

生。已经肥胖的儿童，要在保证正常生长发育的前提下调整膳食结构、控制总能量摄入，减少高糖、高脂、高能量食物的摄入，合理安排三餐。重度肥胖的儿童，应控制每天能量摄入，严格限制高能量食物如油炸食品、糖、奶油制品等的摄入。在饮食调整的同时配合行为矫正，并逐步增加运动频率、强度和时长，养成规律运动的习惯，减少久坐活动。在控制体重的过程中，需要注意监测体重的动态变化，以便及时调整控制体重的措施。

学龄儿童肥胖的防控需要家庭、学校和社会的共同参与。父母需以身作则，通过行为示范作用，鼓励和支持孩子养成健康饮食行为和规律进行身体活动等习惯。父母应该营造健康的家庭食物环境，保证孩子经常并方便获得低能量、营养密度高的健康食物，如新鲜蔬菜、水果、全谷物、奶制品等；减少提供高能量、营养密度低的不健康食物，如油炸食品、含糖饮料等。

学校也是儿童肥胖防控的重要场所。学校应提供与儿童年龄、身高、身体活动能力相匹配的身体活动设施，增加课外活动时间，鼓励课间进行丰富多彩的体育活动，加强学校营养健康教育，提供营养均衡的学校餐，制定相关学校政策，减少或避免高盐、高糖及高脂食物的供应，保证纯牛奶、水果、坚果等食物的供应。保证儿童在学校可以便捷地获得安全、免费的白水。

社会环境因素，尤其家庭及学校周边的食物售卖环境和建成环境，可能影响儿童食物选择以及身体活动水平，进而对体重产生影响，需建设支持性、健康的社会食物环境和身体活动环境。

以下关键事实是在充分的科学证据基础上得出的结论，应牢记：

- ◆ 平衡膳食、合理营养是学龄儿童正常生长发育和维持健康的物质基础。
- ◆ 营养充足的早餐可以改善认知能力，降低超重肥胖的发生风险。学龄儿童超重肥胖快速上升，增加儿童期、成年期慢性病发生风险。
- ◆ 不健康饮食行为会影响学龄儿童的健康，在外就餐，常吃快餐特别是西式快餐，是诱发儿童超重肥胖的饮食因素之一，过多摄入高盐、高糖、高脂的食物增加儿童慢性病发生风险。
- ◆ 奶制品可以促进学龄儿童的骨骼健康。水摄入不足影响儿童青少年认知和体能；足量饮水可降低含糖饮料和能量的摄入。
- ◆ 过多摄入含糖饮料可增加学龄儿童患龋齿、肥胖等的风险。
- ◆ 学龄儿童饮酒易引起酒精中毒及脏器功能损害，并导致学习能力下降、产生暴力或者攻击他人的行为。
- ◆ 增加身体活动促进学龄儿童身体和心理健康，有助于促进学龄儿童智力发展、提高学习效率、预防近视。