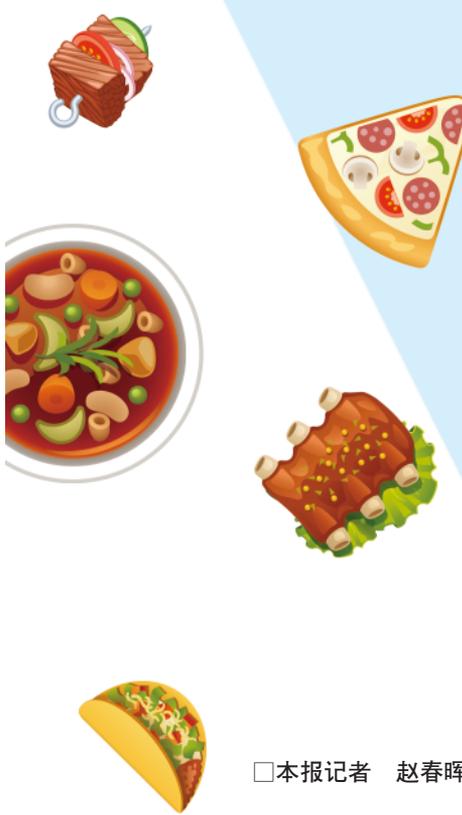


青少年的健康成长不仅关乎个人成长和家庭幸福，也关乎国家未来和民族希望。今年，“加强青少年科学健身普及和健康干预”写入政府工作报告。让孩子们健康成长，避免变成“小胖墩”，除了加强体育锻炼外，还有没有好方法？如何帮助孩子们科学减重？2024年，国家卫健委发布的《儿童青少年肥胖食养指南（2024年版）》中有你想要的答案。

# 家有胖孩 看看这份国家版减肥指南

□本报记者 赵春晖 整理



## A 小份多样进食,保持膳食结构合理

儿童青少年正处于生长发育的重要阶段，应保证平衡膳食，达到能量和营养素摄入量及比例适宜。日常膳食应保持食物多样，每天的食物需包括蔬菜、水果、禽、畜、鱼、蛋、奶以及豆类、谷薯类、坚果类；每天摄入12种以上食物，每周摄入25种以上食物。

实现食物多样可选择小份量的食物，应根据不同年龄儿童青少年能量的需要，控制食物摄入总量。增加新鲜蔬菜水果、全谷物和杂豆在膳食中的比重；保证蛋白质摄入，选择富含优质蛋白质食物，如鱼、禽、蛋、瘦肉、奶及奶制品、大豆及其制品，学龄前儿童（2岁-5岁）每天摄入350ml-500ml的牛奶或相当量的奶制品。学龄儿童（6岁-17岁）每天摄入300ml以上牛奶或相当量奶制品。

儿童青少年单纯性肥胖，常与膳食能量摄入过高有关。肥胖儿童青少年应控制膳食总能量摄入，吃八分饱即可。尽量选择天然、新鲜食材，适当增加鱼类、蔬菜、大豆及其制品的摄入量，保证优质蛋白质、维生素、矿物质摄入量；必要时补充复合营养素补充剂；控制精制白米面的摄入，增加血糖生成指数较低的全谷物和杂豆的摄入。减少高油、高盐和高糖及能量密度较高的食物的摄入，如油炸食品、甜点、含糖饮料、糖果等。

肥胖儿童青少年在减重过程中，建议膳食能量摄入比正常体重儿童青少年需要量减少20%左右。同时，膳食结构应有利于减轻饥饿感、增加饱腹感，适当增加微量营养素密度较高食物的摄入。

## B 顺应四时,因人因地进行食养

肥胖儿童青少年食养要从中医整体观、辨证观出发，遵循首重脾胃的原则，兼顾合并症，因人因时因地施食。

根据不同地区地理环境特点、饮食习惯和食物供应特点，儿童青少年要选择适宜的食物，因地制宜进行食养。如东南沿海地区温暖潮湿，饮食上宜清淡，可多食蔬菜、水果、鱼虾、豆制品等食物。

肥胖儿童青少年应顺应四时，遵循“春夏养阳、秋冬养阴”的调养原则。春天阳气开始生发，应当早起，足量运动。夏季人体阳气外发，不可贪凉饮冷，避免损伤阳气。秋天易燥，要少食辛辣食物，适当吃些酸甘多汁的食物，如莲藕、苹果、梨、枇杷等。冬季天气寒冷，往往进食牛羊肉类较多，食用后体内容易积热，常吃会导致肺火旺盛，因此可添加些“甘寒”的食物如白萝卜、大白菜、百合、梨、苹果等，调剂平衡。

对肥胖儿童青少年进行中医辨证，开展系统的膳食管理和生活方式干预，要结合儿童青少年体质和身体状况，从食材选择到食物应用进行整体膳食管理，优化传统膳食结构。关注儿童青少年肥胖的易感体质，注重后天之本脾胃功能的调养，预防与控制肥胖的发生发展。

## 养成饮食好习惯,不挑食偏食

养成健康饮食行为是预防和控制儿童青少年肥胖的重要途径。偏食、过食等不健康的饮食行为，易导致儿童青少年脾胃功能受损，运化失常，痰湿停聚，增加肥胖的风险。

儿童青少年要做到不挑食偏食、不暴饮暴食，细嚼慢咽。进餐结束，应立即离开餐桌。一日三餐定时定量，用餐时长适宜，早餐约20分钟，午餐或晚餐约30分钟；控制每餐膳食总能量的摄入，晚上9时以后尽量不进食。合理安排三餐，早餐、午餐、晚餐摄入的能量应分别占全天总量的25%-30%、35%-40%、30%-35%。肥胖儿童青少年进餐时建议先吃蔬菜，然后吃鱼禽肉蛋及豆类，最后吃谷薯类。

儿童青少年在选择零食时，应首选干净卫生、微量营养素密度较高的食物，如奶及奶制品、新鲜蔬菜水果、原味坚果；结合营养标签，少吃高油、高盐、高糖等过度加工的食品；零食摄入量不超过每日总能量的10%；不喝含糖饮料，足量饮用白开水，少量多次；尽量在家就餐，在外就餐也要注重食物多样、合理搭配，保证适量的新鲜蔬菜、全谷物和杂豆摄入，控制动物性食物、油炸食品、甜食和饮料摄入。



## 积极运动,保持身心健康

充足的身体活动不仅能够促进儿童青少年健康成长，也能预防和控制肥胖。学龄前儿童应坚持运动，每天活动的总时长应达3小时，包括至少2小时的户外活动，至少60分钟以有氧运动为主的中高强度身体活动（如快走、骑车、游泳、球类运动等）；每周至少3天强化肌肉力量和（或）骨健康的高强度/抗阻运动（如跳绳、跳远、攀爬器械、弹力带运动等）。学校或托幼机构可利用体育课、课间操、课后体育活动或户外活动时间，开展集体游戏（如圆圈接力、踩影子、穿梭跑等）或其他形式的运动。家长应为儿童青少年创造积极运动的家庭氛围，与他们共同运动，培养其运动技能，鼓励他们每天进行60分钟的校外身体活动。

肥胖儿童青少年的运动应遵循循序渐进的原则，在运动处方师等专业人员的安全评估和指导下，结合自身运动能力，制订运动方案，从每天20分钟中高强度身体活动开始，逐渐增加到每天60分钟，并养成长期运动的习惯。每周运动3次-4次，包括每周至少3天强化肌肉力量和（或）骨健康的高强度/抗阻运动，鼓励多种运动方式结合。肥胖儿童青少年可根据身体状况选择传统健身方式，增加运动的趣味性和多样性，如健身长拳、八段锦等。

以“天人相应”理论指导儿童青少年规律作息，保证充足睡眠，做到早睡早起，建议5岁以下儿童每天睡10小时-13小时，6岁-12岁儿童9小时-12小时，13岁-17岁儿童青少年8小时-10小时。儿童青少年应将每次久坐行为限制在1小时以内。学龄前儿童每天视屏（包括看电视、手机等电子屏幕）时间不超过1小时，学龄儿童不超过2小时。

关注肥胖儿童青少年心理健康。重视提升肥胖儿童青少年情绪和行为管理能力，解决肥胖带来的焦虑、抑郁等心理问题。指导肥胖儿童青少年正确认识体型，结合心理和情绪干预，关注情绪性进食、限制性进食等不良饮食行为，指导肥胖儿童青少年做到合理膳食，促进身心健康。