



预防儿童肥胖指南

◎茂名市人民医院儿科 徐世裕

你有没有发现？现在的孩子似乎越来越“圆润”——圆嘟嘟的脸蛋、肉乎乎的小手，连走路都像可爱的小企鹅。但可别被这份“萌态”蒙蔽！儿童肥胖正以惊人速度席卷全球，最新数据显示，每5名中国儿童中就有1人正被肥胖危机吞噬。这可不是简单的“婴儿肥”，而是关乎孩子一生的健康警报！接下来，咱们就一起解锁“萌娃变形记”，把肥胖君彻底“踢出”孩子的成长剧本！

小胖墩的“甜蜜陷阱”

打开社交媒体，“儿童奶茶测评”“零食开箱”视频随处可见，高糖饮料、薯片、炸鸡成了孩子们的“快乐源泉”。但这些“快乐”代价巨大：超加工食品（UPF）消费量激增65%，孩子日均含糖饮料摄入超300ml。这些“甜蜜杀手”不仅致胖，还破坏肠道菌群、抑制瘦素分泌，让孩子陷入“越吃越饿”的恶性循环。此外，每天4小时以上的“屏幕时光”导致久坐，使孩子肌肉“休眠”、线粒体活性下降，脂肪代谢效率降低。更值得注意的是2岁肥胖儿童成年后仍肥胖概率达80%，5岁肥胖者达90%。肥胖会增加孩子高血压、胰岛素抵抗的风险，埋下糖尿病等隐患，还可能让孩子遭遇校园欺凌，影响心理及学习能力。

孩子胖，多是这4个“坏蛋”在捣乱

孩子变胖不是偶然，背后藏着4个主要“元凶”和一些隐形推手，家长们一定要认清。

饮食狂魔模式：炸鸡配可乐、薯片当零食、汤泡饭快速解决三餐……不合理的膳食结构和过高的能量摄入，正在改写孩子的代谢规律。除此之外，过早给孩子添加辅食、过度喂养的“爱”，也可能成

为肥胖的助推器。

运动“躺平”综合征：孩子每天户外活动步数不足6000步，课间久坐超过45分钟，肌肉力量训练更是几乎为零。缺乏运动不仅会减少能量消耗，还会让脂肪细胞“嚣张生长”。

睡眠紊乱计划：熬夜刷动画、睡前抱着手机玩，睡眠不足7小时的孩子，体内饥饿素会飙升、瘦素会下降，食欲失控也就成了常事。

家族遗传+环境干扰：父母的肥胖基因、塑料制品中的内分泌干扰物（比如BPA），甚至妈妈孕期营养过剩，都在悄悄给孩子写下“易胖体质”的剧本。

4招帮娃“变形”远离肥胖

饮食魔法，吃出“彩虹体质”：采用“彩虹饮食法”，用全谷物替代精米面，培养“进食响应训练”，吃饭八分饱、每口咀嚼30下。

运动游戏化，让脂肪“燃烧吧”：开展亲子运动，如“寻宝赛跑”“家庭舞蹈挑战”，胖娃可选游泳等燃脂项目，每周3次力量训练。

睡眠管理，启动“修复程序”：设定“21点熄屏仪式”，睡前1小时不用电子设备，营造良好睡眠环境。

家庭作战计划，打造“无肥环

境”：父母以身作则，DIY健康饮食，建立“家庭健康公约”，培养健康习惯。

3个儿童肥胖误区家长必避

在帮孩子控重的路上，很多家长容易踩坑，这3个误区一定要避开：

误区1：“孩子胖是福气，长大自然瘦”——前面的科学数据已经证明，这是妥妥的“世纪谎言”！

误区2：“疯狂节食速瘦”——过度节食会导致孩子营养不足，影响正常生长发育，还可能引发报复性暴饮暴食。

误区3：“只靠孩子自己减肥”——儿童肥胖本质是家庭生活方式病，必须全家联动才能见效！

正确做法：在医生或营养师的指导下，给孩子制定个性化的“饮食处方”，每月监测孩子的体重、体脂变化，用体成分仪见证“脂肪减少、肌肉增长”的真实逆袭。

这些神器助力娃控体重

现在有不少“黑科技”能帮孩子更好地管理体重，家长可以合理利用：

AI体脂监测APP：用手机拍照就能秒测孩子的体脂率，还能精准追踪体脂变化趋势；

运动手环+游戏化APP：把跑步、运动变成“打怪升级”的游戏，让孩子主动爱上运动。

儿童肥胖防控不是一个家庭的事，而是一场全民战役：学校可以推行“无糖饮料日”，社区可以打造儿童专属运动乐园，政策层面可以限制高糖食品广告……但最关键的“战场”，永远在每个家庭里。从今天起，用科学的饮食、有趣的运动、温暖的陪伴，为孩子铸造一生的健康铠甲。😊