全市儿童肥胖率10年涨三成

目前中度以上肥胖儿童达到4%，有15岁女孩体重达95公斤

5月20日是第22个“全国学生营养日”,然而随着生活水平的不断提高,孩子的体重却走向两极,过胖和过瘦呈高发趋势,现状令人担忧。

儿童保健专家建议,家长要密切注意孩子的体重,过瘦和过胖都要及时介入或者带其就医。

制图:叶蓓

本报5月19日讯(见习记者 张牟幸子) 5月20日是第22个“全国学生营养日”,记者从滨州医学院附属医院了解到,目前滨州市中度以上肥胖儿童达到了4%,较10年前儿童肥胖率增长了近30%,儿童保健专家建议,家长要密切注意孩子的体重,过瘦或过胖都要及时介入或者带其就医。

市民谢先生的女儿只有15岁,体重却达到190斤。谢先生告诉记者,自己也很无奈,“女儿现在就这么胖,减肥也减不下来,而且特别能吃,有时她一顿饭比我一个大男人吃得都多!”女儿报过减肥训练班,也吃过减肥药,但是都没有任何效果,“好像还越来越胖,真不知道以后怎么办。”

与谢先生的女儿情况相反,市民朱女士的女儿涵涵上五年级,身高只有1米2,个子明显比同龄人要矮,而且很瘦弱。朱女士告诉记者,女儿很挑食,喜欢的饭菜就多吃一点,不喜欢的饭菜就不吃,“愁死了,为了孩子能多吃点饭,天天变着花样给她做好吃的,可是就是吃不了多少,现在孩子只有40多斤。”

19日,滨州医学院附属医院儿童保健科刘芳医师向记者介绍,目前到医院体检的孩子中过瘦和过胖的越来越多,他们经常被人笑称“豆芽菜”和“小胖墩”,给孩子带来不良影响。

刘医师说,根据统计数据,目前滨州市中度以上肥胖儿童达到了4%,较10年前儿童肥胖率增长了近30%,“这主要是家长的问题,饮食不合理会让孩子认为吃饭是种负担”,过胖会导致孩子智力下降,过瘦会导致孩子生长发育缓慢、个头矮小,因此家长要密切注意孩子的体重,过瘦或过胖都要及时介入或者带其就医。

刘芳医师认为,现在学校门口的小食品摊多没有卫生保障,但是学生们特别喜欢吃,“每到放学的时候都能看见很多学生买那些小食品,还有炸串一类的油炸食品,那些油大都不太卫生,而且周围车来车往,太脏了。”刘芳建议,不要让孩子吃这些食品,以免造成孩子营养不良。

学生咋吃早餐 家长不够重视

19日,记者走访学校发现,滨州市中小学生的早餐质量堪忧,许多家长意识不到早餐对于学生的重要性。滨州三中一名初二学生的家长告诉记者,自己平时工作太忙,每周都给孩子一百块钱,让孩子自己买早饭吃,“我们很少过问他吃了什么,觉得孩子长大了知道照顾自己了。”还有的家长早上会带孩子去小区内的小吃店里吃些馅饼、蒸包之类的,只有极少数的家长会花费时间在家里为孩子准备早餐。

营养专家指出,不吃早餐或早餐营养质量不足的学生,血糖水平相对较低,不能及时为大脑提供充足的能量。

为此,营养专家强调,一份营养充足的早餐应包括4类食物——谷类食物、动物性食物、奶类或者奶制品、蔬菜水果。缺少两种及以上的早餐就属于“营养不足早餐”。

(本报见习记者 张牟幸子)

专家建议

1.每天必须吃早餐。一顿营养均衡的早餐每天能满足孩子30%的能量需要,如果早餐营养摄取不够,孩子往往注意力不集中,记忆力降低,一上午都无精打采,对健康发育极为不利。而对于正处在生长发育期的孩子来说,搭配合理、营养丰富的早餐才能应对一上午学习的挑战。

2.营养早餐种类要丰富。一顿营养早餐不仅要有碳水化合物、蛋白质、脂肪,还需要维生素和矿物质。早餐种类少、结构不合理不仅影响健康和发育,还可能造成记忆力降低、肥胖、肠胃疾病等问题。

3.早餐要有蔬菜和水果。作为常被学生和家长所忽视的水果和蔬菜恰恰是维生素C、膳食纤维的主要来源,而中国学生这些营养元素的摄入明显存在不足。补充维生素C、膳食纤维等营养素能帮助学生减少肥胖问题,促进消化,防止便秘,让孩子更有活力。

4.延长早餐就餐时间。细嚼慢咽的早餐习惯更有助于营养的吸收。让孩子提前十分钟起床洗刷,多给早餐一些“机会”,让孩子可以好好享受一天最重要的一顿饭。