

④积极身体活动 保持身心健康

学龄前儿童每天身体活动的总时长应达到3小时，包括至少2小时的户外活动。

每天身体活动的总时长应达到3小时，
包括至少2小时的户外活动



肥胖儿童青少年的运动应遵循循序渐进的原则，从每天20分钟中高强度身体活动开始，逐渐增加到每天20~60分钟，并养成长期运动习惯。肥胖儿童青少年可根据身体状况选择传统健身方式，增加运动的趣味性和多样性，如健身长拳、八段锦等。

保证充足睡眠，做到早睡早起，建议5岁以下儿童每天睡眠时间为10~13小时，6~12岁儿童为9~12小时，13~17岁儿童青少年为8~10小时。

⑤多方合作 创造社会支持环境

通过多种途径，开展营养教育，向儿童青少年和家长传播肥胖预防控制相关营养健康和传统食养知识技能，包括肥胖的原因、不良影响、干预措施等；避免肥胖歧视。

提供营养均衡食物
培养科学饮食习惯



更多详细内容请扫码查看
《儿童青少年肥胖食养指南（2024年版）》



儿童青少年肥胖 食养指南

【2024年版】



食养原则和建议

①小份多样 保持合理膳食结构

日常膳食做到食物多样，每天的食物应包括谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类；达到每天摄入12种以上食物，每周摄入25种以上食物。选择小份量的食物以实现食物多样，根据不同年龄儿童青少年能量的需要量，控制食物摄入总量。增加新鲜蔬菜水果、全谷物和杂豆在膳食中的比重；保证蛋白质摄入，选择富含优质蛋白质食物，如鱼、禽、蛋、瘦肉、奶及奶制品、大豆及其制品。学龄前儿童（2~5岁）每天摄入350~500mL或相当量的奶及奶制品。学龄儿童（6~17岁）每天摄入300mL以上或相当量的奶及奶制品。

食物多样，多吃蔬果，
保证蛋白质摄入

肥胖儿童青少年
膳食能量应在正常体重儿童
的基础上减少20%左右



肥胖儿童青少年减重过程中，建议膳食能量应在正常体重儿童青少年需要量的基础上减少20%左右。

②辨证施食 因人因时因地制宜

肥胖儿童青少年食养要从中医整体观、辨证观出发，遵循首重脾胃的原则，兼顾合并症，因人因时因地施食。根据不同地区地理环境特点、饮食习惯和食物供应特点，儿童青少年要选择适宜的食物，因地制宜进行食养。

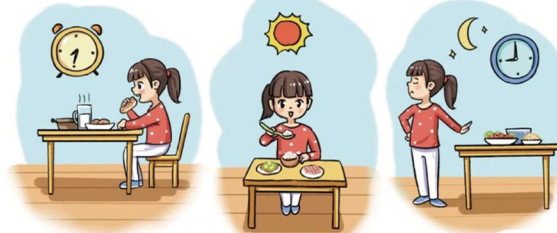


肥胖儿童青少年应顺应四时，遵循“春夏养阳、秋冬养阴”的调养原则。春天阳气开始生发，应当早起，足量运动。夏季人体阳气外发，不可贪凉饮冷，避免损伤阳气。秋天易燥，要少食辛辣，适量多吃酸甘多汁的食物，如莲藕、苹果、梨、枇杷等。冬季天气寒冷，往往进食牛羊肉类较多，食用后体内容易积热，常吃会导致肺火旺盛，因此可添加些“甘寒”的食物如白萝卜、大白菜、百合、梨、苹果等，调剂平衡。

③良好饮食行为 促进长期健康

儿童青少年要做到不挑食偏食、不暴饮暴食，细嚼慢咽。进餐结束，立即离开餐桌。一日三餐应定时定量，用餐时长适宜，早餐约20分钟，午餐或晚餐约30分钟；控制每餐膳食总能量的摄入，晚上9点以后尽可能不进食。儿童青少年要合理安排三餐。肥胖儿童青少年进餐时建议先吃蔬菜，然后吃鱼禽肉蛋及豆类，最后吃谷薯类。

一日三餐应定时定量，用餐时长适宜



选择零食时，应首选干净卫生、微量营养素密度较高的食物，如奶及奶制品、新鲜蔬菜水果、原味坚果；结合营养标签，少吃高油、高盐、高糖的过度加工食品；零食提供的能量不超过每日总能量的10%。不喝含糖饮料，保证适量的新鲜蔬菜、全谷物和杂豆摄入，控制动物性食物、油炸食品、甜食和饮料摄入。