

这是一场关于“吃与动”的拉扯战 小胖墩减肥,为何这么难?

“水桶腰”“大象腿”,这些原本用来形容成年人体型的词语,现在也用在一些中小學生身上。这一现象,让家长、老师们心忧。

今年全国两会期间,国家卫生健康委员会主任雷海潮表示,将持续推进体重管理年行动,实施“体重管理年”3年行动。记者走访宁波一些中小学发现:随着生活水平的不断提高,小胖墩屡见不鲜,老师和家长不断与肉肉“拔河”。“肥胖困局”如何破解?一场关于“吃与动”的拉扯战,正在校园展开。

□现代金报 | 甬派 记者 张志龙 樊莹

A 吃得动得少 是小胖墩的共性

小欣(化名)是一名正在迈入小胖墩行列的小学生。

“孩子看起来肉嘟嘟的,班主任专门提醒我,要注意孩子体重。”小欣妈妈说,从过年开始她就带着孩子一起运动。最近她在朋友圈晒出了成绩单:她自己减了4斤,儿子减了2斤。

然而,并不是每个家长都能帮孩子减肥成功。

三年级的小庄(化名)在班里是学霸级的学生,一米三的身高,体重超100斤。“孩子的胖,可能是我们家族遗传造成的。家里人都胖,学校跑操老师也鼓励他跟在后面。”小庄妈妈说,班主任从一年级就注意到孩子胖,但三年努力下来效果很差。孩子学习成绩很好,但因为肥胖导致体育较差,多次和三好学生无缘。

小庄说,班里还有三四名被肥胖困扰的同学。“有个同学每次吃饭总是最后一名。我们打一次饭就够了,这名同学要打两次。老师担心他长胖,问他能不能少拿一次,他肯定地回答不能,说是爸爸妈妈告诉他早饭和中饭一定要吃饱。”

殷老师是小学四年级的班主任。现在的班级,是她从小学一年级带起来的,每个孩子的变化全都看在眼里。她说:“班上有个小男孩亮亮(化名),因为爱吃、吸收又好,一路胖上来,如今一米四的身高,体重接近120斤。和差不多个子的同学站在一起,他相当于一个半人的体积。”因为肚子大、腿粗,别人穿140码的衣服,他要穿160码、170码。每天中午食堂吃饭,他是妥妥的“干饭人”,别人吃一碗米饭,他可以吃两三碗。有的时候食堂饭菜对胃口,他还要多舀一点米饭,把餐盘堆成“山”。

从教近30年的董老师,对班里的小胖墩一直很关注,也会时不时地和家沟通孩子的身体情况。“家长有的认为,孩子胖点更可爱。很多都是发展到医生说再不减肥就要出问题,家长才真正重视起来。”

“现在我所带的三年级学生中有四五个‘小胖墩’,其中两人体重已经在100斤左右。”董老师发现,学生减肥效果不明显,有很多因素,但有一个共性:吃得动得少。

B 光靠家长老师监督不够 关键要自律

10个小学生就有1个小胖墩,这不是一句调侃。

浙江省疾病预防控制中心2022年公布的学生健康状况监测数据显示,我省小学生超重率和肥胖率分别为14.11%和14.16%,初中生超重率和肥胖率分别为15.68%和11.13%,高中生超重率和肥胖率分别为15.30%和8.41%。“家长自身饮食习惯不良,行为示范不足,会潜移默化影响孩子饮食偏好。”宁波市疾控中心食品安全(学校卫生)科科长丁克琴说。

去年底,《浙江省“体重管理年”活动实施方案(2024-2026年)》公布,要求强化父母是儿童健康教育第一任老师的责任,培养儿童青少年形成动态测量身高、体重、腰围的健康习惯。

如果小学生生活习惯没有培养好,到了高中身体发育后发胖速度更不容易控制住。

王良飞是宁波市古林职业高级中学后勤装备处主任,同时也是学校食堂负责人。他喜欢健身,平时会留心在校学生的肥胖情况。“我观察了下,每个班真正算得上胖的孩子,最多1-2个。尽管基数小,但对于这些‘小胖子’来说,肥胖给他们身体核心器官造成负担,增加关节负重、心脏负担,还容易引起胃肠道疾病等。”

王良飞曾长期跟踪过一个学生案例。小文(化名)高一刚入学时就特别醒目,一米七的个子,体重达到100多公斤。因为过度肥胖,每次体育课,他都是心有余而力不足。身上的肉一颤一颤,没几“跑步就膝盖不舒服,汗流浹背。”

“老师,我很想瘦下来,不知道怎么办?”得知王良飞老师是健身达人,入学半学期后,这个孩子主动求助。作为党员教师,王良飞老师开始跟踪帮扶这名学生。他

根据孩子的实际情况,帮助他制定计划,特别是加强锻炼、控制饮食。“陪着学生每天每次至少跑2公里,也就是围着操场转10圈。加强腿部、胸部、背部等力量训练。同时,饮食上不吃高热量、油炸食品和零食等。”

“在学校里,有老师同学监督,小文管住了嘴,体重控制得还不错。短短一个多学期,他就瘦了10多斤。”王良飞笑着说,原本还挺有成就感,但今年初孩子回家过了个年,大吃大喝没管住嘴,一下子又胖回去,“这件事关键在自律,一松懈下来就会打回原形。”

根据国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》显示,有研究预测,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。

C 家长不能把孩子的“胖”美化成“壮”

宁波市疾控中心食品安全(学校卫生)科团队专门研究过宁波儿童肥胖的成因。

丁克琴表示,育儿过程中易导致儿童肥胖的误区主要有三个,其中错误喂养观念和过度喂养行为排在第一位。“部分家长尤其爷爷奶奶辈受传统观念影响,认为孩子能吃是福,甚至将肥胖视为喂养成功的标志。这种错误认知导致过度喂养,容易根据主观判断强制孩子多吃,另外过量摄入高热量的零食、饮料,都会增加孩子代谢负担导致肥胖。”

那么如何区分孩子养得是“胖”还是“壮”?

丁克琴介绍说,“壮”一般是指肌肉率高,体脂率低,脂肪主要分布在肌肉间。“胖”是指脂肪率显著高于肌肉率,脂肪多堆积于

腹部、臀部和腿部等部位。“根据相关标准,6~17岁男生和6~9岁女生腰围身高比大于0.48,10~17岁女生腰围身高比大于0.46建议判定为中心型肥胖。中心型肥胖主要是腹腔内和腹壁脂肪蓄积过多,与高血压、高血脂症、糖尿病等疾病的关系更为密切。BMI是衡量人体胖瘦程度的标准,BMI=体重(kg)/身高(m)²。家长

如果不好判断可以到儿童保健门诊或者儿童生长发育门诊进行专业咨询。”

此外,忽视运动习惯培养、饮食结构失衡也是育儿过程中容易导致肥胖的重要原因。缺乏规律运动引导,未从小培养运动兴趣,或家庭未共同参与体育活动,孩子将难以形成健康生活方式。“孩子长期沉迷电子产品或由老年人照护时活动量不足,会导致能量消耗减少,脂肪堆积加速。”

忽视饮食科学配比,高热量饮食占比过高,粗粮与细粮搭配不当,偏好油炸食品、含糖饮料等,蔬菜和粗粮摄入不足,会导致膳食纤维缺乏和热量超标。还有果汁、乳酸菌饮料等看似健康的饮品含糖量高,长期饮用易引发肥胖。

