

中小学生超重肥胖防控“十要义”

中小学生超重肥胖防控“十要义”

学生版

一

了解超重肥胖对健康的长期危害，如增加心血管疾病、糖尿病等患病风险，重视保持健康体重。

二

学会使用《中小学生超重肥胖风险自测评估表》，主动评估体重状况，及时调整生活习惯。

三

多吃品种丰富的食物，每天吃早餐，不喝或少喝含糖饮料，少吃油炸食品、肥肉等高能量食品。

四

每天至少进行60分钟中等强度到高强度的身体活动，认真上好体育课，多到户外活动。

五

保证每天有足够的睡眠时间，小学生应达到10小时，初中生应达到9小时，高中生应达到8小时。

六

课间休息时离开座位多活动，避免久坐，每45分钟起身活动一下。

七

学会自我调节情绪，避免因心情好坏而暴饮暴食或不吃饭。

八

积极参加学校组织的体检，读懂相关指标，了解体重和健康状况。

九

学习营养和运动基本知识，做到吃得好、动得巧，尝试制定适合自己的健康生活计划。

十

与同学分享健康生活方式的心得，相互鼓励，共同进步。

中小学生超重肥胖防控“十要义”

家长版

一

定期为孩子称体重、量身高，监测掌握体重变化，及时发现超重肥胖问题。

二

为孩子准备品种丰富、营养均衡的餐食，鼓励孩子参与烹饪，减少高油、高盐、高糖食物的摄入。

三

鼓励并陪伴孩子参与户外活动和体育锻炼，培养孩子运动技能和习惯。

四

限制孩子看电视、玩手机等屏幕时间，减少静态行为，避免久坐不动。

五

合理安排孩子的作息時間，确保孩子睡眠时间充足。

六

关注孩子心理健康，帮助孩子应对学习和社交压力，避免情绪性进食。

七

家长自身要保持健康的生活方式，主动分享与传授经验，为孩子树立榜样。

八

积极参加学校组织的超重肥胖防控活动，与学校和老师保持联系，与同学友好互动。

九

了解超重肥胖防控的知识与技能，用科学合理的方法帮助孩子保持健康体重。

十

鼓励孩子参加学校和社区组织的相关活动，拓宽健康视野、快乐成长。

中小学生超重肥胖防控“十要义”

学校版

一

将超重肥胖防控知识纳入健康教育课程，帮助学生掌握健康知识，促进健康行为养成。

二

定期开展学生超重肥胖筛查，建立健康档案，监测学生体重变化，将结果及时反馈家长。

三

提供品种丰富、烹调合理、营养均衡的学生餐，定期公布带量食谱，逐步做到少盐、少油、少糖。

四

安排符合规定的体育课，保证学生每天至少进行60分钟活动时间，丰富体育课程内容，促进学生运动量和运动技能提升。

五

加强心理健康教育，帮助学生应对学习和生活压力。

六

营造健康饮食和积极运动的校园环境，配备符合标准的供餐设备和运动场地，鼓励和支持学生使用。

七

加强与疾控中心、医院等专业医疗卫生机构合作交流，共同做好学生超重肥胖的防控工作。

八

培训学校食堂工作人员，掌握营养基本知识和配餐技能，鼓励使用《学生电子营养师》等科学实用的配餐工具。

九

设有自动售卖机或小卖部的学校，避免售卖含糖饮料和高油、高盐、高糖食品，为学生提供安全卫生的饮用水。

十

鼓励成立家校健康管理委员会，定期沟通学生的健康状况，促进家校合作，共同关注学生健康。

中小学生超重肥胖防控“十要义”

社区版

一

通过社区宣传栏、社交媒体平台等多种渠道，广泛宣传超重肥胖的危害和防控知识，提高居民的健康意识。

二

定期组织健康讲座、工作坊和宣传活动，邀请营养、体育、临床等专家，普及健康饮食及合理运动等方面的知识和技能。

三

鼓励建立“健康菜市场”和“健康餐厅”，为居民提供健康食材和菜品。

四

组织丰富多彩的体育活动和比赛，鼓励社区居民参与和分享，促进全民健康生活方式养成。

五

在社区街心公园、小广场等公共区域增设运动设施，如步行道、骑行道、投篮设施、健身器材等，方便居民健身和锻炼。

六

发挥社区健康生活方式指导员等志愿者队伍作用，鼓励在居委/村委会设立健康咨询点，为居民提供合理膳食和科学运动的专业建议和指导。

七

减少社区内不健康食品的推广和促销活动，不在社区宣传栏、滚动屏幕等播放针对儿童青少年的食品广告。

八

鼓励在社区设立健康小屋，配备体重计、身高计、腰围尺、身体质量指数（BMI）测算表、体成分仪等工具，支持居民关注体重健康。

九

鼓励建立家庭减重互助小组，分享体重管理经验，互相鼓励，找到最佳解决方案。

十

与社区内学校密切合作，促进社区、家庭与学校联动，共同推进学生超重肥胖防控工作。