## 幼儿园肥胖儿管理与预防

随着人们生活水平的不断提高，营养物质的丰富，育儿方式和儿童膳食结构等的改变，加之独生子女的特殊地位及不科学的喂养，在我们的身边，超重、肥胖的孩子是越来越多！肥胖会给身体、心里造成诸多的危害。

**一、问题:**

1. 何为肥胖儿？  
   2.肥胖的危害？

3.肥胖产生的原因？

4.管理方法及内容？

5.肥胖儿的治疗？

6.提示?

**（一）何为肥胖儿**

测量儿童身高、体重，根据WHO(世界卫生组织)的身高、标准体重值按性别进行儿童肥胖的诊断和分度。

**诊断标准：**

1. 超重：超过身高标准的10%-19%.
2. 轻度肥胖：超过身高标准的20%-29%.
3. 中度肥胖：超过身高标准的30%-49%.
4. 重度肥胖：超过身高标准的50%以上.

**（二）肥胖的危害**

1. 影响生长发育。儿童正处在生长发育最旺盛时期，骨路中含有机物的比例大，受力容易弯曲变形。肥胖儿童体重超标太多就会加重下肢，尤其是下肢支撑关节的负担。下肢长期超负荷容易造成弓形腿、平足。  
    2．影响智力开发。我国医学专家实验证明，脑组织中合脂肪量过多容易形成“肥胖脑”。“肥胖脑”的思维迟钝、记忆力差。因而肥胖会严重影响儿童智力的开发。由于儿童身体肥胖，体表面积增大，导致血液带氧不足，脑子经常处于缺氧状态。肥胖儿童经常犯困；脑子常发“悟”，上课经常注意力不集中，重度肥胖儿童的学习成绩都一般。  
    3．影响生理机能。肥胖儿童多伴有高血脂症、肺通气不良、心功能减弱、脂肪肝、关节炎等。由于儿童胸部和腹部的脂肪蓄积量较多影响了心脏的舒张和肺的呼吸，既妨碍心肺功能的改善和提高，又影响其它机能，如肺活量减小等。  
    4．影响身心健康。肥胖儿童和肥胖的成年人一样同样有怕热、嗜睡、嘴馋、爱吃零食、不好活动等习惯。他们动作笨拙、反应迟钝，因而在集体活动中常是小伙伴们取笑、逗乐甚至是讥讽的对象。

**（三）肥胖产生原因**

1. 有的家长对营养虽然重视，但对营养的理解片面，盲目地给幼儿服用补品，忽视营养的科学调配和供给。
2. 吃得多，动得少是造成儿童单纯性肥胖的根本原因。 肥胖儿的共性就是爱吃，吃不厌，而且大多喜欢吃甜、腻的食品。不少家长认为，只要孩子要吃、想吃、吃得下，就应该买 给他吃，这样也养成了一些孩子从早到晚嘴巴不停，再加上动得少，能量都积聚在体内堆积成多余的脂肪，又怎么会不胖呢？
3. 遗传因素还有遗传因素，即父母双方都胖，孩子胖的可能性有80%，父母正常的，孩子胖的可能性只有14%。

**（四）对肥胖儿的管理方法及内容**

1. 建立肥胖管理档案：在体检中发现的超重及肥胖幼儿进行专案管理，进行登记及填写卡片。
2. 分析病因：如果发现因为疾病引起的肥胖建议家长带患儿去医院治疗。
3. 监测体重身高增长幅度，保健医会每个月最后一周为超重、肥胖幼儿进行身高体重的测量，将测量结果进行评价分析，身高别体重与上次相比增加或者减少几个百分点，判断幼儿近期管理是否有效。每月班级老师与家长进行沟通，将分析的结果反馈给家长，如果管理有效果，请坚持。如果管理不明显或者无效果，家园沟通后适当改变管理方式，真正做到让我们的孩子健康成长。
4. 保健医定期与家长沟通，加强培训，了解家长的需求，听取家长意见及建议，进一步完善管理措施。
5. 进餐管理:（1）超重、肥胖幼儿，进餐前提示他们先喝汤。（坐到第一桌提前洗手喝汤）（2）在保证幼儿营养的前提下，多给蔬菜，少给主食。（3）“慢慢嚼，把饭嚼烂”，提示孩子放慢进食速度，提醒胖孩儿“慢点吃”。（4）家园配合：与家长配合，使胖孩子在园内、园外均能按照上述原则调整饮食，鼓励家长和孩子持之以恒。
6. 加强锻炼：（1）户外活动时加大他们的运动量及时间，每次运动持续时间要略长。（2）多让幼儿参与各项活动，减少坐、卧的时间。
7. 健康教育充分利用国旗下讲话、健康课、以及健康小报等途径，对幼儿进行“我爱运动”等教育。
8. **建议**  
   （一）行为矫正
9. 纠正不良饮食习惯及不良的运动行为方式与生活习惯。特别强调，晚上八点以后不要进食。
10. 家园配合，共同参与肥胖治疗。家庭的配合非常重要，家园一致才能促进幼儿管理起到效果。
11. 饮食调整
12. 必须保证儿童生长发育基本需要与膳食营养平衡
13. 主要控制脂肪的过度摄入；蛋白质必须保证，主食仍与碳水化合物为主，但必须控制甜食、零食的摄入。
14. 在饮食原料上多选择绿灯食品，少吃黄灯食品，尽量不吃红等食品。

**绿灯食品:瘦肉、鱼、蛋、奶、豆腐、豆浆、虾、肝、白菜、芹菜、萝卜、油菜、豇豆、菠菜、菜花、黄瓜、冬瓜、番茄、豆芽、扁豆、蘑菇、蒜苗、韭菜、生菜、茄子、苹果、梨**

**黄灯食品:米饭、面条、馒头、大饼、玉米、馅类食品、豆类、香蕉、葡萄、橘子、西瓜**

**红灯食品:土豆、白薯、糖、巧克力、甜饮料、甜点心、快餐食品、油炸食品、果仁、肥肉、黄油**

1. 运动治疗

肥胖儿童运动强度应为中等强度，选择跑步、跳绳、爬楼梯等易于坚持的活动项目，每次连续运动不少于15分钟，每天运动总时间45分钟，每周运动5天，能达到较好的减肥效果。同时，坚持的时间最好坚持2-3个月才会显效。总的运动持续时间应在体重恢复正常之后。

希望在我们共同的努力下，让我们的宝贝儿永远健康快乐！