

《“健康体重健康未来”儿童青少年健康体重家庭行动倡议》提出“五个到位”帮孩子保持健康体重

防控“小胖墩”，家庭责无旁贷



开栏语

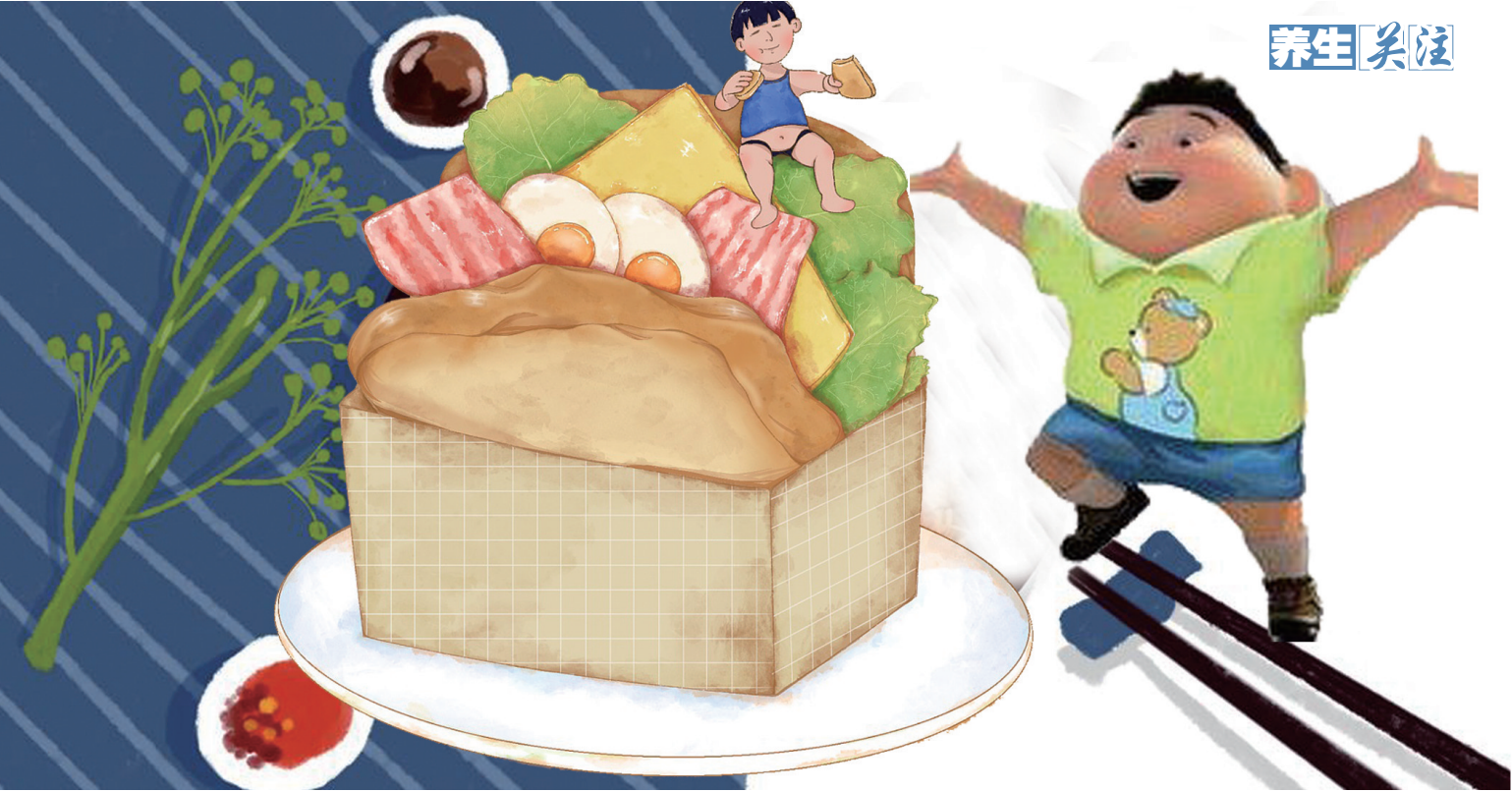
家庭健康是全民健康的重要支撑，母亲就像润物细无声的春雨，潜移默化地影响着全家人的健康。《中国妇女发展纲要（2021—2030年）》提出，深入实施“健康中国行动”和“健康中国母亲行动”，健全政府主导、部门协同、社会参与、行业监管、科技支撑的妇女健康保障工作机制。

为了深入推进全国妇联、国家卫健委等联合发布的《关于开展“健康中国母亲行动”的实施意见》，中国妇女报从今日起在《爱生活》周刊推出“2022 健康中国母亲行动”专栏，该行动由全国妇联妇女发展部主办，旨在积极宣传普及疫情防控、合理膳食、心理健康、运动健身、妇幼保健和“两癌”防治等健康知识，呼吁广大母亲积极行动起来，当好家庭健康的指导员、管理员、监督员，带领家庭成员从我做起，学习健康知识，注重合理膳食，养成健康习惯，筑牢家庭抗疫防线，追求健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，实现家家幸福安康。

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

很多家长会觉得，孩子白白胖胖很可爱。殊不知，儿童肥胖是一种影响终身健康的慢性疾病，会引起儿童发生高血压、高血糖、肌肉与骨骼发育不足等代谢异常，同时增加心脑血管疾病、Ⅱ型糖尿病、骨质疏松等慢性病过早发生的风险。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》数据显示，我国6—17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。专家预测，若不采取有效干预措施，到2030年，我国7岁及以上儿童青少年超重肥胖率将增长至28%。

为积极配合和助力“健康中国行动中小学健康促进行动”和《儿童青少年肥胖防控实施方案》的实施，今年“六一”儿童节之际，《“健康体重健康未来”儿童青少年健康体重家庭行动倡议》（以下简称“倡议”）发布，为家庭如何帮助孩子保持健康体重提出了相关建议。“倡议”由中国健康促进基金会健康传播与促进专项基金、中华预防医学会健康传播分会、中国健康促进与教育协会健康传播分会、北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系联合发布，这也是国家卫生健康委、中国健康教育中心等指导的中国健康知识传播激励计划今年启动的“健康体重健康未来”专



题项目的重要内容。

超重肥胖严重影响儿童健康，超2/3家长关心孩子体重问题

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系马冠生教授介绍：“肥胖对孩子的健康影响是多方面的。超重肥胖会影响到孩子的身高、体格生长，会影响孩子神经、心血管、呼吸、循环等系统的发育，会显著增加多种慢性疾病过早发生的风险，还会引发自卑、抑郁等心理问题。”

一项在新媒体发布的近1.6万人参与的“你是否关心过孩子的体重问题”网络调查显示，超过2/3的家长表示比较关心或非常关心孩子的体重问题，但在网络评论中却有相当数量的家长表示苦于不知道有效的预防干预措施。中国健康促进与教育协会副会长、中华预防医学会健康传播分会主任委员孔灵芝说：“这恰恰是我们开展健康体重专题项目以及发布家庭行动倡议的目的和意义所在。”

据了解，“倡议”的内容包括知晓健康体重的判定标准、做好日常监测、家庭合理膳食、培养孩子运动习惯和呵护孩子心理健康等5方面。

“五个到位”帮助孩子保持健康体重

家庭是儿童青少年成长最重要的环境和第一课堂，国内外多项研究发现，家长的食物供应方式和是否经常参与运动，对儿童青少年的食物选择和身体活动水平具有非常重要的影响。“倡议”提出“五个到位”帮助家长们科学帮助孩子预防超重、肥胖。

1. 认识到位：提升健康素养，认识超重、肥胖的危害，积极学习健康体重知识，了解儿童

青少年超重、肥胖的标准。提高对肥胖危害的认识，明确肥胖是一种危害儿童青少年身心健康的慢性代谢性疾病。儿童青少年期肥胖如未得到有效干预，将会影响其一生的健康。学习营养、运动知识，有能力为儿童青少年合理选择食物和运动方式。

2. 监测到位：定期测量体重，必要时遵循专业意见进行健康干预。BMI（体重指数）指体重除以身高的平方（kg/m²），是国际上比较常用判断超重和肥胖的指标之一。家中常备身高尺和体重秤，定期为青少年测量身高、体重，做好记录，并参照相关标准进行评估。如发现儿童青少年超重、肥胖，应及时咨询专业人员或到医疗机构检查，并遵医嘱进行健康干预。

3. 营养到位：树立健康家庭饮食习惯，做到“五多”与“五少”。

“五多”——①多要求、多响应：对儿童青少年的饮食提出合理要求，多回应儿童青少年需求并合理引导，避免强制饮食或过于放纵。②多样化：每天摄入12种以上食物，合理膳食搭配，适量增加新鲜蔬果、全谷物、奶制品等。③多共餐：多陪同儿童青少年共同就餐，营造良好的就餐氛围；同时多在家就餐、规律就餐。④多提供小分量食物：多给儿童青少年提供较小分量的食物，有助于减少肥胖发生风险。⑤多看标签：采购预包装食品前查看营养标签，选择有利于儿童青少年健康的食品。

“五少”——①减少挑食、偏食习惯：教育儿童青少年不挑食、不偏食，不将食物当作奖励或安慰儿童青少年的手段。②少油盐糖：烹饪时减少煎、炸的方式，可采用采用蒸、煮、炒的烹饪方式，减少油、盐和糖的用量。③少（低）能量、高营养：选择低能量、高营养密度的食物和零食，如蔬菜、水果、奶制品、原味坚果等，减少高能量密度、高油、盐、糖的零食，少喝

或不喝含糖饮料。④少加餐：培养规律就餐习惯，减少放学后、晚饭后及睡前的频繁加餐。⑤不视屏就餐：用餐时不看电视、手机或其他电子产品。

4. 运动到位：营造共同运动的氛围。家长应当帮助或陪同儿童青少年参与多种多样的体育锻炼，每天中高强度运动不少于1小时，以有氧运动为主，每周2—3次抗阻运动。父母参与运动的儿童青少年更容易养成良好的运动习惯，建议家长陪伴儿童青少年共同参与运动。打造适于运动的家庭环境，因地制宜地开辟“家庭运动空间”。

有条件的情况下，尽可能多参与户外运动，促进身体发育、视力等多方位的健康成长。掌握运动技能可有效提升儿童青少年运动的兴趣和成就感，建议培养儿童青少年掌握1—2项运动技能。建议控制视屏时间。在网课间注意休息、运动和放松。

5. 呵护到位：合理要求，倾听诉求，理性响应。倾听儿童青少年的观点，理性响应儿童青少年的需求，在尊重儿童青少年的前提下，以共同参与、鼓励、劝说等方式制定健康的家庭健康行为习惯。保证儿童青少年的适宜睡眠：6—12岁儿童每天睡眠9—12小时，13—17岁儿童青少年每天睡眠8—10小时。过多或过少的睡眠都会对儿童青少年的健康产生不利影响。重视与儿童青少年的日常沟通，关心儿童青少年的心理健康和在校表现，帮助儿童青少年正确面对和处理问题，避免因超重、肥胖带来的心理问题，建立自信、阳光的心态。

据悉，“健康体重健康未来”项目还将进一步对儿童青少年超重、肥胖的干预进行系列调研，就相关科学研究和行之有效的干预案例进行梳理，并提供促进儿童青少年健康体重的相关行动建议，助力儿童青少年的健康成长。

儿童保健

2022版《中国0—6月龄婴儿母乳喂养指南》《中国7—24月龄婴幼儿喂养指南》《中国学龄前儿童膳食指南》发布

科学喂养，助力学龄前儿童健康成长

中国妇女报全媒体记者 陈姝

今年“六一”儿童节之际，中国营养学会发布了最新修订完成的《中国婴幼儿、学龄前儿童喂养和膳食指南》。本次发布的指南包括《中国0—6月龄婴儿母乳喂养指南》、《中国7—24月龄婴幼儿喂养指南》、《中国学龄前儿童膳食指南》等三个针对不同年龄段儿童的喂养和膳食指南，以及为帮助推广、应用这些指南而绘制的《中国0—6月龄婴儿母乳喂养关键推荐图示》、《中国7—24月龄婴幼儿喂养和膳食宝塔》、《中国学龄前儿童平衡膳食宝塔》，为家庭科学育儿提供了专业指导和技术支持。

中国妇女报全媒体记者从指南发布会上了解到，大量科学证据显示，生命早期是生命全周期健康的机遇窗口。出生后至满两周岁阶段，是生命早期1000天关键期的核心时段。婴幼儿时期乃至此后的学龄前阶段，科学喂养和良好营养是儿童近期和远期健康的重要保障。中国营养学会妇幼营

养分会主任委员、南京医科大学公共卫生学院汪之顼教授，中国营养学会妇幼营养分会副主任委员、上海交通大学医学院附属新华医院主任医师盛晓阳教授，中国营养学会妇幼营养分会副主任委员、四川大学华西公共卫生学院曾果教授分别对三个年龄段的指南进行了具体解读。

0—6月龄婴儿应给予纯母乳喂养。这一年龄段的婴儿正进入人生生长发育的第一个高峰期，对能量和营养素的需要相对高于其他任何时期，但婴儿的胃肠道和肝肾功能发育尚未成熟，功能不健全，母乳既可提供优质、全面、充足和结构适宜的营养素，又能完美地适应其尚未成熟的消化能力，促进其器官发育和功能成熟，且不增加肾脏的负担，而且母乳中丰富的营养和活性物质是一个复杂系统，能为婴儿提供全方位呵护和支持。

针对我国6月龄内婴儿的喂养需求和可能出现的问题，指南提出6条准则：1.母乳是婴儿最理想的食物，坚持6月龄内纯

母乳喂养。2.生后1小时内开奶，重视尽早吮吸妈妈乳头。3.顺应喂养，建立良好的生活规律。4.适当补充维生素D，母乳喂养不需补钙。5.任何动摇母乳喂养的想法和举动，都必须咨询医生或其他专业人员，并在他们的帮助下做出决定。6.定期监测婴儿体格指标，保持健康生长。

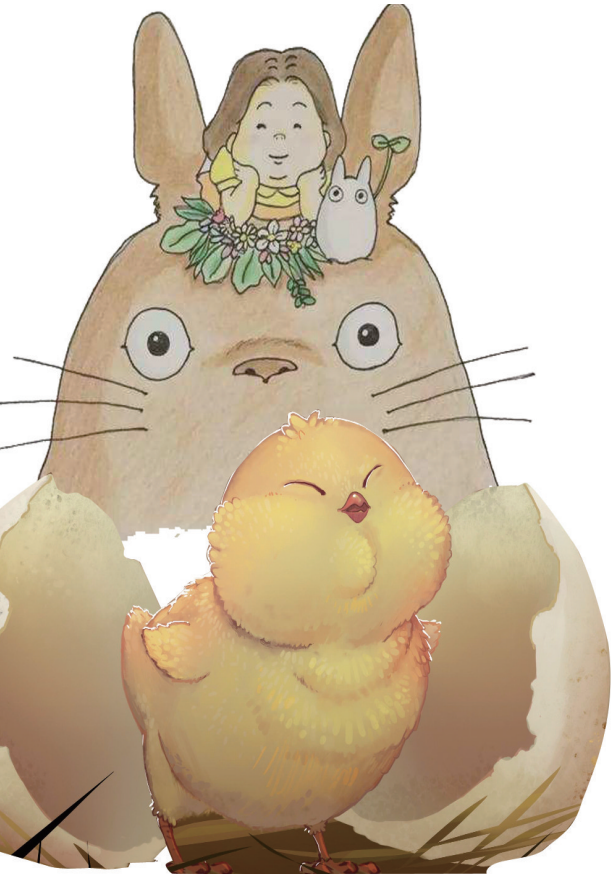
7—24月龄婴幼儿应及时合理添加辅食。对于这一年龄段的儿童，母乳仍然是重要的营养来源，但单一的母乳喂养已经不能完全满足其对能量及营养素的需求，必须引入其他营养丰富的食物。在这一阶段，婴幼儿消化系统、免疫系统的发育，感知觉及认知行为能力的发展，均需要通过接触、感受和尝试，来体验各种食物，逐步适应并耐受多样的食物，从被动接受喂养转变到自主进食。这一过程从婴儿7月龄开始，到24月龄时完成。

针对7—24月龄婴幼儿，指南制定了6条准则：1.继续母乳喂养，满6月龄起必须添加辅食，从富含铁的泥糊状食物开始。2.

及时引入多样化食物，重视动物性食物，包括易过敏食物。3.尽量少加糖盐，保持食物原味，油脂适当。4.提倡回应式喂养，鼓励但不强迫进食。5.注重饮食卫生和进食安全。6.定期监测体格指标，追求健康生长。

2—5岁儿童要培养健康的饮食习惯。此次发布的《中国学龄前儿童膳食指南》是在“中国居民膳食指南（2022）平衡膳食准则八条”基础上的额外补充，基于2—5岁儿童的生理特点、营养需要以及饮食习惯培养规律，结合其膳食营养和饮食行为现状，指南提出了额外5条核心推荐：

1.主动参与食物选择和制作，提高营养素养。2.吃好早餐，合理选择零食，培养健康饮食行为。3.天天喝奶，足量饮水，不喝含糖饮料，禁止饮酒。4.多户外活动，少视屏时间，每天60分钟以上的中高强度身体活动。5.定期监测体格发育，保持体重适宜增长。



多参加团队运动 孩子心理更健康

一项对美国儿童和青少年所进行的大规模研究显示，参与团队体育运动的孩子心理健康问题较少，但如果孩子只是一个人运动，更易出现心理问题。

美国加州州立大学的研究人员分析了11235名9—13岁儿童的运动习惯和心理健康数据，父母和监护人通过填写一张名为“儿童行为检查表”的表格来报告孩子心理健康的几个方面。分析显示，参与团队运动的孩子不太可能出现焦虑、抑郁、退缩、社会问题和注意力问题的迹象，只参加单项运动的儿童存在更大的心理健康问题。团队运动包括篮球、足球、排球等，个人项目包括体操、网球等。（曹淑芬）

父母爱玩手机 孩子也易成瘾

中国兰州大学研究小组近日在《情感障碍杂志》发表的学术论文报告，父母过度使用手机以至成瘾，会增加孩子手机成瘾倾向，须引起家长们注意。

研究小组采取问卷调查方式以完成在线调查的9515名10—15岁的青少年及其父母为对象，采用手机成瘾指数和亲子关系量表进行评价。结果表明，父母手机成瘾对青少年手机成瘾具有显著正向关系，可致青少年手机成瘾风险增加约49%，并为青少年手机成瘾的预测因素；亲子关系对父母手机成瘾所致青少年手机成瘾具有反向关系，可降低青少年手机成瘾风险约32%，有很好的保护和积极作用。

研究人员认为，当父母过度使用手机时，青少年有更高的手机成瘾趋势，而亲子关系和父母教育则对此具有重要调节作用。对于父母而言，除密切亲子关系之外，身教更重于言教，自己首先要少玩手机。（宁蔚夏）

浸泡超10分钟 果蔬反而更脏

为了洗掉果蔬上残留的农药，不少人习惯将果蔬泡一段时间。事实上，长时间浸泡会造成二次污染，比如清洗带蒂果蔬时，摘掉蒂部再浸泡会使农药进入果实；如果浸泡盐水浓度太高，容易形成渗透压，导致农药进入果蔬；未经冲洗，直接浸泡则会使一些水溶性农药溶解渗透到果蔬内部。建议果蔬用温水浸泡，时间不超过10分钟。（胡珍）