



营养三餐做“砖瓦”， 筑牢儿童健康“防护墙”

◎重庆市疾病预防控制中心（重庆市预防医学科学院） 严佩佩/吴 瑞

对于儿童肥胖，许多家长存在认知误区，认为“孩子胖点才有福气”“长大了自然会瘦”。事实上，儿童肥胖可能埋下高血压、糖尿病的隐患。

胖不胖不能只看体重

通常说的体重超标分为超重和肥胖。其中超重是指体内脂肪过多可能造成健康损害的一种前肥胖状态，而肥胖属于危害健康的一种慢性代谢性疾病。判断孩子是否体重超标，不能仅仅看体重计上的数字，更要结合孩子的年龄和身高一起判断。

1.用BMI绘制“健康晴雨表”

身高和体重是判断孩子是否肥胖的基础指标，而体质指数（BMI）将身高和体重结合了起来，其计算公式为体重（kg）除以身高（m）的平方。与成人不同，儿童需要按年龄以及性别的BMI界值来判断是否超重和肥胖。比如同样是BMI20，12岁男孩可能属于正常范围，而10岁女孩则可能已超重。

2.用腰围判断中心型肥胖

有些孩子看起来不胖，但腰腹部肉肉堆积，这种“苹果型身材”更危险。我们可以自己给孩子测量腰围评估孩子是否为中心型肥胖。测量腰围时，应让孩子自然站立，双脚分开25~30厘米，在肚脐上方约两指宽处，平静呼吸末时进行测量。当孩子腰围大于等于《7岁~18岁儿童青少年高腰围筛查界值》中相应年龄和性别的P90腰围值时（如10岁女孩 $\geq 71.2\text{cm}$ ），就可能存在中心型肥胖。

正常体重孩子的“饮食法则”

处于生长发育期的孩子就像高

速运转的小发动机，需要均衡且充足的营养供给。《中国学龄儿童膳食指南》为不同年龄段的孩子搭出了“饮食宝塔”。

1.食物种类要丰富

谷薯类、蔬菜水果类、鱼禽肉蛋类、奶及大豆坚果类食物可以为儿童青少年提供生长发育所必需的能量和各类营养素。每天尝试吃够12种食物，每周达到25种以上，就能让孩子的营养更加全面。比如，在选择主食时，可以用全谷物和杂豆代替部分精制白米白面，它们富含B族维生素、矿物质、膳食纤维等，对降低肥胖、糖尿病等疾病风险有重要作用。多吃新鲜蔬菜水果，特别是深色蔬菜，它们富含类胡萝卜素、钙、铁等营养素，是健康的好帮手。比如菠菜焯水后拌芝麻酱、胡萝卜切丁炒牛肉、西蓝花，让孩子能在色彩中不知不觉吃掉300~500克蔬菜。

2.控糖减盐

孩子每天吃的“隐形”的糖和盐其实远超想象。一包50克的辣条含2克盐，一瓶500毫升的甜饮料含13块方糖（约52克）。日常饮食应给调味多做“减法”，培养孩子清淡的饮食口味。每天食盐摄入量不超过5克，使用了其他的含盐调味品（如豆瓣酱），就要适当减少盐的用量。儿童每天添加糖的摄入最好控制在25克以下，不喝或少喝含糖饮料。

肥胖孩子的“食养改良计划”

对于体重超标的孩子，盲目节

食会影响生长发育，科学食养应遵循以下几大原则。

1.均衡膳食，保证生长发育

儿童青少年正处于生长发育的关键时期，要避免极端节食，需提供足够的蛋白质、维生素和矿物质，增加全谷物、蔬菜水果，减少精制糖和饱和脂肪的摄入。可采用小份多样的方式，保持合理膳食结构。

2.控制总能量

根据年龄、性别、体重和活动量调整，避免高糖、高脂、高盐食物。比如，6~10岁学龄儿童每日所需能量水平为1400~1600千卡，肥胖的儿童在减重过程中，建议膳食能量应在正常体重儿童能量需求基础上减少约20%，也就是1120~1280千卡。

3.循序渐进

儿童青少年要做到不挑食偏食、不暴饮暴食，细嚼慢咽。一日三餐应定时定量，用餐时长适宜，早餐约20分钟，午餐或晚餐约30分钟，进餐结束，立即离开餐桌。控制每餐膳食总能量的摄入，晚上9点以后尽可能不进食。要合理安排三餐，早餐、午餐、晚餐提供的能量应分别占全天总量的25%~30%、35%~40%、30%~35%。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。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、原味坚果等。

4.根据体质“辨证施食”

中医认为，肥胖属本虚标实证，辨证涉及痰、湿、热等病理因素，常兼夹痰湿、血瘀、气郁等标实之证，其病位多在脾胃，不同体质的孩子需要“辨证施食”，还应根据不同地区地理环境特点、饮食习惯和食物供应特点，顺应四时，遵循“春夏养阳、秋冬养阴”的调养原则。具体需听从专业中医师的指导。☺