**儿童青少年肥胖防控核心知识与技能十一条**

**01儿童肥胖是影响终生健康的慢性疾病。**

肥胖可引起儿童发生高血压、血脂异常、高血糖、高尿酸血症、脂肪肝、肌肉与骨骼发育不足等代谢异常，增加心脑血管疾病、2型糖尿病、骨质疏松、某些癌症等慢性病过早发生风险，对健康造成威胁。

**02儿童肥胖受多种因素影响。**

儿童肥胖是遗传、膳食营养与饮食行为、身体活动与静态生活方式、睡眠行为、环境风险等因素共同作用的结果。

**03生长发育过程中四个肥胖“敏感期”。**

胎儿期、婴儿期、脂肪重聚期（5-7岁）和青春期是人生长发育全过程中脂肪发育最活跃、脂肪细胞增殖最快速的阶段，是容易发生肥胖的生理敏感期，也是预防肥胖的“关键窗口期”。

**04儿童肥胖危险因素。**

母亲孕前肥胖、孕期增重过多、妊娠期糖尿病，胎儿宫内营养不良与生长发育迟缓、低出生体重与巨大儿，婴儿期奶瓶喂养方式、过早添加辅食和过度喂养，脂肪重聚年龄提前，青春期身体脂肪增长过度与骨矿质量和肌肉质量发育不足等，不仅与儿童青少年肥胖密切相关，并增加成年后肥胖风险。

**05倡导健康养育和指导方式。**

家长应选择健康方式抚育儿童，避免将儿童暴露于易肥胖的膳食、行为和环境等危险因素中。学校、家长和从事儿童健康工作者应引导儿童青少年从小养成健康生活方式和行为。

**06养成科学饮食行为。**

6个月龄内健康婴儿提倡纯母乳喂养，满6个月龄要及时、适量、循序渐进地添加辅食。从幼儿期开始养成健康饮食行为，规律进餐，减少高油、高糖、高盐食物摄入，纠正偏食挑食行为。从学龄期开始掌握选择健康食物的技能，养成并保持健康饮食行为。

**07养成活跃生活方式。**

儿童青少年每天各种类型的身体活动时间累计达到180分钟以上，其中，中等及以上强度活动时间不少于60分钟。每天应尽量减少久坐行为，任何久坐行为每次持续时间均应限制在60分钟以内，其中屏幕娱乐时间越少越好。

**08养成健康睡眠行为与习惯。**

**健康睡眠包含三个要素：**

**①充足睡眠**：每天推荐睡眠时间，0-3月龄13-18小时，4-11月龄12-16小时，1-2岁11-14小时，3-5岁10-13小时，小学生10小时，初中生9小时，高中生8小时。

**②优质睡眠**：入睡快，睡眠深，无起夜或很少起夜，无惊梦现象，起床快，早晨起床后精神好。

**③良好习惯**：晚上定点上床，早上定点起床，早起早睡不熬夜，不在床上做无关睡眠的事。

**09做好儿童生长发育监测。**

儿童应定期接受健康检查，一旦发现超重，应在医生指导下尽快采取饮食、运动等干预措施。如果评估为肥胖，应及时到专业机构诊断治疗。

**10及时治疗儿童肥胖及合并疾病。**

对肥胖儿童采取生活方式干预和体重管理，积极关注儿童是否存在高血压、脂肪肝、血脂异常、胰岛素抵抗、高尿酸、高血糖、骨骼及关节发育异常等病症。有上述病症的儿童应当在医生指导下进行专业治疗。

**11营造友好健康家庭氛围。**

家长要树立健康生活方式典范，引导、支持、鼓励和陪伴儿童养成健康生活方式。提倡家长与儿童共同运动，营造良好的家庭体育运动与活跃生活方式的氛围。