

# 是“壮”还是“胖”？ 如何拒绝“小胖墩”？

春天是“蹿个儿”黄金期，这几点家长要掌握

春天是万物生长的季节，也是孩子长高的黄金时期。为了不让自家孩子的身高落后于同龄人，家长们纷纷摩拳擦掌，想“帮”孩子一把，可经常会适得其反，孩子不但没有长高反而变胖了不少。

但不少家长会说：“我家孩子是壮，才不是胖呢！”烟台毓璜顶医院临床营养科主任宋新娜在接受记者采访时表示，健壮与胖是有明显区别的。“健壮的孩子充满活力，运动能力强，动作敏捷、协调，反应快，而肥胖的孩子一般缺乏活力，运动能力差，动作迟缓，肢体协调性差，缺乏自信。”同时，她也提醒家长，合理饮食及健康的生活习惯是给孩子最好的礼物。

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 马瑾

## 零食、饮料、外出就餐都可能让孩子变胖

不知道大家有没有发现身边的“小胖墩”越来越多，为什么会出现这种情况呢？“儿童肥胖的发展受遗传、环境和社会文化因素共同影响。”宋新娜说，“其中，生命早期的营养、膳食等是关键的因素，而食物环境、社会文化等因素在肥胖的发生发展中，则起到了推波助澜的作用。”当儿童处于能量摄入增加、身体活动减少的“致肥胖环境”时，更容易肥胖。

她告诉记者，孩子在生长发育

过程中，膳食结构不合理、脂肪供能过高、能量密度高的食物摄入偏高均会导致能量摄入增加，从而增加儿童发生肥胖的风险。“不健康饮食行为，如早餐食用频率低、食物种类少、零食摄入过多及零食类型选择不当、含糖饮料饮用率和饮用量上升、外出就餐频率增加等，也有可能增加肥胖发生风险。”

另外，孩子身体活动降低，静坐及看电视、玩手机时间的增加会使儿童能量消耗减少，从而使肥胖发

生的危险增高。“如今，孩子身体活动不足已成普遍状态，是一个严重的问题。”宋新娜说，“对于孩子来说，家庭环境、父母行为（包括饮食和身体活动）对孩子生长发育有着极其重要的影响，很多家长认为‘多吃才健康’，其实并不尽然。膳食结构不合理和不健康的饮食行为是影响肥胖发生发展的重要因素。健康的饮食行为可以促进儿童体格、智力发育和健康发展，也是降低与肥胖相关疾病的关键。”

## 每天吃12种以上食物会让孩子更健康

家有“小胖墩”怎么办？“孩子膳食应做到食物多样，每天摄入12种以上食物，选择小份的食物，多吃蔬菜水果，适量谷物、鱼禽、蛋类、瘦肉及奶制品，少吃高能量密度食物等都是让孩子健康饮食的关键。”宋新娜表示，“肥胖发生的原因是能量摄入大于消耗。儿童

在正餐之外，摄入高能量密度的零食可能会导致额外的能量摄入，是导致肥胖的危险因素，所以，我们通常会建议家长让孩子少吃或不吃巧克力、薯片、快餐、果汁、可乐等食物。”

她也向记者提供了一份一日三餐品种数的分配表供家长参考：早

餐至少摄入3—4个食物品种，午餐摄入5—6个，晚餐4—5个，再加上一两种零食。宋新娜还提醒家长，让孩子们进行形式多样、符合年龄特点的身体活动。6—17岁的青少年每天累计进行至少60分钟的中高强度身体活动，以有氧活动为主，每周至少保证3天的足够运动量。

## 6—12岁孩子每天睡眠时间不要少于9小时

睡眠对于孩子身体发育的作用同样不可忽视，同时在能量平衡中扮演着重要角色，因为睡眠期间是各类生长发育相关激素分泌最旺盛的时期，调节着孩子的生长发育。

“多项研究提示，儿童睡眠时间过长与过短均与超重肥胖的发生发展有关，而且男孩睡眠不足时发生超重肥胖的风险大于女孩，所以，充足的

睡眠时间对于早期预防肥胖很重要，特别是针对有遗传倾向的儿童。需要注意的是，睡眠时间过长也会增加儿童超重肥胖的风险。6—12岁的孩子每天的睡眠时间应在9—12小时，一定不要少于9小时。”她说。

此外，宋新娜还提醒家长，孩子每天的静坐时间不要超过1小时，越少越好，“鼓励适量阅读或听故事

的静坐时间，倡导孩子有规律地进行身体活动。家长和学校可以组织多种形式的、孩子喜爱的身体活动，以此减少孩子静态活动时间。同时，家长应减少并限制孩子使用电子产品的时间，尤其进食时一定不要让他们接触电子产品，4岁以上的孩子每天接触电子产品的时间应少于2小时。”



## 校园新闻

### 芝罘区新海阳小学 开展消防应急疏散演练

近日，芝罘区新海阳小学开展了消防应急疏散演练。演练开始前，学校通过红领巾广播站、晨会等途径向孩子们传授消防安全知识。随后，伴随着“教学楼发生火灾，全体师生立即疏散”的警示语，本次演练正式开始。全校学生在老师的指导下，弯腰捂口，快速有序地撤离教学楼，达到了预期的效果。

通讯员 孙典 王红英

### 作家进校园活动 走进鲁东大学实验小学

4月6日，作家米吉卡走进鲁东大学实验小学，为学校三年级学生带来了《灯塔山早市》的公益讲座。课堂上，米吉卡从孩子喜欢的童话主题入手，一步一步引领孩子们展开想象的翅膀，激发写作的灵感。现场互动不断，气氛活跃，激发了孩子们强烈的读书热情和写作兴趣。

通讯员 郑爽 于秉琨

### 开发区第五小学 举行古诗词书写比赛

近日，开发区第五小学举行了“品诗词古韵树文化自信”古诗词书写比赛。此次比赛，全体师生共同参与。大家积极投入、全力以赴，一笔一画间，尽显书写的严谨与魅力。比赛结束后，学校从书写准确率、卷面整洁度、整体布局等方面进行了评比。

学校希望以本次比赛为契机，继续扎实开展写字教育，把写好字的观念深入到每个同学的心中。

通讯员 姜瑶

### 烟台星海艺术学校 举行食物中毒应急演练

近日，烟台星海艺术学校举行了食品安全事故应急演练。此次应急演练的场景为6名学生在学校午餐后突然出现腹痛、呕吐等症状，疑似食物中毒。学校立即启动应急预案，各部门按照职责分工，各司其职，最终圆满完成所有预定环节的演练，进一步提高了食品安全突发事件的应急处置能力。

通讯员 孙萌 赵汇川

### 芝罘区芝罘岛小学 开展森林防火主题教育

连日来，芝罘区芝罘岛小学开展了森林防火主题宣传教育活动。学校通过召开森林防火专题会议，对全体教师进行专题培训；通过学校电子屏、宣传标语、微信群发布倡议书等形式营造宣传教育氛围；通过举行主题升旗仪式，号召同学们争做森林防火小卫士；通过召开主题班会，教授学生森林防火基本知识，让森林防火意识深入人心。

通讯员 张爽

### 芝罘区葡萄山小学 开展研学实践活动

近日，芝罘区葡萄山小学组织开展了“不负农时 不负春”的研学实践活动。活动中，一年级二班的同学们跟随农场老师来到种植大棚，了解农作物的种植技巧及生长过程。“小农夫们”通过实地观察学习，在现场老师的指导下体验了种植的过程，并亲手采摘了新鲜的蔬菜，感受到了劳动的成就感和自豪感。

通讯员 王爱妮