

● 5·20中国学生营养日 ● 2025年全民营养周

儿童肥胖要远离

吃动平衡保健康



重庆市疾病预防控制中心（重庆市预防医学科学院）

“体重管理年” 3年行动

国家不准你胖！

3月9日，十四届全国人大三次会议举行民生主题记者会，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，普及健康生活方式。

国家喊你减肥！



- 慢性病的防控需要**全社会共同参与**，为体重管理来营造良好的社区环境、单位环境和社会环境。
- 持续做好有关慢性病防控和体重管理方面的**知识宣传**。动员医疗卫生机构积极开展健康知识的宣传和传播，进一步提升居民的健康素养。
- 注重防治结合，提供**个性化服务**。引导医疗卫生机构设立**体重门诊**，为受体重问题困扰的居民提供专业咨询环境和平台。

目录

01 肥胖危害知多少

02 儿童肥胖如何判

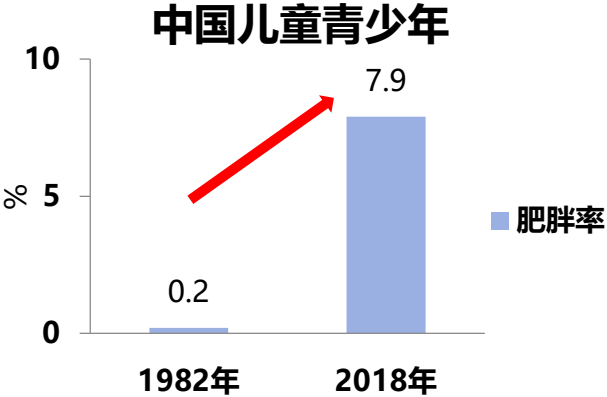
03 科学饮食轻松瘦

04 合理动睡助健康

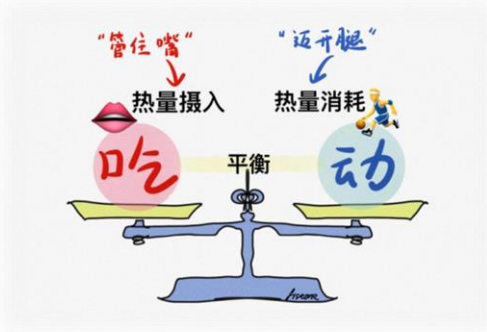
01 肥胖危害知多少



儿童青少年肥胖率上升-重要的公共卫生问题



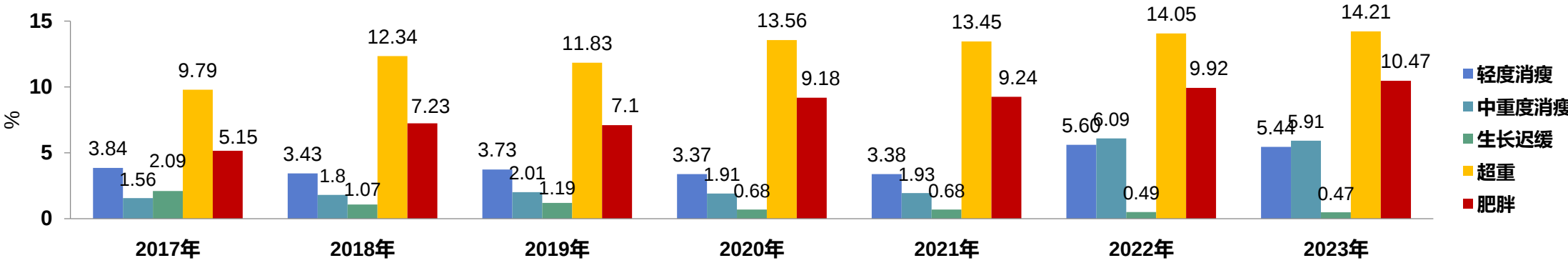
肥胖是人体脂肪聚集过多达到危害健康程度的一种慢性代谢性疾病，是因能量摄入超过能量消耗或机体代谢改变而导致体重过度增长的一种状态。



原发性肥胖（单纯性肥胖）

排除继发于下丘脑-垂体-肾上腺轴病变、肿瘤、创伤、皮质醇增多症、遗传性疾病

重庆市6-18岁儿童青少年营养状况



肥胖对孩子的不良影响

不良影响：

- ▼ 运动能力
- ▼ 骨骼肌发育
- ▼ 认知发展
- ▼ 心理健康
- ▼ 心血管系统、内分泌系统、呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统等



对成年后的远期危害：

代谢综合征

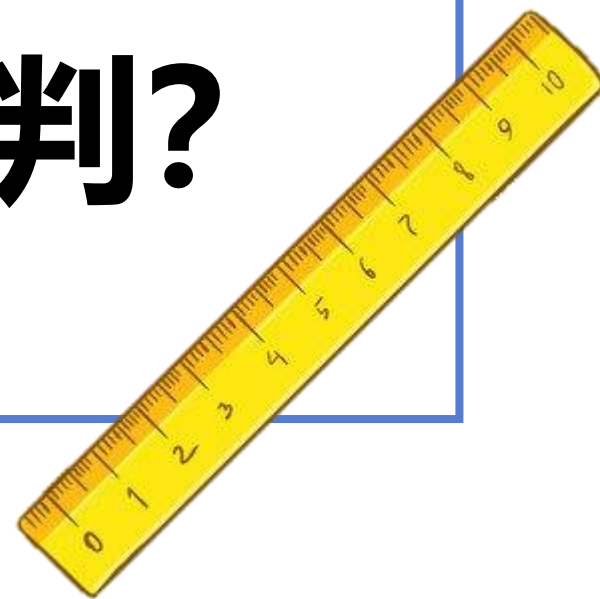
血脂异常、高血压、糖尿病

冠心病、动脉粥样硬化

肥胖相关癌症：结肠癌、乳腺癌……

儿童青少年肥胖可持续至成年期，增加多种慢性病的发病风险，加重医疗及社会经济负担。

02 儿童肥胖如何判?



如何判断孩子是否肥胖*

学龄儿童体重状况评定标准

单位: kg/m²

年龄/岁	男					女				
	中重度消瘦	轻度消瘦	正常	超重	肥胖	中重度消瘦	轻度消瘦	正常	超重	肥胖
6.0~	≤13.2	13.3~13.4	13.4~16.4	16.4	17.7	≤12.8	12.9~13.1	13.1~16.2	16.2	17.5
6.5~	≤13.4	13.5~13.8	13.8~16.7	16.7	18.1	≤12.9	13.0~13.3	13.3~16.5	16.5	18.0
7.0~	≤13.5	13.6~13.9	13.9~17.0	17.0	18.7	≤13.0	13.1~13.4	13.4~16.8	16.8	18.5
7.5~	≤13.5	13.6~13.9	13.9~17.4	17.4	19.2	≤13.0	13.1~13.5	13.5~17.2	17.2	19.0
8.0~	≤13.6	13.7~14.0	14.0~17.8	17.8	19.7	≤13.1	13.2~13.6	13.6~17.6	17.6	19.4
8.5~	≤13.6	13.7~14.0	14.0~18.1	18.1	20.3	≤13.1	13.2~13.7	13.7~18.1	18.1	19.9
9.0~	≤13.7	13.8~14.1	14.1~18.5	18.5	20.8	≤13.2	13.3~13.8	13.8~18.5	18.5	20.4
9.5~	≤13.8	13.9~14.2	14.2~18.9	18.9	21.4	≤13.2	13.3~13.9	13.9~19.0	19.0	21.0
10.0~	≤13.9	14.0~14.4	14.4~19.2	19.2	21.9	≤13.3	13.4~14.0	14.0~19.5	19.5	21.5
10.5~	≤14.0	14.1~14.6	14.6~19.6	19.6	22.5	≤13.4	13.5~14.1	14.1~20.0	20.0	22.1
11.0~	≤14.2	14.3~14.9	14.9~19.9	19.9	23.0	≤13.7	13.8~14.3	14.3~20.5	20.5	22.7
11.5~	≤14.3	14.4~15.1	15.1~20.3	20.3	23.6	≤13.9	14.0~14.5	14.5~21.1	21.1	23.3
12.0~	≤14.4	14.5~15.4	15.4~20.7	20.7	24.1	≤14.1	14.2~14.7	14.7~21.5	21.5	23.9
12.5~	≤14.5	14.6~15.6	15.6~21.0	21.0	24.7	≤14.3	14.4~14.9	14.9~21.9	21.9	24.5

BMI=体重/身高²



10岁女童，身高1.4米，
体重70斤

BMI=35kg÷1.4m÷1.4m
=17.9kg/m²

* 《学龄儿童体重管理营养指导规范》 (T/CNSS 011-2011)

如何判断孩子是否肥胖

中心性肥胖

腹腔内和腹壁脂肪蓄积过多，与高血压、高脂血症、糖尿病等疾病的关系更为密切。

判断标准——腰围身高比

男生	6~17岁	>0.48
女生	6~9岁	> 0.48
女生	10~17岁	> 0.46

* 《儿童青少年肥胖食养指南》（2024年版）

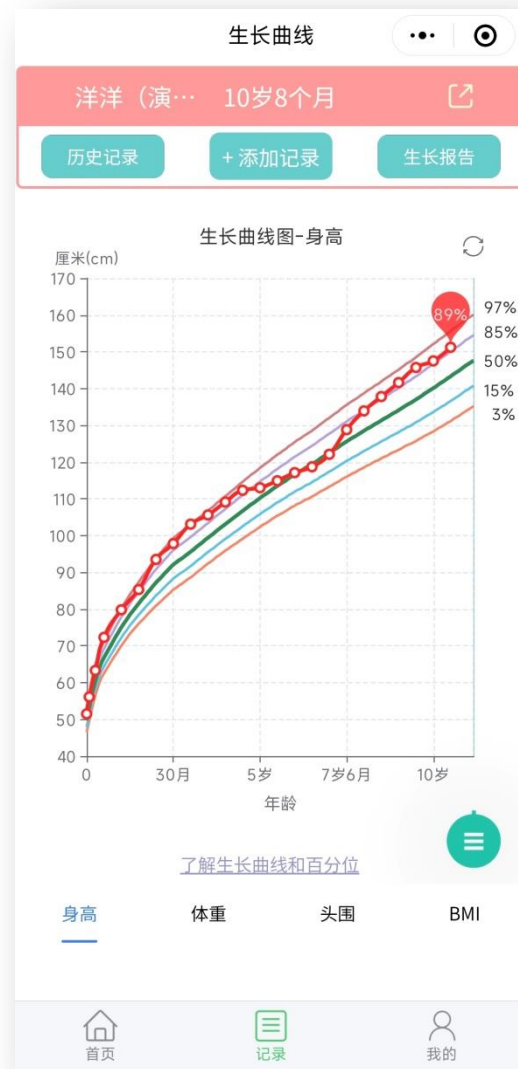
定期监测，科学指导体重管理

- 有助于早期发现异常趋势并采取有效措施
- 鼓励肥胖儿童青少年测定体成分，明确肥胖特征

体重正常：建议家长至少**每月**测量并记录1次其身高和晨起空腹体重，并观察变化趋势

肥胖儿童青少年：**每周**测量1次身高和晨起空腹体重，制定体重管理目标

定期监测



03 科学饮食轻松瘦



小份多样，保持合理膳食结构

每天摄入12 种以上食物，每周摄入25 种以上食物。

每日食物应包括



谷薯类



蔬菜水果类



禽畜鱼蛋奶类



大豆坚果类



小份多样



设定合理的膳食能量摄入水平

表 1 不同年龄、性别、身体活动水平的正常体重学龄儿童的能量需要量

单位:kJ/d (kcal/d)



身体活动水平	男				女			
	6~8 岁	9~11 岁	12~14 岁	15~17 岁	6~8 岁	9~11 岁	12~14 岁	15~17 岁
轻	6 279 (1 500)	7 744 (1 850)	9 209 (2 200)	10 883 (2 600)	5 651 (1 350)	6 907 (1 650)	7 744 (1 850)	8 581 (2 050)
中	7 116 (1 700)	8 790 (2 100)	10 255 (2 450)	12 139 (2 900)	6 488 (1 550)	7 953 (1 900)	8 790 (2 100)	9 837 (2 350)
重	7 953 (1 900)	9 837 (2350)	11 511 (2 750)	13 604 (3 250)	7 325 (1 750)	9 000 (2 150)	9 837 (2 350)	10 883 (2 600)

超重及肥胖儿童控制体重时，要结合身体活动水平等综合状况，能量摄入量在正常儿童的需要量的基础上每天减少300kcal~500kcal。消瘦儿童所需能量摄入需由临床医生帮助制定适当的增重速度及能量增量。

* 《学龄儿童体重管理营养指导规范》 (T/CNSS 011-2011)

小份多样，保持合理膳食结构

增加摄入

新鲜蔬菜水果

全谷物

杂豆

鱼、禽、瘦肉

蛋

奶及奶制品 300mL

大豆及其制品

膳食纤维

优质蛋白

适量性：每日摄入的食物要适量，根据儿童青少年生长发育及身体活动水平进行适当调整。

可及性：确保食材新鲜和容易获得。在同类食物中，优先选择更新鲜、更经济的食物。

适宜性：选择能量较低、微量营养素密度较高和血糖生成指数较低的食物，少吃高油、高盐和高糖及能量密度较高的食物。

小份多样，保持合理膳食结构

表 1.1 2~17 岁正常体重儿童青少年各类食物建议摄入量及能量需要量

食物类别	2~3 岁	4~5 岁	6~10 岁	11~13 岁	14~17 岁
谷类（克/天）	75~125	100~150	150~200	225~250	250~300
薯类（克/天）	适量	适量	25~50	25~50	50~100
蔬菜（克/天）	100~200	150~300	300	400~450	450~500
水果（克/天）	100~200	150~250	150~200	200~300	300~350
畜禽肉（克/天）	50~75	50~75	40	50	50~75
水产品（克/天）			40	50	50~75
蛋类（克/天）	50	50	25~40	40~50	50
奶类（毫升/天）	350~500	350~500	300	300	300
大豆（克/天）	5~15	15~20	15	15	15~25
坚果（克/周）	—	适量	50	50~70	50~70
烹调油（克/天）	10~20	20~25	20~25	25~30	25~30
食盐（克/天）	<2	<3	<4	<5	<5
饮水量（毫升/天）	600~700	700~800	800~1000	1100~1300	1200~1400
能量（千卡/天）*	男：1100~1250 女：1000~1150	男：1300~1400 女：1250~1300	男：1600~2050 女：1450~1900	男：2200~2600 女：2000~2200	男：2600~2950 女：2200~2350

引自：《中国居民膳食指南（2022）》；*《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023 版）》中等强度身体活动水平的儿童青少年膳食能量需要量

肥胖儿童的“饮食宜忌”——谷薯类

优选食物

蒸煮烹饪、粗细搭配的杂米饭、杂粮面等



杂粮面



蒸马铃薯

限量食物

精白米面类、粉丝、年糕等



精米



年糕

不宜食物

高油烹饪及加工的谷薯类，如油条、炸薯条、方便面、干脆面、面制辣条等；添加糖、奶油、黄油的点心，如奶油蛋糕、黄油面包、奶油爆米花等



薯片



爆米花

肥胖儿童的“饮食宜忌”——蔬菜类

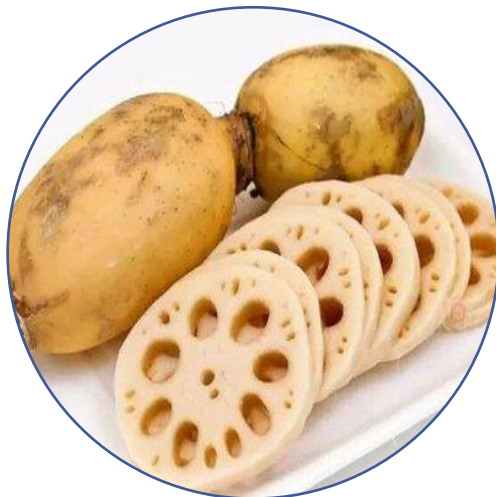
优选食物

叶菜类、瓜茄类、鲜豆类、
花芽类、菌藻类等



限量食物

部分高淀粉含量的蔬菜
莲藕



不宜食物

高糖、高盐、高油烹饪及加工
的蔬菜

炸藕夹、煎茄夹、红烧茄
子、油炸的果蔬脆等



炸藕夹



红烧茄子

肥胖儿童的“饮食宜忌”——水果类

优选食物

绝大部分浆果类、核果类、瓜果类等，如柚子、蓝莓、草莓、苹果、樱桃等



限量食物

含糖量比较高的水果：
榴莲、芒果、荔枝、香蕉、
龙眼、甘蔗、冬枣、山楂等



不适宜减重期间大量吃

不宜食物

各类高糖分的水果罐头、果脯等



肥胖儿童的“饮食宜忌”——畜禽类

优选食物

畜类脂肪含量低的部位，如里脊、腱子肉等；少脂禽类，如胸脯肉、去皮腿肉等



限量食物

畜类脂肪含量相对高的部位，如牛排、小排、肩部肉等；带皮禽类；较多油盐糖烹饪及加工的畜禽类



不宜食物

畜类脂肪含量高的部位，如肥肉、五花肉、蹄膀、牛腩等；富含油脂的内脏，如大肠、肥鹅肝等；高油盐糖烹饪及加工的禽类



肥胖儿童的“饮食宜忌”——水产类

优选食物

绝大部分清蒸或水煮水产类



清蒸鱼



清蒸海鲜

限量食物

较多油、盐、糖等烹饪的水产类



糖醋鱼



炸带鱼

不宜食物

富含脂肪和胆固醇的水产部位；油炸、腌制的水产类及其制品



蟹黄蟹膏



炸鱼

肥胖儿童的“饮食宜忌”——豆类

优选食物

大豆和杂豆制品



无糖豆浆



豆腐

限量食物

添加少量糖和（或）油的豆制品



含糖豆浆



卤豆干

不宜食物

油、盐、糖含量高的加工豆制品



兰花豆



油炸豆腐

豆类

大豆

黄豆、黑豆、青豆



富含优质蛋白质
可以部分替代肉类食用

杂豆

红豆、绿豆、芸豆、鹰嘴豆



以干豆形式存在
可以部分替代主食

鲜豆

豆角、四季豆、荷兰豆



豆类中的蔬菜
以嫩豆荚或嫩豆粒的形式食用

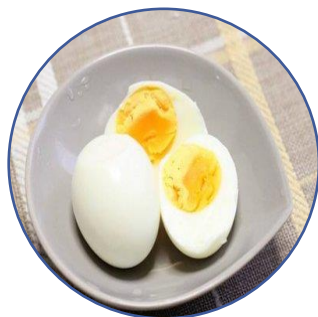
肥胖儿童的“饮食宜忌”——蛋乳类

优选食物

蒸煮蛋类、脱脂/低脂乳制品



蒸蛋羹



水煮蛋



脱脂牛奶



无糖酸奶

限量食物

少油煎蛋、含少量添加糖的乳制品



少油煎蛋



低糖酸奶



少油炒蛋



低糖牛奶

不宜食物

高油炸蛋、含有大量添加糖的乳制品



炸蛋



虎皮鸡蛋



干酪制品



高糖奶茶

肥胖儿童的“饮食宜忌”——饮料类

优选食物

白水、矿泉水、纯净水等



限量食物

不加糖的鲜榨果汁



不宜食物

含糖及甜味饮料，加入植脂末或糖的奶茶、果汁饮料



肥胖儿童的“饮食宜忌”——坚果类

优选食物

无添加油、盐、糖的原味坚果



鲜核桃

限量食物

添加少量油、盐、糖调味的坚果



炒核桃

不宜食物

添加大量油、盐、糖等调味的坚果



琥珀核桃

单纯性肥胖儿童青少年

减重小结

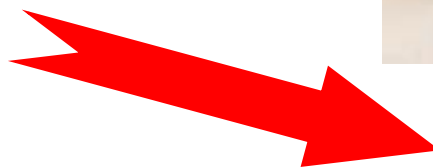
- 控制膳食总能量摄入，做到吃饭八分饱
- 尽量选择天然、新鲜食材，提高鱼类、蔬菜、大豆及其制品的摄入量，保证优质蛋白质、维生素、矿物质摄入量
- 必要时补充复合营养素补充剂
- 控制精白米面的摄入，增加血糖生成指数较低的全谷物和杂豆摄入
- 减少高油、高盐和高糖及能量密度较高的食物的摄入，如油炸食品、甜点、含糖饮料、糖果等
- 减重过程中，建议膳食能量应在正常体重儿童青少年需要量的基础上减少20%左右
- 膳食结构应有利于减轻饥饿感、增加饱腹感，适当增加微量营养素密度较高的食物



认真阅读食品营养成分表



77kcal/100g



533kcal/100g

认真阅读食品营养成分表

食物营养成分表

- ✓ 能量
- ✓ 蛋白质
- ✓ 脂肪
- ✓ 碳水化合物
- ✓ 钠

营养成分表

每份食用量:40g

项目	每份	营养素参考值%
能量	904千焦	11%
蛋白质	2.3克	4%
脂肪	13.4克	22%
-饱和脂肪酸	2.1克	11%
碳水化合物	21.7克	7%
-糖	2.2克	
钠	288毫克	14%

配料:马铃薯、植物油、铁板鱿鱼味调味料(含食用香精、阿斯巴甜(含苯丙氨酸))、TBHQ。
致敏原信息:含有大豆制品、含有麸质的谷物制品和乳制品。

铁板鱿鱼味

大波浪薯片

铁板鱿鱼味

-50% 饱和脂肪 配方升级

马铃薯片

进餐时序有讲究

- 一日三餐应定时定量

餐次	用餐时间	能量占全日能量的百分比
早餐	20分钟	25~30%
午餐	30分钟	35~40%
晚餐	30分钟	30~35%

晚上9点以后尽量不进食

用餐顺序

肥胖儿童青少年：

蔬菜→鱼禽肉蛋豆类→谷薯类

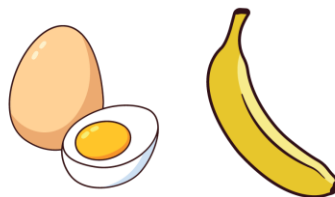
优点：

- ✓ 增加饱腹感
- ✓ 改善蔬菜挑食
- ✓ 稳定餐后血糖
- ✓ 减少胰岛素波动

小小零食大学问



推荐零食



干净卫生
营养丰富且正餐摄入较少
天然、新鲜



不推荐零食

加工过度, 高油、高盐、高糖
能量过多, 易导致过多能量摄入
缺乏营养, 损失了维生素等营养物质



小小零食大学问

食用零食的注意事项

- ✓ 规律三餐，以正餐为主，少量吃零食；
- ✓ 多选推荐的零食，少吃高油高盐高糖的零食；
- ✓ 餐前后1小时、睡前半小时、看电视时、玩耍时不吃零食；
- ✓ 吃完零食要及时漱口或刷牙，注意口腔卫生。



食谱示例

以10岁中等强度身体活动水平的肥胖儿童为例

示例 1	
早餐	荷香瘦肉粥（粳米 15g，荷叶*10g，猪瘦肉 15g） 炒绿豆芽（绿豆芽 75g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 韭菜猪肉包（面粉 25g，韭菜 20g，猪肉 8g）
午餐	燕麦米饭（粳米 55g，燕麦 15g） 魔芋木耳烧鸭（鸭肉 50g，魔芋 100g，木耳【水发】 30g） 青椒炒茄子（青椒 80g，茄子 80g） 冬瓜蘑菇汤（冬瓜 20g，蘑菇 20g）
晚餐	赤小豆干饭（粳米 40g，赤小豆*20g） 清蒸鱼（草鱼 50g） 素炒小白菜（小白菜 150g） 棒骨海带豆腐汤（猪棒骨肉 10g，海带 50g，豆腐 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 17g，盐 4g
零食	低脂牛奶（200mL），无添加糖酸奶（150g），桃（200g）
注：1. 本食谱可提供能量 1700~1800kcal，其中碳水化合物占总能量比为 57%~60%，脂肪占总能量比为 23%~25%，蛋白质占总能量比为 17%~18%（74~80g）。 2. *为食谱中用到的食药物质，如荷叶、赤小豆、白扁豆等。	

食谱示例

以10 岁中等强度身体活动水平的肥胖儿童为例

示例 2	
早餐	青菜瘦肉粥（粳米 20g，莴笋叶 30g，猪瘦肉 10g） 炒土豆胡萝卜丝（胡萝卜 50g，土豆 50g） 蒸鸡蛋（鸡蛋 50g） 芹菜猪肉蒸饺（面粉 20g，芹菜 20g，猪肉 10g）
午餐	红薯干饭（粳米 50g，红薯 20g） 青椒豆干回锅肉（猪肉 15g，青椒 80g，泡姜 10g，豆腐干 30g） 香菇炒白菜（白菜 60g，香菇 20g） 西红柿蛋花汤（西红柿 30g，鸡蛋 10g）
晚餐	什锦炒饭（粳米 50g，豌豆 40g，胡萝卜 30g，鸡蛋 20g，火腿 30g） 炝炒空心菜（空心菜 150g） 白扁豆茶树菇鸡汤（白扁豆*15g，茶树菇【干】5g，鸡肉 15g，枸杞子*5g）
油、盐	全天总用量：植物油 13g，盐 4g
零食	低脂牛奶（200mL），无添加糖酸奶（150g），苹果（200g）

* 《儿童青少年肥胖食养指南》（2024年版）

食谱示例

以10 岁中等强度身体活动水平的肥胖儿童为例

示例 3	
早餐	西红柿鸡蛋面（面粉 50g，西红柿 60g，鸡蛋 50g，小白菜 60g，小葱 5g） 低脂牛奶（200mL）
午餐	玉米糝干饭（粳米 40g，玉米糝 10g） 香菇板栗烧鸡（鸡肉 30g，香菇 60g，板栗 20g） 炒上海青（上海青 150g） 排骨莲藕汤（莲藕 50g，猪排骨 15g）
晚餐	紫薯干饭（粳米 60g，紫薯 60g） 鱼香肝片（猪肝 20g，黄瓜 60g，木耳【水发】20g，泡椒 2g） 麻婆豆腐（豆腐 120g，蒜苗 25g，花椒粉*1g） 萝卜肉丝汤（白萝卜 35g，猪肉 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 15g，盐 4g
零食	核桃仁（20g），无添加糖酸奶（150g），梨（200g）

* 《儿童青少年肥胖食养指南》（2024年版）



04 合理动睡助健康



积极身体活动，保持身心健康

- 肥胖儿童运动应循序渐进

由专业人员评估和指导

重度肥胖、心脏病、哮喘、糖尿病、心理疾病儿童

运动中出现胸痛、心悸、晕厥、发热、呕吐、呼吸急促、喘息

运动方案

- 每天20分钟中高强度→每天20~60分钟
- 每周至少进行3~4次、每次20~60分钟中高强度运动，包括每周至少3天强化肌肉力量和（或）骨健康的高强度/抗阻运动，鼓励多种运动方式结合
- 可选择健身长拳、八段锦



积极身体活动，保持身心健康

学龄前儿童

每天身体活动总时长应达到**3小时**
包括至少**2小时**户外运动

学龄儿童

坚持每天运动

每天至少**60分钟**以**有氧运动为主的中高强度**身体活动，如快走、骑车、游泳、球类运动等

每周至少**3天**的**高强度/抗阻运动**，如跳绳、跳远、攀爬器械、弹力带运动等



怎样判断高中低强度身体活动？

规律作息，充足睡眠，减少久坐及视屏时间

睡眠时间

5岁以下 10~13小时

6~12岁 9~12小时

13~17岁 8~10小时

保证睡眠的小贴士

- 睡前仪式，如读绘本等
- 使用遮光窗帘，避免屏幕光暴露
- 睡前1小时禁食，避免咖啡因摄入
- 按时睡眠
- 打鼾需排查阻塞性睡眠呼吸暂停



改善儿童青少年肥胖问题
需要社会、学校、家庭的共同参与！

谢谢 THANKS!

• 重庆市疾病预防控制中心（重庆市预防医学科学院）