

学龄前儿童的运动主要包括日常活动、游戏及体育运动。应鼓励儿童积极玩游戏，全天处于活跃状态，建议每天结合日常生活多做运动如公园玩耍、散步、爬楼梯、收拾玩具等；适量做较高强度的运动和户外活动，包括：有氧运动（骑小自行车、轮滑、跳绳、快跑、游泳）、伸展运动、肌肉强化运动（攀架、健身球）、团体运动（跳舞、小型球类游戏）。家庭和托幼机构应定期组织运动会或亲子游戏，鼓励儿童经常参加户外活动，增加儿童对运动的兴趣和喜爱，养成运动习惯。

### 9. 限制久坐行为和视屏活动

久坐行为是指以坐、卧姿为主的能量消耗较低的身体活动（睡眠除外）。视屏时间是指使用电子媒体设备的时间。学龄前儿童久坐时间和视屏时间过长均对健康产生不利影响。建议学龄前儿童每天应尽量减少久坐行为，每次久坐持续时间不超过1小时，每天累计视屏时间最好不超过1小时，且越少越好。家长应以身作则，减少久坐和视屏时间。

### 10. 定期体格测量

学龄前儿童生长发育速率较快，定期测量身高、体重等体格指标能够及时了解学龄前儿童生长发育水平的动态变化，判断其营养状况，并根据儿童体格指标变化及时进行膳食和运动指导。建议学龄前儿童每半年测量一次身高和体重。根据我国卫生行业标准《5岁以下儿童生长状况判断》（WS/T 423—2013）来判断儿童生长发育情况。具体方法：根据性别对照相应的儿童身高别体重曲线图，找出与儿童身高相对应的体重数值所在的Z评分曲线的位置，判断其生长发育状况（正常、消瘦、超重、肥胖）。见附录四。

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、合理营养是学龄前儿童正常生长发育和健康的物质基础，食物多样是实现平衡膳食的前提条件。
- ◆ 2~5岁是儿童健康饮食行为培养的关键时期。
- ◆ 规律就餐与学龄前儿童消化能力相适应，有助于保障儿童获得均衡营养，降低发生肥胖和成年后患慢性病的风险。
- ◆ 自主进食有利于培养儿童独立性和自信心，促进精细动作及运动协调能力发育。
- ◆ 充足的奶制品摄入有助于儿童骨骼生长和维护远期骨健康。过量摄入高盐、高脂、高糖食品及含糖饮料可增加儿童患龋齿、肥胖和慢性病的风险。
- ◆ 参与食物选择和制作可增进儿童对食物的认知与喜爱，促进食欲，避免挑食、偏食，有助于培养良好饮食行为和尊重爱惜食物的意识。
- ◆ 充分户外活动和减少久坐及视屏时间有助于提高儿童新陈代谢，促进维生素D合成，提高睡眠质量，预防超重肥胖和近视，促进身心健康。
- ◆ 体格生长指标与儿童膳食质量和营养状况密切相关，定期体格测量可及时发现和纠正儿童营养健康问题，保障儿童健康成长。