

《小胖墩减肥为何这么难?》后续

# 为小胖墩减重 有学校这样做

为了应对中小学生超重肥胖这一日益严重的公共卫生问题,国家卫健委等四部门在2024年发布了《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》。“体重管理年”行动更成了今年全国两会“热词”。

近日,记者走访发现,面对这一挑战,宁波有学校已经开始行动,从饮食调整、运动锻炼到后期追踪,构建起了一套家校协同的科学身材管理体系。

□现代金报 | 甬派记者 钟婷婷 张志龙 通讯员 薛以瑜 毛苏云



宁波市荷花庄小学“小胖墩”正在做柔韧操。



鄞州区实验幼儿园公开展示每日餐食。



鄞州区实验幼儿园郡庭园为孩子准备特殊餐(图右)。



奉化区尚田街道中心小学学生正在跳绳。

## A 怎么吃? 科学配餐, 定制专属“轻食”

膳食营养, 被国家卫健委排在影响学生体重关键的个体水平因素首位。

“食堂阿姨每天会给‘大体重’幼儿定制特殊餐, 比如红烧狮子头改为清蒸肉丸子, 红烧大虾改为盐水虾, 各类的甜粥都是糖减少一半。”3月21日中午, 当记者走进鄞州区实验幼儿园郡庭园的食堂时, 园区负责人陈巧萍向记者介绍, 该园尤其重视幼儿体质健康管理, 经过多年在膳食管理方面的实践, 幼儿园保健团队在精细化带量食谱、肥胖儿矫治管理、幼儿个性化健康档案等方面进行了多维践行, 对幼儿的健康成长提供长期的支持和指导。

午餐时间, 记者看到该园区的保健医生俞春南从食堂取出一个保温罐, 里面装着专为肥胖儿童果果(化

名)定制的餐食。送到教室后, 她将一份餐盘里的墨鱼红烧肉和蔬菜羹, 换成了菌菇里脊肉和蔬菜汤。此外, 老师们还安排了几个吃饭速度较慢的女孩和果果坐在一起就餐。“细嚼慢咽能延长进食时间, 给大脑足够时间接收饱腹信号, 减少过量进食, 帮助控制体重。”俞春南解释道。

“××小朋友在体检中属于肥胖, 会影响孩子身心健康。在家时请多关注幼儿的饮食健康, 多吃蔬菜瓜果, 少吃高脂肪高热量的食物, 少吃甜食和零食。”近日, 奉化区江口街道实验幼儿园傅珺园区的家长们收到一张2024学年幼儿健康反馈表。

“发放健康反馈表, 已成为我们幼儿园的常规操作。”该园老师徐丹青介绍, 他们还推出了家园联动的减肥运

动关注表, 让教师和家长一起记录儿童的一周运动情况, 同时让家长了解肥胖儿童在幼儿园的饮食习惯与运动情况。

去年, 奉化区尚田街道中心小学以“健康体重, 快乐成长”为主题, 组织全校34个班级开展沉浸式主题队会。通过医学专家讲座、肥胖危害情景剧、健康知识竞答等形式, 将BMI指数、膳食金字塔等科学概念转化为学生易懂的生活语言, 引导学生形成正确的健康意识。

同时, 学校依托营养师团队指导, 推出“彩虹膳食计划”, 开展“我的健康餐盘”设计大赛, 收集创意菜品200余份, 其中10道获奖作品纳入食堂周菜单。学校食堂还会实时公示每餐热量等数据, 提醒师生健康饮食。

## B 怎么动? 开“运动处方”, 激发锻炼热情

管住嘴迈开腿, 是控制体重的不二法门。那么, 如何激发学生运动的兴趣呢?

宁波市荷花庄小学坚持十多年为学校里的“小胖墩”和运动能力差的体育后进生开“运动处方”, 每天通过“加练”, 提高孩子们的运动能力, 从而降低体重。

每天上午课间操时间, 其他学生做操, 这些“小胖墩”在体育老师专业指导下进行跑步、跳体能操和柔韧操等。下午大课间, 他们先与全校学生一起完成常规运动。等其他同学回教室,

“小胖墩”稍作休息后再加练三分钟跳绳, 确保充足运动量。

鄞州区实验幼儿园教育集团在实行肥胖儿健康管理时, 不仅关注热量摄入, 还注重增加运动消耗。近年来, 该园结合运动手环数据, 为肥胖儿童制定运动计划, 除每日保障2小时以上的户外活动之外, 对肥胖儿另增加个别化运动时间, 如跑步、跳绳、跳羊角球等, 通过运动促进能量消耗。

该园党支部书记、园长沈灵君认为: “对肥胖儿的健康管理并非单纯减肥, 而是持续关注孩子生长发育变化,

让身高增长速度超过体重增加速度, 从而降低肥胖比例。”

此外, 奉化区尚田街道中心小学通过举办校园运动吉尼斯大赛, 设置1分钟跳绳、仰卧起坐等多个项目, 激励全校学生共同参与。奉化区实验小学, 则以新技术助推学生参加运动, 引入AI跳绳、AI跳远、AI跑步等运动设备, 极大地激发了大家的运动热情。“以AI跳绳为例, 上学期, 我们班跳绳次数突破200个的同学多达10多位。”奉化区实验小学班主任李凌说。

## C 健康理念深入人心, 成效逐步显现

经过一段时间的努力, 宁波市荷花庄小学的“小胖墩健康管理计划”初见成效, 参与专项训练的学生体重稳步下降, 体能明显增强。其中, 2023年毕业的小唐同学, 原来体重有69公斤, 经过一个学期的运动训练和饮食调整, 体重降至51公斤。

该校党支部书记、校长俞志波介绍, “小胖墩健康管理计划”让荷花庄小学连续几年来在鄞州区小学生体质健康抽测中获得优秀级别, 且名次逐年提升。如在2024年11月份, 五六

年级的随机抽测提升了18个名次。

如今, 在奉化区尚田街道中心小学, 随处可见学生们运动的身影, 校园“轻食光盘”“零糖饮水机”等低碳场景随处可见。这里的学生不仅成为科学体重管理的受益者, 也成为健康生活的宣传员。今年3月8日, 他们还特意和妈妈做了一餐健康膳食。

鄞州区实验幼儿园教育集团还对肥胖儿童进行持续跟踪。据统计, 目前集团共有700多名幼儿, 肥胖幼儿有7名, 相比去年减少2名。7名肥胖幼儿中, 有4

名幼儿从中度肥胖转为轻度肥胖。

鄞州区实验幼儿园郡庭园负责人陈巧萍讲述了一个案例: 女孩小铃铛(化名)刚入园时体重基数大, 属于中度肥胖。但家长并未意识到问题, 觉得孩子胖嘟嘟挺可爱。

“经过家园沟通, 家长认识到了肥胖的危害, 开始积极配合健康管理, 经常陪孩子打羽毛球。”陈巧萍说, 经过两年坚持, 如今即将大班毕业的凌凌, 身高118厘米, 体重25公斤, 已转为正常指标。

### ■金报快评

## 帮助小胖墩减肥 务必加强家校协作

优化食堂饮食、开展运动课程, 帮助小胖墩减肥, 甬城学校都在努力推进, 且收效初现。在这里, 笔者要提一句, 小胖墩减肥, 务必加强家校协作。

减肥不易增肥易, 好不容易减轻了几斤, 饮食稍不控制, 运动不跟进, 很快就会增回去。小学生和幼儿在校一般只吃中餐, 一日三餐有两餐即早晚餐在家里吃, 父母如放任孩子大吃大喝, 高热量、高脂肪的饮食管够, 碳水化合物常喝, 那学校和幼儿园的努力就会前功尽弃。

怎么协作? 首先要发挥家委会作用, 通过家长群、学校官方APP等多种渠道, 告知家长学校、幼儿园正在实施的减肥方案和措施, 定期向家长反馈孩子的体重变化、饮食习惯和运动情况。

其次是组织家长培训。绝大部分家长只知道怎么给孩子做好吃的, 但食物的营养构成和儿童少年营养方面的知识并不很清楚, 因此有必要定期或不定期举办家长健康管理培训讲座, 邀请专家为家长讲解儿童少年营养与肥胖防控知识, 指导家长合理规划膳食, 以及如何在家中督促孩子进行运动。

再次是邀请家长来校参加家校联合的活动。如通过举办亲子运动会、家庭健康烹饪比赛等, 在增进亲子感情的同时, 让家长和孩子一起做美食、掌握健康烹饪技巧。

如此这般, 帮助“小胖墩”减肥的目标才有望实现。

陌上青