制宜提供符合儿童青少年营养需求的食物。落实中小学、幼儿园集中用餐陪餐制度,对学生餐的营养与安全进行监督。

保证在校活动时间

强化体育课和课外锻炼,教师不得“拖堂”或提前上课,保证学生每节课间休息并进行适当身体活动,减少静态行为。保证幼儿园幼儿每天的户外活动时间在正常的天气情况下不少于两小时。中小学生在每天在校内中等及以上强度身体活动时间达到1小时以上,保证每周至少3小时高强度身体活动,进行肌肉力量练习和强健骨骼练习。

■ 相关新闻

中国疾控中心营养学首席专家赵文华:
**体重增得太快就要采取行动
但不要盲目减肥**

中国疾控中心营养学首席专家赵文华表示,培养良好的生活习惯对于预防儿童青少年肥胖有重要作用。家长要帮助孩子从小培养良好的饮食习惯,帮助孩子实现充足的身体活动,尽最大努力减少静态行为时间、减少看屏幕时间。如果体重和身高相比,体重增得太快,就要采取行动,但一定不要盲目减肥。

正确认识肥胖

首部《中国儿童肥胖报告》显示,我国0至7岁肥胖儿童估测有476万,7岁以上学龄儿童超重、肥胖达3496万,加起来近4000万。肥胖是一种由多种因素引起的慢性代谢性疾病,是体内脂肪堆积过多和(或)分布异常并达到危害健康的程度。肥胖分为遗传性肥胖、继发性肥胖和单纯性肥胖,大部分肥胖属于单纯性肥胖,即单纯由于营养过剩所造成的全身性脂肪过量积累。

如何判断孩子是否肥胖?目前常用的判断健康体重的指标是体质指数(BMI)。值得注意的是,儿童青少年处于生长发育阶段,需要使用不同性别、不同年龄的BMI判断标准。

$BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$

根据身高和体重的测量数据,可计算出一名儿童的BMI,然后按性别划分的年龄BMI曲线图中找到它对应的位置,跟该年龄的标准做比较。假如你的孩子处于2至5岁阶段,根据中华人民共和国卫生行业标准《5岁以下儿童生长状况判定标准》(WS 423-2013),当儿童的BMI值位于曲线2以上则为超重,位于曲线3以上则为肥胖。

假如你的孩子处于6至18岁儿童青少年阶段,可参照《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查标准》来判定。

预防孩子超重肥胖

如何预防孩子超重肥胖问题出现?以下三点,家长不妨记下来。

帮助养成科学饮食习惯:家长及看护人是儿童健康的第一责任人,家长及看护人需要不断提高营养健康素养,才能更好地为孩子合理选择、搭配和烹调食物,保证食物多样化,减少煎、炸等烹调方式,控制油、盐、糖的使用量,避免提供不健康食物,减少在外就餐。

培养积极锻炼身体习惯:每个家庭都要营造良好的体育运动氛围,积极引导孩子进行户外活动和体育锻炼。家长应与孩子共同运动,创造必要的条件促进运动日常化、生活化。

定期监测体重及生长发育:家长要充分认识超重肥胖的危害,定期为孩子测量身高和体重,做好记录,并能根据相关标准评价儿童青少年生长发育,必要时及时咨询专业机构并在专业人员的指导下采取措施进行干预。

超重肥胖如何应对

定期开展身高和体重监测,计算BMI,了解超重肥胖程度。

在平衡膳食的基础上,调整膳食结构,提高膳食整体质量和控制总能量。

行为干预:烹饪方式多样化、食物选择多样化,不用食物作为奖励;孩子进食时细嚼慢咽增加食物饱腹感,尽量减少在外就餐;鼓励孩子多学习营养健康相关知识。

身体活动:把运动作为控制体重的重要组成部分,每天累计60分钟中高强度身体活动,每周至少3次高强度身体活动,如长跑、游泳等。

减少久坐时间,每坐一小时要进行身体活动。

保证充足的睡眠,小学生每天睡眠10小时、初中生9小时、高中生8小时。