



儿童肥胖已经成为严重的流行病,引起越来越多家长的关注。超重的孩子易患高血压、高胆固醇、Ⅱ型糖尿病、睡眠呼吸暂停综合征,甚至骨科疾病。如果现在不解决肥胖,孩子长大后会面临更严重的问题。



素材图

让孩子不做“小胖墩”

本刊 综合

怀孕时妈妈别超重

研究表明,怀孕时体重增加过多会增加宝宝在儿童时期超重的风险。

此外,健康专家认为,上幼儿园前就让孩子养成健康的生活习惯将帮助他们一生保持健康体重。

运动和饮食

家长要做榜样

强迫并不能让孩子爱上蔬菜。相反,如果你自己为健康饮食习惯做出榜样的话(例如每天早上按时吃早餐),他们更容易接受。

健康专家认为,如果家长在孩子面前表现得热爱运动,孩子也会开心地爱上运动。但如果你自己不爱运

动,就别让孩子知道。

多吃膳食纤维

健康专家建议家长在采购食品时要保证1/3的蔬菜和水果。确保孩子的膳食中有全谷类、豆类、坚果和种子,营养学会的推荐量为1/2的水果和蔬菜,1/4的谷类和1/4的蛋白质。

远离高科技娱乐产品

《让孩子保持健康》的作者莱恩·桑德斯认为所有花在发短信、上微博、玩游戏和听音乐上的时间已经成为导致儿童肥胖的一大危险因素。

收起那些电子产品,让孩子动起来吧。

发挥想象力

孩子不愿意吃蔬菜和水果怎么办呢?你可以发挥想象力,用不同的方法来烹饪蔬菜,例如烧、烤或是将其脱水做成蔬菜干,总之,同样的食物也可以做出各种美味的菜肴。

在家里也能多运动

可以利用零碎时间让孩子做运动:上学前和放学后各20分钟,饭后再来20分钟。

如果天气原因不宜室外活动,可以跟孩子在室内进行障碍跨越和寻物游戏,让孩子用找到的物品做举高锻炼。

让孩子多参与

让孩子们参与到做饭的过程中,这样他们会做出更健康的选择。同孩子一起制订采购计划,让他们来决定购买什么新的蔬菜。此外,让孩子种植一些蔬菜或让他们帮着做饭都能很好地增强他们的参与意识。

与孩子一起锻炼

带孩子去操场玩吧,一起在饭后散散步,骑骑车,要不就在后院玩捉迷藏。如果你要工作到很晚,可以同小区的其他家长轮流带孩子们活动。

零食要选水果和坚果

零食应该补充一些正餐缺乏的营养。不要给他们吃饼干和薯片,而要吃些富含蛋白质和碳水化合物的水果和坚果,最好少吃一些,才能有肚子吃饭。

多陪孩子吃饭

最近发表在《儿科学杂志》的一项调查显示,每周同家人一起吃饭三次及以上的孩子超重的比例低12%。和家人一起吃饭的孩子更容易养成健康的饮食习惯。即便家长没法天天同孩子一起吃晚餐,一起吃早餐也行。