“智饮慧动”青少年健康促进
超重肥胖干预试点

工 作 手 册

广东省疾病预防控制中心环境与学校卫生所

二〇二四年八月

目录

第一部分　实施方案 - 3 -

一、调查目的 - 3 -
二、调查范围 - 3 -
三、干预内容 - 4 -
四、超重肥胖定义及测量 - 7 -
五、质量控制 - 8 -
六、项目分工 - 8 -

第二部分　问卷 - 10 -

问卷一 家长知信行问卷 - 10 -
问卷二 家长依从性问卷 - 14 -

第三部分　强化家庭健康教育干预包 - 16 -

一、“智饮慧动”倡议书 - 16 -
二、超重肥胖筛查报告单 - 18 -
三、学生超重肥胖（体重管理）健康教育手册（待设计） - 19 -
四、家庭体重管理行动手册（待设计） - 35 -

第四部分　知情同意书 - 42 -

第五部分　相关标准 - 44 -

《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》（WS/T 586—2018）标准 - 44 -
《7 岁～18 岁儿童青少年高腰围筛查界值》（WS/T 611—2018）标准 - 45 -

第一部分　实施方案

儿童青少年肥胖已成为一项日益严峻的公共卫生问题，过去几十年间，全球范围内的儿童肥胖率显著上升。肥胖及其相关代谢性疾病如2型糖尿病、血脂异常和高血压等呈逐渐年轻化的趋势，不仅影响了儿童青少年的健康、学习和生活质量，还给家庭和社会带来了沉重负担。因此，及早对儿童青少年超重肥胖实施干预具有重要的现实意义。

尽管目前儿童青少年超重肥胖率不断攀升，但家庭及社区对儿童青少年超重肥胖现象普遍重视不足。为探究强化家庭教育干预对学生超重肥胖率的影响，为广东省下一步的儿童青少年肥胖防控工作提供科学依据，广东省疾病预防控制中心联合中山大学公共卫生学院，结合广东省学生常见病和健康影响因素监测工作，开展针对筛查出患有超重肥胖的儿童青少年进行强化家庭教育干预试点项目。为统一规范本次项目工作，保证调查工作质量，特制定本方案。

一、调查目的

通过对超重肥胖中小学生开展针对超重肥胖的强化家庭教育干预及效果评估，评价强化家庭健康教育对超重肥胖中小学生体质指数（BMI）的影响，从而为广东省儿童青少年肥胖防控工作提供科学依据。

二、调查范围

干预城市为东莞、珠海、江门、茂名 4 个地市。每个地市在参加学生常见病和健康影响因素监测的学校中各随机抽取 10 所学校，其中小学 4 所、初中 4 所及高中 2 所。随机抽样使用计算机软件产生随机数字实现。

调查和干预对象为所选小学的四至五年级、所选初中的初一和初二年级、所选高中的高一和高二年级筛查出超重肥胖的在校中小学生。本项目采取整班抽样，每个年级至少有 80 人参与超重肥胖筛查；随访班级应保持固定。

（一）纳入标准

1.8~17 周岁的在校中小学生;

2.在学生常见病和健康影响因素监测中筛查出超重肥胖的个体;

3.学生及家长自愿参加项目且签署知情同意书。

（二）排除标准

1.学生及家长不愿意参与该项目;

2.因精神疾病、文化程度等客观因素无法理解及配合本次试验者;

3.患重大疾病或正在接受重大治疗（如血液透析、化疗）者。

三、干预内容

每类学校按 1: 1 随机分配到干预组和对照组，随机化分组使用计算机软件产生随机数字实现。干预组进行强化家庭

健康教育干预+常规防控，对照组仅进行常规防控。

（一）干预组

1.实施内容

在学校常规防控之外，对干预组进行强化家庭健康教育，形式为向学生及家长发放强化家庭健康教育干预包（包括健康报告、《“智饮慧动”倡议书》、《学生超重肥胖（体重管理）健康教育手册》及《家庭体重管理行动手册》）。

健康报告包括：身高、体重、腰围和 BMI，是否为超重或肥胖状态和相关医学建议。

《“智饮慧动”倡议书》包括：强调超重肥胖对学生身体及大脑功能发育的影响，提倡“3 个 1/2”：相比原来的饮食及运动等生活习惯，每日增加 1/2 的新鲜蔬菜水果摄入量，每日减少 1/2 的含糖饮料和油炸食品摄入量，每日增加 1/2 的户外运动时长。

《学生超重肥胖（体重管理）健康教育手册》包括：儿童青少年超重肥胖的近期和远期健康风险、预防超重肥胖的健康饮食习惯、身体活动与运动建议、BMI 计算方法和儿童青少年超重肥胖筛查标准等。

《家庭体重管理行动手册》包括：“智饮慧动”倡议及相关工具，行动打卡记录表。

2.干预时间

在2024—2025秋季学期开始时启动2024年广东省学生常见病和健康影响因素监测工作，收集基线数据。针对干预学校中筛查出来的超重、肥胖等重点关爱人群，在基线筛查后1个月内，由属地疾病预防控制中心统一发放强化家庭健康教育干预包，并向家长发放知信行问卷（见**第二部分问卷一，“广东疾控”公众号提供在线问卷**）；在基线调查后第3、6、9个月各发放一次《“智饮慧动”倡议书》和《家庭体重管理行动手册》对家长进行强化提醒，并向家长发放知信行问卷和依从性问卷（见**第二部分问卷二，“广东疾控”公众号提供在线问卷和行动记录表**）；第12个月时依托广东省学生常见病和健康影响因素监测项目再进行一次学生健康状况及影响因素调查及向家长发放依从性问卷和知信行问卷。

干预起止时间为：2024年9月—2025年9月，总干预时长约为12个月，合计干预4次。后续干预将视干预效果情况确定是否继续开展。

（二）对照组

1.实施内容

针对对照组的个体仅按照学校常规方案进行防控。

2.实施时间

在2024—2025秋季学期开始时启动2024年广东省学生常见病和健康影响因素监测工作，收集基线数据。针对对照学校中筛查出来的超重肥胖重点关爱人群，在基线调查和第

12 个月时依托广东省学生常见病和健康影响因素监测项目各进行一次学生健康状况及影响因素调查，并向家长发放知信行问卷。

四、超重肥胖定义及测量

（一）儿童青少年超重肥胖的定义

体质指数（BMI）的计算公式是［BMI=体重（kg）/身高^2（m^2）］。

超重肥胖的筛查采用《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》（WS/T 586—2018）标准，分性别、年龄别 BMI 进行判断，具体筛查标准见**第五部分**。

中心型超重和中心型肥胖筛查采用卫生行业标准《7 岁～18 岁儿童青少年高腰围筛查界值》（WS/T 611—2018），分别以性别、年龄别第 75 百分位数（*P75*）和第 90 百分位数（*P90*）作为界值点进行判断，具体筛查标准见**第五部分**。

（二）儿童青少年超重肥胖的测量指标和方法

儿童青少年超重肥胖的测量指标包括身高、体重和腰围。测量严格遵循标准化操作规程进行。首先，**身高**的测量应在被测者脱鞋后进行，站在固定好的标准测量尺的基座上，确保脚跟、臀部、肩部和后脑勺尽量贴在测量尺的垂直板上，眼睛平视前方。测量时，轻轻按压移动板，使其接触头顶，读数精确到 0.1 厘米。**体重**的测量要求被测者穿轻薄衣物，脱鞋后站在水平放置于地面的体重秤上，身体保持直立，双

脚分开站立，双臂自然下垂。确保体重秤的显示值稳定后读取体重，读数精确到 0.1 千克。**腰围**的测量需在被测者站立、双脚分开与肩同宽、呼气状态下进行，测量位置在髂嵴顶端和最后一根肋骨之间的中点，即腰部最细处。将软质皮尺水平围绕腰部，不压缩皮肤，读取腰围值，读数精确到 0.1 厘米。

（三）儿童青少年健康影响因素调查

按照学生常见病和健康影响因素监测工作要求，针对全体对象每年调查一次超重肥胖相关健康影响因素，包括学生饮食和运动行为，烟草、酒精等物质滥用行为等。调查通过“广东疾控”公众号链接在线完成。

五、质量控制

各地要科学设置项目开展学校，确定监测对象，严格按照干预方案开展干预活动；规范数据采集、管理、应用，适时进行干预评估，确保项目质量和干预的有效实施。各地要组织有资质的调查队伍开展调查工作，项目开始前对所有调查员进行培训，统一强化家庭健康教育干预的内容、实施标准及流程。各地在项目实施过程中，要加强现场质量控制，调查员在问卷填写前进行统一说明，并确保问卷填写的完整性，调查结束后调查员对每一份问卷进行核实。

六、项目分工

（一）中山大学公共卫生学院

项目团队负责制定干预项目实施方案，设计调查问卷，

进行数据整理和清洗、数据库构建、统计分析评估干预效果等。

（二）广东省及其属地疾病预防控制中心

广东省疾病预防控制中心共同负责方案设计，负责设计家庭健康教育干预包，指导筛查后营养状况提醒和强化家庭教育干预，开展项目培训，指导项目实施，参与数据分析和评估报告撰写。

属地疾病预防控制中心负责对学校及班级进行抽样，与属地教育部门和学校沟通联系，取得学生家长知情同意，印制健康教育纸质材料，安排专人组织并落实定期监测和各项干预活动、开展问卷调查和信息收集，设置质控员负责调查评估、组织培训、健康干预过程和数据收集中的质量控制工作。

七、结果报送

地市级疾控中心负责牵头组织辖区各监测点数据收集、初审与汇总，按季度指导和督促调查和干预对象完成线上问卷和打卡记录表。

省疾控中心联系人：曲亚斌、李梦，联系电话：020-31051081，政务邮箱 sjkzx_hxs@gd.gov.cn。

第二部分　问卷

问卷一 家长知信行问卷

家长知信行调查问卷

尊敬的家长:

您好!

党和政府高度重视儿童青少年健康问题，我省各级教育部门、疾病预防控制部门持续关注在校学生的健康状况，并希望与您共同努力，确保他们能够拥有一个健康快乐的童年。为进一步了解您对儿童青少年超重肥胖的认识，请您根据您的实际情况填写以下问题，非常感谢您的支持与配合!

一、基本信息

1. 学生编号: □□ □□ □□ □ □□ □□ □□□□

2. 条形码: _____

二、知识（Knowledge）：以下观点您认为是否正确？

1. 儿童青少年肥胖增加糖尿病的风险。
   1) 完全正确
   2) 比较正确
   3) 不太正确
   4) 完全错误
2. 儿童青少年肥胖增加骨关节受损的风险。
   1) 完全正确
   2) 比较正确
   3) 不太正确
   4) 完全错误
3. 儿童青少年肥胖与血脂异常有关。
   1) 完全正确
   2) 比较正确
   3) 不太正确
   4) 完全错误
4. 儿童青少年肥胖增加脂肪肝的风险。
   1) 完全正确
   2) 比较正确
   3) 不太正确
   4) 完全错误
5. 儿童青少年肥胖可以引起血压增高。
   1) 完全正确

2) 比较正确
3) 不太正确
4) 完全错误

6. 儿童青少年肥胖可以导致心理问题。
1) 完全正确
2) 比较正确
3) 不太正确
4) 完全错误

7. 儿童青少年肥胖会影响与同学之间的人际关系。
1) 完全正确
2) 比较正确
3) 不太正确
4) 完全错误

三、信念（Attitude/Belief）：您是否同意以下观点？

8. 吃洋快餐容易长胖。
1) 完全同意
2) 比较同意
3) 不太同意
4) 完全不同意

9. 果汁喝的过多容易长胖。
1) 完全同意
2) 比较同意
3) 不太同意
4) 完全不同意

10. 乳酸菌类饮料（如养乐多）喝的过多容易长胖。
1) 完全同意
2) 比较同意
3) 不太同意
4) 完全不同意

11. 吃夜宵容易长胖。
1) 完全同意
2) 比较同意
3) 不太同意
4) 完全不同意

12. 食物种类单一不利于健康。
1) 完全同意
2) 比较同意
3) 不太同意
4) 完全不同意

13. 婴儿期较早添加辅食会增加肥胖风险。
1) 完全同意
2) 比较同意
3) 不太同意
4) 完全不同意

14. 每天喝奶制品有利于健康。
    1) 完全同意
    2) 比较同意
    3) 不太同意
    4) 完全不同意
15. 控制孕期体重可预防儿童青少年肥胖。
    1) 完全同意
    2) 比较同意
    3) 不太同意
    4) 完全不同意
16. 母乳喂养可以预防儿童青少年肥胖。
    1) 完全同意
    2) 比较同意
    3) 不太同意
    4) 完全不同意
17. 儿童青少年肥胖症不是一种疾病。
    1) 完全同意
    2) 比较同意
    3) 不太同意
    4) 完全不同意
18. 只有成年人才需要关注自己的体重。
    1) 完全同意
    2) 比较同意
    3) 不太同意
    4) 完全不同意
19. 孩子胖点没关系。
    1) 完全同意
    2) 比较同意
    3) 不太同意
    4) 完全不同意

四、行为（Practice）：请根据您的实际情况回答以下问题:

20. 您能做到为孩子合理搭配饮食。
    1) 每天都做到
    2) 大部分时间做到
    3) 偶尔做到
    4) 几乎做不到
21. 您能做到购买包装食品时看食品标签营养成分(如热量、脂肪、蛋白质含量)。
    1) 每天都做到
    2) 大部分时间做到
    3) 偶尔做到
    4) 几乎做不到
22. 您能做到自身健康饮食（如少盐少油）。
    1) 每天都做到
    2) 大部分时间做到

3) 偶尔做到
4) 几乎做不到

23. 您能做到鼓励孩子参与食物的制作。
1) 每天都鼓励
2) 大部分时间鼓励
3) 偶尔鼓励
4) 几乎不鼓励

24. 您经常给孩子量身高、体重。
1) 每周量一次以上
2) 每月量一次以上
3) 偶尔量
4) 从不量

25. 您能保证您的孩子每天至少摄入一定份量的水果和蔬菜。
1) 每天都保证
2) 大部分时间保证
3) 偶尔保证
4) 几乎不保证

26. 您会去了解体质指数（body mass index, BMI）如何计算。
1) 非常了解
2) 比较了解
3) 不太了解
4) 完全不了解

27. 您能保证您的孩子每天中等强度运动（散步、慢跑）至少 1 小时。
1) 每天都保证
2) 大部分时间保证
3) 偶尔保证
4) 几乎不保证

28. 您会去关注学校每年体检报告信息。
1) 每次都关注
2) 大部分时间关注
3) 偶尔关注
4) 从不关注

29. 您能保证您的孩子每天视屏时间不超过 2 小时(如看电视、手机、IPAD 等)。
1) 每次都保证
2) 大部分时间保证
3) 偶尔保证
4) 几乎不保证

问卷二 家长依从性问卷

家长依从性评估问卷

尊敬的家长:

您好！党和政府高度重视儿童青少年健康问题，我省各级教育部门、疾病预防控制部门持续关注在校学生的健康状况。感谢您积极参与“智饮慧动”倡议活动，为进一步了解您的参与情况，请您根据我们发放《“智饮慧动”倡议书》和《学生超重肥胖（体重管理）健康教育手册》后的实际情况填写以下问题，非常感谢您的支持与配合！

一、基本信息

1. 学生编号：□□ □□ □□ □ □□ □□ □□□□

2. 条形码：_____

二、健康教育材料和报告的阅读情况

1. 您是否阅读了孩子的健康报告？
   1) 是
   2) 否
   3) 未收到
2. 您是否阅读了《“智饮慧动”倡议书》？
   1) 是
   2) 否
3. 您是否阅读了《学生超重肥胖（体重管理）健康教育手册》？
   1) 是
   2) 否
4. 您是否阅读了《家庭体重管理行动手册》？
   1）是
   2）否

三、**家长态度**

5. 您认为健康报告对您了解孩子的健康状况有帮助吗？
   1) 很有帮助
   2) 有些帮助
   3) 没有帮助
6. 您认为《“智饮慧动”倡议书》对改善孩子的健康状况有帮助吗？
   1) 很有帮助
   2) 有些帮助
   3) 没有帮助
7. 您认为《学生超重肥胖（体重管理）健康教育手册》对改善孩子的健康状况有帮助吗？
   1) 很有帮助
   2) 有些帮助
   3) 没有帮助

8. 您是否愿意继续收到类似的健康教育资料（包括健康报告、《“智饮慧动”倡议书》及《学生超重肥胖（体重管理）健康教育手册》）？
   1) 是
   2) 否

四、执行情况

9. 在过去的三个月里，您能做到督促孩子按照健康教育材料的建议饮食和运动吗？
   1) 每天都能
   2) 大部分时间能
   3) 偶尔能
   4) 几乎不能
10. 自从收到健康教育材料后，您是否增加了孩子每日新鲜蔬菜和水果的摄入量？
   1) 是，增加了 1/2 及以上
   2) 是，增加了不到 1/2
   3) 没有变化
   4) 减少了
11. 自从收到健康教育材料后，您是否减少了孩子每日含糖饮料和油炸食品的摄入量？
   1) 是，减少了 1/2 及以上
   2) 是，减少了不到 1/2
   3) 没有变化
   4) 增加了
12. 自从收到健康教育材料后，您是否增加了孩子每日户外运动的时长？
   1) 是，增加了 1/2 及以上
   2) 是，增加了不到 1/2
   3) 没有变化
   4) 减少了
13. 您认为执行这些倡议有无困难？
   1) 无（跳转至 14 题）
   2) 有
14. 您认为执行这些建议最大的困难是什么？（可多选）
   1) 没时间
   2) 孩子不配合
   3) 不认可这些倡议可以带来的好处
   4) 不知道如何执行这些倡议
   5) 难以坚持
   6) 其他：_____

五、反馈

15. 您对本次干预项目有何建议或意见？

16. 您在执行“智饮慧动”倡议中有何您认为很好的坚持方法分享吗？

第三部分　强化家庭健康教育干预包

一、“智饮慧动”倡议书

“智饮慧动”倡议书

尊敬的家长:

您好!

党和政府高度重视儿童青少年健康问题，我省各级教育部门、疾病预防控制部门持续关注在校学生的健康状况，我们非常希望与您共同努力，确保孩子们能够拥有一个健康快乐的童年。我们近期已对孩子进行了身体健康评估，**结果显示您的孩子目前存在超重或肥胖的情况**。这不仅对孩子的体型有影响，更重要的是，其可能对孩子目前及将来的整体健康与未来的发展产生一系列影响。

医学证据表明，肥胖可能导致多种健康问题，如 2 型糖尿病、高血压、高血脂等。此外，肥胖还会对孩子的大脑功能发育产生负面影响，影响他们的注意力、记忆力和学习能力。因此，及早预防和控制儿童青少年超重肥胖至关重要。

为了帮助您的孩子改善健康状况，我们推出了**“智饮慧动”**倡议，旨在通过科学的饮食运动等生活方式来帮助孩子们改善超重肥胖状态，助其健康成长。我们倡导的“3 个 1/2”健康生活方式包括:

1.每日增加 1/2 的新鲜蔬菜和水果摄入量：新鲜的蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，不仅有助于控制体重，还能增强免疫力，促进身体和大脑的健康发育。我们建议您在孩子的每日饮食中增加这些健康食物的比例。

2.每日减少 1/2 的含糖饮料和油炸食品摄入量：含糖饮料和油炸食品通常热量高，营养价值低，是导致肥胖的主要因素之一。我们建议您减少孩子对这些不健康食品的摄入，选择更健康的替代品，如水、低脂牛奶等。

3.每日增加 1/2 的户外运动时长：规律的户外运动不仅有助于控制体重，还可以提高心肺功能、改善代谢状况及提高心理健康水平，因此我们建议您敦促您的孩子每日增加至少一半的户外运动时长。

《学生超重肥胖（体重管理）健康教育手册》中包括了儿童青少年超重肥胖的近期和远期健康风险、预防超重肥胖的健康饮食习惯、身体活动与运动建议、

BMI 计算方法和儿童青少年超重肥胖筛查标准等，希望您与孩子一起阅读，帮助他们养成良好的饮食和运动等生活习惯，为他们的健康成长保驾护航。如果您有任何疑问或需要更多的信息，请随时与我们联系。让我们携手努力，共同关注孩子的健康未来。

祝您和家人身体健康，生活愉快！

广东省疾病预防控制局
广东省教育厅
广东省疾病预防控制中心

2024 年 9 月 1 日

二、超重肥胖筛查报告单

超重肥胖筛查报告单

_____学校_____班级_____家长：您好！

您的孩子参加“智饮慧动”超重肥胖干预项目，现将超重肥胖筛查结果、发现的问题及相关建议告知如下：

1.筛查结果

身高：***厘米（cm）

体重：***公斤（kg）

腰围：***厘米（cm）

BMI=***kg/m^2

2.发现的问题

初步判断您的孩子:

（1）BMI 正常 （2）腰围正常

（3）超重 （4）肥胖 （5）中心型超重 （6）中心型肥胖

3.相关建议

（1）帮助孩子培养健康生活方式，均衡饮食，多吃蔬菜水果、全谷物和优质蛋白质，减少含糖饮料和油炸食品摄入。

（2）平均每天户外活动时间不少于 2 小时，电子产品使用时间每天不超过 1 小时，并鼓励孩子参与家务劳动。

（3）每周定期监测身高、体重变化。

×××疾病预防控制中心

×年×月

三、学生超重肥胖（体重管理）健康教育手册（待设计）

学生超重肥胖（体重管理）
健康教育手册

目录

超重肥胖的病因 .....- 21 -
儿童青少年超重肥胖的近期和远期健康风险 .....- 22 -
预防控制超重肥胖的健康生活方式 .....- 23 -
核心理念：提倡“3 个 1/2”的健康生活方式.....- 23 -
饮食建议 1：每日增加 1/2 的新鲜蔬菜水果摄入量.....- 23 -
饮食建议 2：每日减少 1/2 的含糖饮料和油炸食品摄入量.....- 24 -
身体活动与运动建议：每日增加 1/2 的户外运动时长.....- 24 -
儿童青少年超重肥胖筛查标准 .....- 26 -
儿童青少年肥胖问题的误区 .....- 29 -
“七问七答”话肥胖.....- 31 -

超重肥胖的病因

肥胖是因**能量摄入超过能量消耗**，导致**体内脂肪积累过多**而危害健康的一种慢性代谢性疾病。

儿童青少年肥胖的发生受遗传、环境和社会文化等多种因素共同影响。其中，**环境因素**在肥胖发生过程中**占主导地位**。

让儿童青少年变胖的环境因素包括:

（1）不健康的膳食模式

如过多摄入高油、高糖、高盐、高脂肪的食物。

（2）不健康的饮食习惯

如不吃早餐，以含糖饮料解渴，在外就餐次数过多，晚餐时间过晚，每餐吃得过饱等。

（3）身体活动不足，静态活动时间过多

身体活动包括主动进行各种运动训练，也包括上下学骑自行车、步行和做家务等。静态活动指每天所有的视屏时间，指花费在看电视、计算机、平板电脑、电子游戏机、手机等电子屏幕上的时间，也包括坐位静止不动的活动。

（4）睡眠不健康

如睡眠时间不足，睡眠质量不高，睡眠习惯不好等。

（5）其他不健康行为

如饮酒、吸烟、节食减肥等。

超重肥胖的近期和远期健康风险

- 医学证据表明，肥胖会对**心血管系统**、**内分泌**、**呼吸系统**和**心理健康**产生严重危害，能导致 2 型糖尿病、冠心病、脑卒中、高血压、血脂异常、阻塞性睡眠呼吸暂停等疾病的发生。
- 肥胖还会对儿童青少年的**大脑功能发育**产生负面影响，影响他们的**注意力**、**记忆力**和**学习能力**。

因此，及早预防和控制儿童青少年超重肥胖至关重要。



预防控制超重肥胖的健康生活方式

核心理念：提倡“3 个 1/2”的健康生活方式

- ✓ 每日增加 1/2 的新鲜蔬菜水果摄入量；
- ✓ 每日减少 1/2 的含糖饮料和油炸食品摄入量；
- ✓ 每日增加 1/2 的户外运动时长。

饮食建议 1：每日增加 1/2 的新鲜蔬菜水果摄入量



（素材来源于中国疾病预防控制中心）

（1）保证每天摄入不少于 300 克新鲜蔬菜

相当于一个中等大小的南瓜或 4~5 颗绿叶蔬菜的重量

（2）保证每天摄入 200-350 克的新鲜水果

相当于 1 个中等大小的苹果+1 个橘子、3~4 个猕猴桃、1 根较大的香蕉、1 个略大的梨、2 个中等大小的水蜜桃、20 颗左右中等大小的草莓、半个菠萝

饮食建议 2：每日减少 1/2 的含糖饮料和油炸食品摄入量





（1）少油炸食品、少含糖糕点、少糖果

例如：油炸，油煎，奶油类蛋糕、饼干，薯条，肥肉，动物皮（鸭皮、鸡皮），火腿，腊肠等。

（2）烹调多采用清蒸、水煮、凉拌、炖、卤等清淡少油的方式

（3）逐步做到少盐、少油、少添加糖

身体活动与运动建议：每日增加 1/2 的户外运动时长



（1）运动量有讲究

- 儿童青少年**每周**应至少进行 **3 天的高强度**身体活动，**每日累计 60 分钟的中高强度运动**。

（2）运动量可累计

- 60 分钟的运动可以**一次完成**，也可以**分几次进行**，但每次**应不少于 10 分钟**。

（3）运动强度有分类

- **高强度**：打篮球、踢足球、赛跑、跳绳、登山、打网球等；
- **中等强度**：中等速度跑步、跳舞、韵律操、上下楼梯、打乒乓球、游泳等；
- **低等强度**：伸展运动、散步，一些家务活动如浇花、擦桌子、扫地、喂小动物等。

（4）运动前后要拉伸

- **运动前**：充分热身，可以进行跑跳、动态拉伸等；
- **运动后**：做整理活动，如深呼吸、较缓和的全身运动（慢跑、游戏、静态拉伸等），时间 15-20 分钟，同时注意保暖。

（5）运动时关注身体状态

- 运动项目宜根据**季节气候、设施和外界环境**调整或选择。

（6）运动 5 大基本原则

- 安全第一、方式多样、动作准确、循序渐进、持之以恒







儿童青少年超重肥胖筛查标准

（1）采用 BMI 进行初步筛查

- 6-17 岁中小学生“健康体重”的判断主要参考**体质指数（body mass index, BMI）**
- **计算方法：BMI(kg/m^2) = 体重(kg)/身高 ^{2} (m^2)**
- **筛查标准**：对照 6-18 岁学龄儿童青少年性别年龄别 BMI 筛查超重与肥胖界值表。凡 BMI **大于或等于**相应性别、年龄组“肥胖”界值点者为**肥胖**。

表1 6岁～18岁学龄儿童青少年性别年龄别BMI筛查超重与肥胖界值

单位为Kg/m^2

年龄（岁）	男生		女生	
	超重	肥胖	超重	肥胖
6.0～	16.4	17.7	16.2	17.5
6.5～	16.7	18.1	16.5	18.0
7.0～	17.0	18.7	16.8	18.5
7.5～	17.4	19.2	17.2	19.0
8.0～	17.8	19.7	17.6	19.4
8.5～	18.1	20.3	18.1	19.9
9.0～	18.5	20.8	18.5	20.4
9.5～	18.9	21.4	19.0	21.0
10.0～	19.2	21.9	19.5	21.5
10.5～	19.6	22.5	20.0	22.1
11.0～	19.9	23.0	20.5	22.7
11.5～	20.3	23.6	21.1	23.3
12.0～	20.7	24.1	21.5	23.9
12.5～	21.0	24.7	21.9	24.5
13.0～	21.4	25.2	22.2	25.0
13.5～	21.9	25.7	22.6	25.6
14.0～	22.3	26.1	22.8	25.9
14.5～	22.6	26.4	23.0	26.3
15.0～	22.9	26.6	23.2	26.6
15.5～	23.1	26.9	23.4	26.9
16.0～	23.3	27.1	23.6	27.1
16.5～	23.5	27.4	23.7	27.4
17.0～	23.7	27.6	23.8	27.6
17.5～	23.8	27.8	23.9	27.8
18.0～	24.0	28.0	24.0	28.0

❖ 算一算：体重_____(kg) /身高 ^{2}_____(m^2) = BMI_____(kg/m^2)

您孩子的 BMI 属于？ ☐正常 ☐超重 ☐肥胖

（2）测量腰围作进一步筛查

- 在初筛的基础上再评估是否为**中心型超重或肥胖**。通常采用**腰围**作为儿童青少年肥胖的补充筛查指标。
- **测量方法：**使用腰围尺测量**腰腹一周**的距离。

①被测者双手自然下垂，位于身体两侧，掌心朝向大腿目视前方；

②**以腋中线肋弓下缘和髂嵴连线中点的水平位置为测量点**

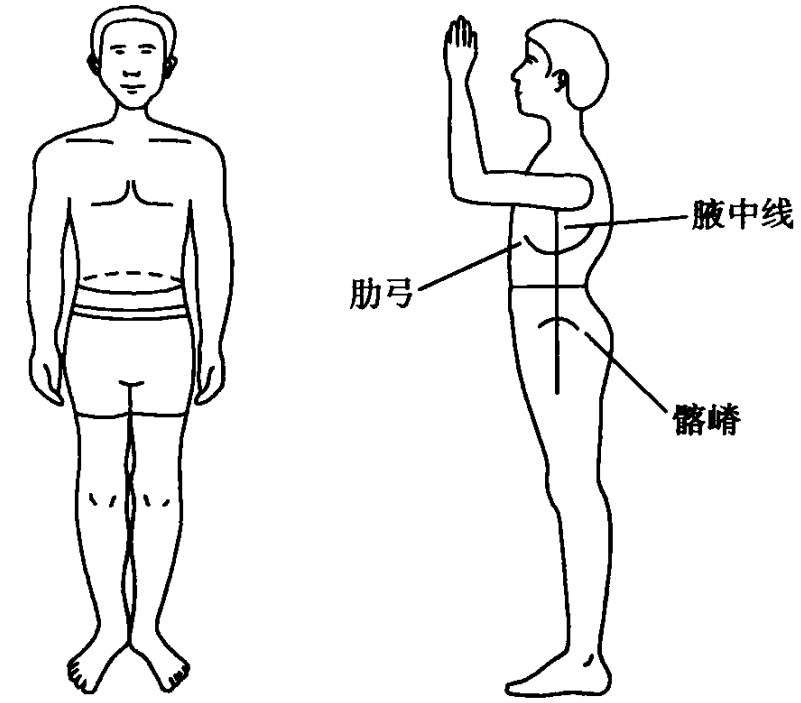


图 5-2-7　腰围测量

来源：《人群健康监测人体测量方法》（WS/T 424—2013）

③左手拿腰围尺，用右手将尺绕过被测者的腰部，测量时将腰围尺轻轻贴住皮肤，勿压入软组织；



④在调查对象**平静呼气末**读数。

- **筛查标准：**根据卫生行业标准《7 岁 ~ 18 岁儿童青少年高腰围筛查界值》，以性别、年龄别**第 75 百分位数（P_{75}）和第 90 百分位数（P_{90}）分别作为中心型超重和中心型肥胖界值点**进行判断。

表 1　7 岁～18 岁儿童青少年 P_{75} 和 P_{90} 腰围值　　单位为厘米

年龄 岁	男生		女生	
	P_{75}	P_{90}	P_{75}	P_{90}
7	58.4	63.6	55.8	60.2
8	60.8	66.8	57.6	62.5
9	63.4	70.0	59.8	65.1
10	65.9	73.1	62.2	67.8
11	68.1	75.6	64.6	70.4
12	69.8	77.4	66.8	72.6
13	71.3	78.6	68.5	74.0
14	72.6	79.6	69.6	74.9
15	73.8	80.5	70.4	75.5
16	74.8	81.3	70.9	75.8
17	75.7	82.1	71.2	76.0
18	76.8	83.0	71.3	76.1

❖ 测一测：腰围：_____（cm）

您孩子的腰围属于？ □正常　□中心型超重　□中心型肥胖

儿童青少年肥胖问题的误区

- **误区一： 健壮 = 肥胖**

  正确认知：健壮 ≠ 肥胖，健壮的孩子充满活力，运动能力强，动作敏捷、协调，反应快；肥胖的孩子一般缺乏活力，运动能力差，动作迟缓，肢体协调性差，缺乏自信。



- **误区二：孩子胖一点没关系**

  正确认知：肥胖会导致儿童发育提前，罹患 **2 型糖尿病、高血压、心脑血管疾病和抑郁症的风险增加**，严重危害儿童青少年健康，应及时诊治。

- **误区三：减肥就可以了，不需要做检查**

  正确认知：肥胖会造成儿童青少年高血糖、高血压、高三酰甘油血症、高密度脂蛋白胆固醇异常、脂肪肝等代谢异常。应**早期筛查营养代谢指标**，及时发现并发症并予以治疗。

- **误区四：小时候胖，长大就好了**

正确认知：在儿童青少年期没有解决的“肥胖”问题，到了成年依旧无法回避。研究表明，与体重持续正常的人群相比，儿童期至成年期持续肥胖的人群发生糖尿病的风险为 4.3 倍，发生代谢综合征的风险高达 9.5 倍。因此，**控制儿童青少年体重在正常范围，防患于未然。**

“七问七答”话肥胖

- **问：“我很胖，但我很健康”，是真的吗？**

  答：不是。

  《中国儿童肥胖报告》显示，与正常体重儿童相比，肥胖儿童发生高血压、高甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇偏低的风险分别为 3.3 倍、2.6 倍、3.2 倍。

  成年肥胖患者中**糖尿病**患病率 14%~20%，**高脂血症**患病率 35%~53%，**高血压**患病率 25%~55%，**冠心病**患病率 10%~15%，**呼吸睡眠暂停综合征**患病率 10%~20%。此外，肥胖还与**抑郁症、不孕、特定肿瘤、血栓、脂肪肝、胆结石、痛风、骨关节病变**等密切相关，严重影响人们的健康水平和生活质量。

- **问：“小孩子胖一点才好”，这种观念正确吗？**

  答：不正确。

  部分家长认为小孩子胖说明孩子的营养充分，这有利于孩子的生长发育，事实上这种观念是不正确的。

  肥胖不仅会影响儿童的生长发育，造成骨龄提前，将来**个头矮小**，而且**女孩子的青春期会提前，男孩子的青春期会延迟**，可能导致成年后的**不孕不育**。此外，肥胖还会对**心血管系统、内分泌系统、消化系统及心理智力**等造成严重的危害。

- **问：单纯节食为何体重容易反弹？**

  答：因为恢复正常饮食后摄入的能量会很快转变为脂肪储存起来。

  有很多肥胖者经历过减肥失败，他们一般采用单纯节食的方法减重，节食初期体重会明显下降，但一旦恢复正常饮食，体重会恢复原样，甚至超过原来的体重。

  这是因为人们开始低能量进食（即单纯节食）时，身体的第一反应是

我们处在“饥饿状态”，随即会动员肝脏通过糖原分解或糖异生的方式来提供能量，所以最初减重时身体丢失更多的是肌肉而非脂肪。当身体适应了低能量的“饥饿状态”后，一旦恢复正常饮食的能量摄入，**身体就会认为我们不需要那么多能量，所以摄入的能量会很快转变为脂肪储存起来**，使体重反弹，而之前丢失的肌肉因缺乏运动却未能得到恢复。因此，**单纯节食减掉的更多的是肌肉，而反弹回来的体重更多是脂肪。**

此外，过度限制能量会引起营养素缺乏，甚至发生相关代谢性脑病，请大家务必要在医生指导下科学节食、辅助运动，长期坚持才会有良好的效果。

- **问：仰卧起坐会减少腹部脂肪吗？**

答：不会。

单纯的仰卧起坐**主要训练的是腹部肌肉，但对脂肪的影响较弱**，只有全身脂肪总量减少后腹部脂肪才能随之减少。因此，在科学减重使全身体脂减少的基础上再行仰卧起坐，才可以达到缩小腹围的效果。

- **问：肥胖产生的原因？**

答：肥胖分为单纯性肥胖和继发性肥胖，不同类型的肥胖病因不同。

单纯性肥胖是目前找不到明显原因的肥胖，占肥胖人群的 99%。目前认为，单纯性肥胖与遗传、环境、心理、社会和生活方式等多因素密切相关，但归根结底是**长期能量摄入大于能量消耗的结果**。单纯性肥胖并不单纯，它会损害我们的寿命和健康。

继发性肥胖是指**一些疾病**导致的肥胖，常见的疾病有皮质醇增多症、甲状腺功能减退症、下丘脑或垂体疾病、胰岛细胞瘤等。这些由疾病引发的肥胖需要针对原发病因进行治疗，多数患者在治疗后体重可以恢复正常。

- **问：如何选择健康的零食？**

答：应该根据零食的脂肪、盐和糖含量进行选择。



（1）可经常食用的零食（“一级零食”）：低脂、低盐、低糖的健康零食

- **适当的时间**如午休后可食用，**每天可以吃**
- 如：水煮蛋、无糖或低糖燕麦片、煮玉米、全麦面包、全麦饼干、豆浆、纯鲜牛奶、纯酸奶、瓜子、大杏仁、松子、榛子、蒸、煮、烤制的红薯、土豆、不加糖的鲜榨橙汁、西瓜汁、芹菜汁，以及苹果、雪梨、葡萄等各类水果。

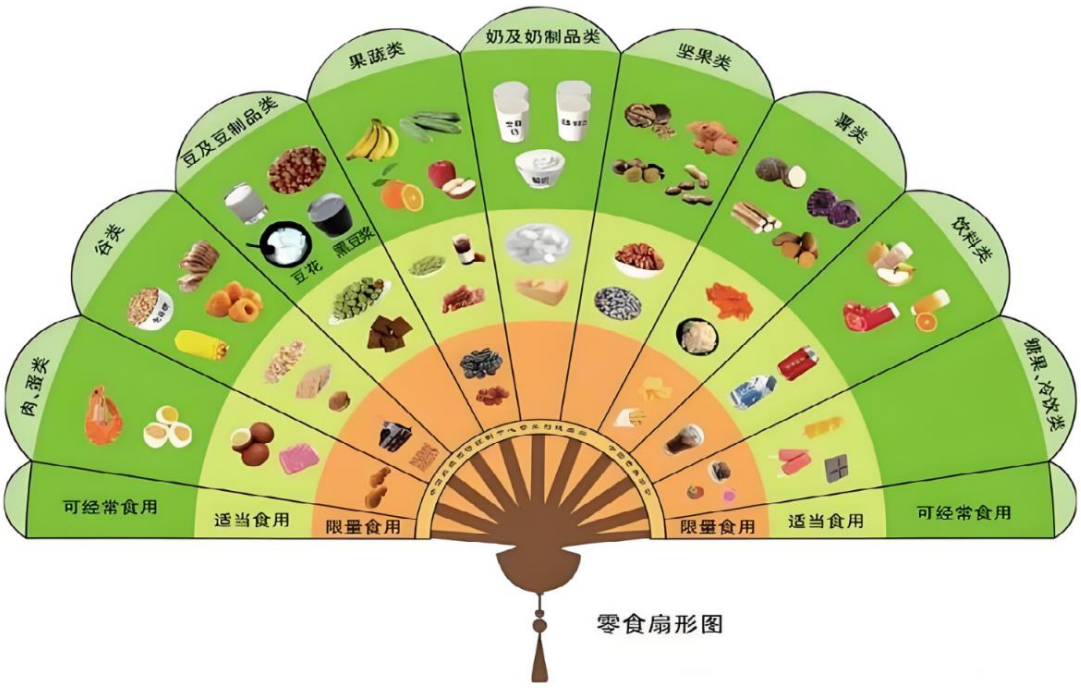
（2）适当食用的零食 （“二级零食”）：中等量的脂肪、盐或糖类

- **每周可吃 1~2 次**
- 如：黑巧克力、松花蛋、火腿肠、酱鸭翅、肉脯、卤蛋、蛋糕、卤豆干、海苔片、葡萄干、奶酪、奶片、盐焗腰果、番薯干、果汁含量超过 30%的果(蔬)饮料如山楂饮料、杏仁露、乳酸饮料等、鲜奶冰淇淋、水果冰淇淋等。

（3）限制食用的零食 （“三级零食”）：较高的糖、盐或脂肪，还可能含有添加剂或不健康成分

- **每周进食不能超过一次**

❖ 如：炸鸡块、膨化食品（薯片、虾条等）、巧克力派、奶油夹心饼干、方便面、奶油蛋糕、炼乳、可乐、雪糕，以及棉花糖、奶糖等糖类和蜜枣脯、杏脯等果脯类。



零食扇形图

- **问：生命早期的肥胖对成年后影响很大吗？**

答：影响很大。

“健康与疾病的发育起源”理论（即 DOHaD 理论）认为：除了遗传和环境因素，如果生命在发育过程的早期（包括胎儿和婴幼儿时期）经历不利因素（如营养或环境不良等），将会**增加其成年后罹患肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的几率**，这种影响甚至会持续好几代人。

该理论作为当前医学界最为前沿的研究领域，强调了孕期宫内环境对于胎儿长期甚至多代健康的影响， 因此孕期准妈妈的营养摄入、体重控制等对胎儿的健康和未来成长至关重要。保持均衡膳食、控制体重增长，可以有效降低胎儿未来患慢性疾病的风险。

四、家庭体重管理行动手册（待设计）

家庭体重管理行动手册

（拟设计成折页）

目录

核心理念：“3 个 1/2”健康生活方式 ..... - 37 -

每日增加 1/2 的新鲜蔬菜水果摄入量 ..... - 37 -

每日减少 1/2 的含糖饮料和油炸食品摄入量 ..... - 37 -

每日增加 1/2 的户外运动时长 ..... - 38 -

重视儿童体格生长监测：每月自我监测身高、体重和腰围 ..... - 38 -

每月完成情况打卡 ..... - 39 -

核心理念：“3 个 1/2”健康生活方式

- 每日增加 1/2 的新鲜蔬菜水果摄入量；
- 每日减少 1/2 的含糖饮料和油炸食品摄入量；
- 每日增加 1/2 的户外运动时长。

每日增加 1/2 的新鲜蔬菜水果摄入量

- **新鲜蔬菜：**每天摄入**不少于 300 克**新鲜蔬菜。例如：4~5 颗绿叶蔬菜。
- **水果：**每天**摄入 200-350 克**的新鲜水果。例如：1 个中等大小的苹果+1 个橘子、3~4 个猕猴桃、1 根较大的香蕉、1 个略大的梨、2 个中等大小的水蜜桃、20 颗左右中等大小的草莓、半个菠萝。
- 谷类：全谷物和杂豆占 1/3。例如：玉米、燕麦、小米等。
- 奶：每天 300ml 以上。
- 适量鱼禽畜肉、大豆及其制品。
- **宜吃：**



每日减少 1/2 的含糖饮料和油炸食品摄入量

- 烹调多采用清蒸、水煮、凉拌、炖、卤等**清淡少油**的方式，逐步做到少盐、少油、少添加糖。
- 尽量避免或尽量少吃：油炸食品，糖果 ，肥肉，含糖糕点，奶油类蛋糕、饼干，薯条，动物皮（鸭皮、鸡皮），火腿，腊肠。
- **忌吃：**



每日增加 1/2 的户外运动时长

- **每日累计 60 分钟的中高强度运动，每周至少 3 天的高强度**身体活动。
- 高强度运动：打篮球、踢足球、赛跑、跳绳、登山、打网球等。中等强度运动：中等速度跑步、跳舞、韵律操、打乒乓球、游泳等。
- 60 分钟的运动可以**一次完成，也可以分几次进行**，但**每次应不少于 10 分钟**。
- 运动前后**注意拉伸**：

  运动前：充分热身，可以进行跑跳、动态拉伸等。

  运动后：做整理活动，如深呼吸、较缓和的全身运动（慢跑、游戏、静态拉伸等），时间 15-20 分钟，同时注意保暖。

重视儿童体格生长监测：每月自我监测身高、体重和腰围

- 建议家长学会 BMI 计算方法，能使用生长监测图（表）监测儿童身高、体重和 BMI 的增长趋势，尤其对体重增长过快和超重肥胖的儿童，可采取家庭监测和机构监测相结合的方式进行。
- 定期测量儿童的身高、体重、腰围等指标，不仅可以及时发现肥胖，还可以根据筛查结果调整儿童的生活方式，预防肥胖问题的进一步发展。

每周完成情况打卡

_____月　　每周完成情况打卡

3 个 1/2	增加 1/2 蔬菜水果	减少 1/2 含糖饮料油 炸食品	增加 1/2 户外运动	本周自测		
				身高 （cm）	体重 （kg）	腰围 （cm）
第一周						
第二周						
第三周						
第四周						
填写 说明	**自认为完成的在空格内画“√”；自认为未完成的在空格内画“×”**					

学生签名_____　　家长签名_____　　日期：　　年　　月　　日



_____月　　**每周完成情况打卡**

3 个 1/2	增加 1/2 蔬菜水果	减少 1/2 含糖饮料油炸食品	增加 1/2 户外运动	本周自测		
				身高（cm）	体重（kg）	腰围（cm）
第一周						
第二周						
第三周						
第四周						
填写说明	**自认为完成的在空格内画“√”；自认为未完成的在空格内画“×”**					

学生签名_____　　家长签名_____　　日期：　　年　　月　　日



_____月　　**每周完成情况打卡**

3 个 1/2	增加 1/2 蔬菜水果	减少 1/2 含糖饮料油 炸食品	增加 1/2 户外运动	本周自测		
				身高 （cm）	体重 （kg）	腰围 （cm）
第一周						
第二周						
第三周						
第四周						
填写 说明	**自认为完成的在空格内画“√”；自认为未完成的在空格内画“×”**					

学生签名_____　　家长签名_____　　日期：　　年　　月　　日



第四部分　知情同意书

知情同意书

尊敬的家长/监护人:

您好!

党和政府高度重视儿童青少年健康问题。目前，我省教育部门、疾病预防控制部门正在开展一项名为“智饮慧动青少年健康促进重点人群关爱项目”的健康促进项目。本项目旨在通过家庭健康教育，帮助儿童青少年预防和控制超重肥胖，促进健康成长。现邀请您和您的孩子参与本项目。

项目背景和目的: 全球范围内，儿童青少年肥胖已成为一项日益严峻的公共卫生问题。广东省的调查显示，儿童青少年的肥胖率高于全国平均水平。通过本项目，我们希望了解并改善广东省儿童青少年的健康状况，为今后的健康促进工作提供科学依据。

项目内容: 本项目将对超重肥胖的中小学生进行强化家庭健康教育。具体内容包括:

- 向学生及家长发放健康报告和健康教育材料
- 提供关于健康饮食和运动的指导和建议
- 定期随访并评估教育效果

项目过程

- **基线调查**: 对参与学生进行初步健康评估。
- **健康教育**: 发放健康教育材料，提供健康指导。
- **随访评估**: 对学生进行随访，评估教育效果。

您的权利

- **自愿参与**: 参与本项目完全是自愿的。您和您的孩子可以随时退出，而不需要承担任何责任。
- **隐私保护**: 我们将严格保护您和您孩子的个人隐私，不会公开任何个人信息。

- **知情权**：在项目开展过程中，您有权随时了解项目进展和您的孩子的健康状况。

您的义务

- **积极配合**：请您在项目开展过程中配合完成相关问卷，并按照健康教育材料的指导督促孩子进行健康饮食和运动。
- **及时反馈**：如果在项目开展过程中有任何疑问或不适，请及时联系我们。

联系方式：如有任何问题或需要更多信息，请随时联系项目组织单位。

- **联系电话**：13602400080
- **电子邮箱**：xulin27@mail.sysu.edu.cn

我们非常感谢您的支持与合作！您的参与将为广东省儿童青少年的健康成长做出重要贡献。

知情同意

我已阅读并了解上述内容，愿意自愿参与并同意在开展过程中按照要求配合并提供相关信息。

学生姓名：_____

家长/监护人姓名：_____

日期：_____

第五部分　相关标准

《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》（WS/T 586—2018）标准

年龄（岁）	男生		女生	
	超重	肥胖	超重	肥胖
6.0～	16.4	17.7	16.2	17.5
6.5～	16.7	18.1	16.5	18.0
7.0～	17.0	18.7	16.8	18.5
7.5～	17.4	19.2	17.2	19.0
8.0～	17.8	19.7	17.6	19.4
8.5～	18.1	20.3	18.1	19.9
9.0～	18.5	20.8	18.5	20.4
9.5～	18.9	21.4	19.0	21.0
10.0～	19.2	21.9	19.5	21.5
10.5～	19.6	22.5	20.0	22.1
11.0～	19.9	23.0	20.5	22.7
11.5～	20.3	23.6	21.1	23.3
12.0～	20.7	24.1	21.5	23.9
12.5～	21.0	24.7	21.9	24.5
13.0～	21.4	25.2	22.6	25.6
13.5～	21.9	25.7	22.6	25.6
14.0～	22.3	26.1	22.8	25.9
14.5～	22.6	26.4	23.0	26.3
15.0～	22.9	26.6	23.2	26.6
15.5～	23.1	26.9	23.4	26.9
16.0～	23.3	27.1	23.6	27.1
16.5～	23.5	27.4	23.7	27.4
17.0～	23.7	27.6	23.8	27.6
17.5～	23.8	27.8	23.9	27.8
18.0～	24.0	28.0	24.0	28.0

《7 岁～18 岁儿童青少年高腰围筛查界值》（WS/T 611—2018）标准

表 1　7 岁～18 岁儿童青少年 P_{75} 和 P_{90} 腰围值　　单位为厘米

年龄 岁	男生		女生	
	P_{75}	P_{90}	P_{75}	P_{90}
7	58.4	63.6	55.8	60.2
8	60.8	66.8	57.6	62.5
9	63.4	70.0	59.8	65.1
10	65.9	73.1	62.2	67.8
11	68.1	75.6	64.6	70.4
12	69.8	77.4	66.8	72.6
13	71.3	78.6	68.5	74.0
14	72.6	79.6	69.6	74.9
15	73.8	80.5	70.4	75.5
16	74.8	81.3	70.9	75.8
17	75.7	82.1	71.2	76.0
18	76.8	83.0	71.3	76.1