

# 科学吃饭合理运动,不做胖小孩!

文·摄影/草原全媒·北方新报记者 张巧珍 实习生 薛继东 陈思宇

**5月20日是中国学生营养日,今年的主题是“合理膳食 食养是良医”及“科学食养 助力儿童健康成长”。记者调查发现,随着生活水平提高,肥胖已成为呼和浩特市青少年健康的一大威胁。**

## “小胖墩”不少

今年开学伊始,不少老师发现,学校里的“小胖墩”又增加不少。

家住呼和浩特市玉泉区楠湖郦舍的小彤就读一年级,年仅7岁体重已有86斤,这让她的妈妈很崩溃:“特别能吃,炸串、薯条、烤肉、汉堡样样不落,还爱吃蛋糕、巧克力等甜食。”

杨书语去年秋天刚升初一,身高1.65米,体重170斤,是班里最重的一个。“我每顿饭比班里瘦一些的女生吃得还少,可能是吸收比较好,又不爱运动,体重噌噌往上长。”杨书语对记者说,为了减肥,她每天坚持跑步,或者暴走。

记者5月16日在玉泉区梁山街小学采访时,大队辅导员贾小君介绍说,缺乏运动、美食诱惑、作息时间不规律是一些孩子变胖的主要原因,学校共有学生791人,其中体重超标的占到一成。

## 超五成学生体重超标

5月17日下午,在呼和浩特市第二十九中学操场上,初一年级的学生们正在上体育课,坐位体前屈、50米往返跑、立定跳远……与以往不同的是,学生们练习的大多是体质监测项目。

根据2022年7月26日教育部门下发的《内蒙古自治区初中学业水平考试体育与健康评价实施方案》,初中体育与健康评价包括过程性评价、体育与健康知识考试和专项运动技能测试纳入中考总分,总分值80分。其中,体质指数(BMI)占总分的15%,肺活量占15%,50米跑占20%,坐位体前屈占10%,立定跳远占10%,引体向上(男)和1分钟仰卧起坐(女)占10%,1000米跑(男)和800米跑(女)占20%。

“今年体检中,有超过50%的学生BMI超标。”呼和浩特市第二十九中学初一年级组的体育老师刘黎明告诉记者,他负责4个



宣传营养健康生活方式



跑步



练习立定跳远

班级的体育课,从目前体质监测结果来看,整体不是很理想。在他看来,把体育纳入初、高中学业水平考试范围,成为继语文、数学、英语之外的又一重要科目,这不仅仅是考试,更重要的是提高学生整体身体素质。因此,学校从一开始,就要求学生动起来,针对体重超标的学生,还会因材施教,有针对性地制定训练计划、饮食

计划等。

## 启动全民营养周系列活动

“每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物,平均每天摄入12种以上的食物,每周25种以上,合理搭配……”5月17日,在赛罕区万锦小学,呼和浩特市疾控中心的工

作人员给学生和家长讲解了《中国居民膳食指南》(2022版)。当日,2023年内蒙古自治区全民营养周暨“5·20”中国学生营养日正式启动。在全民营养周期间,呼和浩特市9个旗县区还会同步开展系列宣传活动,解读宣传《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》等内容,宣传合理膳食和食养对防控疾病的重要意义,鼓励居民合理搭配日常膳食,积极参加体育活动,预防营养不足和超重肥胖。

活动现场,万锦小学组织学生们开展了“吃动平衡”趣味亲子运动会,并邀请家长参观呼和浩特市营养健康食堂试点单位万锦小学食堂,品尝营养健康餐食。呼和浩特市疾控中心营养志愿者队伍还进行了现场宣传、健康咨询及义诊活动。

## 合理膳食+运动

“李医生,每天摄入的热量有没有标准?多少为宜?”“不吃主食会不会影响孩子长个呀”……5月18日,在内蒙古妇幼保健院儿内科采访间隙,副主任医师李建英的“义诊”微信群信息一直响个不停。李建英专攻青少年儿童生长发育,曾多次组织开展相关义诊活动,为此专门建了一个义诊微信群,长期跟踪回访100名肥胖儿童。

“从10多年的临床经验来看,儿童肥胖率正呈现逐年递增的趋势,一来和人们生活水平提高有关,二来和不良的饮食习惯和生活方式有关。”李建英表示,儿童肥胖如果不能及时控制和改善,严重的会得糖尿病、高血脂等疾病,还会影响身高。建议家长们一定要重视起来,做到一日三餐定时定量,鼓励孩子每天喝牛奶、足量饮水,不喝含糖饮料,少吃油炸食品,合理搭配谷类、蔬菜水果、肉类等食物,每天摄入热量不得超过1600卡路里,培养健康的饮食行为。同时,要多参加户外运动,每天至少60分钟以上的身体活动。