

## 2. 婴幼儿需要身体活动吗

饮食、睡眠、活动组成婴幼儿每天 24 小时的生活内容。婴幼儿天性好动，而通过抚触、按摩、亲子游戏以及适度有目的的活动，如俯卧、爬、走、跳等，可进一步增加婴幼儿的活动强度，增强婴幼儿大运动、精细运动能力，并提高协调能力。7~12 月龄婴幼儿每天俯卧位自由活动或爬行的时间应不少于 30 分钟，多则更好。12~24 月龄婴幼儿每天的活动时间不少于 3 小时，多则更好。鼓励婴幼儿学习自己吃饭，学会生活自理，并增加日常活动。

与此同时，尽量减少婴幼儿久坐不动的时间。将婴幼儿束缚在汽车安全座椅、婴儿车，或者背着、抱着的时间不宜过长，每次不应超过 1 小时。24 月龄内婴幼儿除必要的与家人视频对话时间以外，应禁止看屏幕时间。

### 【科学依据】

#### 【关键事实】

- 生命早期的生长影响终身健康。
- 7~24 月龄是生长迟缓的高发期。
- 身体活动促进婴幼儿生长发育。

### 1. 生命早期的生长影响终身健康

根据多哈理论，出生体重与成年后的慢性病（如心血管疾病）息息相关。新近的研究表明，不仅出生体重与成年后的慢性病相关，2 岁时幼儿的体重与成年后的 BMI 也呈正相关。2 岁时的身长与成年后的身高和瘦体质均呈正相关。

### 2. 7~24 月龄是生长迟缓的高发期

由于涉及喂养模式、方法和食物的快速变化，7~24 月龄婴幼儿很容易由于喂养不良而影响生长发育。全球 5 岁以下儿童身长监测数据显示，7~24 月龄婴幼儿的按年龄身长 Z 评分快速下降，到 24 月龄时达到最低点。不论亚洲、非洲、美洲，还是欧洲，发展中国家按年龄身长 Z 评分变化趋势相似。2013 年中国 0~5 岁儿童营养与健康状况监测数据显示，7~12 月龄婴儿生长迟缓率为 4.9%，13~24 月龄幼儿生长迟缓率升高到 9.9%，并维持在高位。

### 3. 身体活动促进婴幼儿生长发育

婴幼儿期是运动发育（大运动和精细运动）的重要时期。WHO 在 5 岁以下儿童身体活动指南指出，身体活动可以促进婴幼儿的运动和心理认知发育、心脏代谢功能及骨健康。束缚或限制婴幼儿活动可能会增加超重肥胖风险，并影响婴幼儿乃至儿童期的运动发育。研究显示，无束缚的运动可以降低儿童按身长体重的 Z 评分。