

肥胖儿童的矫治需要家园共同努力

王钦钦

山东省东营市垦利区第三实验幼儿园

[摘要]目的 探讨和分析在家园合作这样的背景下,对于肥胖儿童的矫正方法和策略,主要目的就是利用最为有效的干预手段,有效准确地解决儿童出现肥胖的情况,避免其身体的健康现象受到影响。同时,也使孩子在好的环境下,纠正自己的生活饮食习惯,从而在拥有一个健康身体的情况下得到快乐的成长。方法 采用抽样调查的形式,选取10间幼儿园中913名儿童作为本次研究主要结合的对象,其中需要对儿童的体格进行测量,了解幼儿园内部膳食的情况,以及家长在家中对孩子的教育和引导情况,采取问卷调查的形式进行分析。其中针对有效影响的因素进行了解,提出家园结合的营养干预模式,在半年之后再一次对儿童肥胖的干预效果进行分析,最终了解到该如何在家园结合这样的模式下,矫正儿童肥胖的现象,提高儿童的身体状况和生活质量。结果 针对儿童进行肥胖检测结果进行分析能够看出,本次所调查的所有儿童中,肥胖检出率达到6.76%,采取家园结合的方法给予其有效营养的干预。在半年后,儿童肥胖发生的情况明显地得到了下降,前后比较差异具有统计学意义($P < 0.05$)。讨论 在当前的社会发展模式下,孩子的生活状态有所改变,再加上饮食和生活的不良习惯,都造成了儿童肥胖的情况。家园结合的手段对孩子进行饮食和生活情况上的干预,能够让幼儿园中膳食行为得以改善和规整,家长的喂养认知情况能够得以提升。通过这样的干预方法能够最大限度地矫正儿童肥胖的现象,因此这种手段和形式也值得在社会上推广和使用。

[关键词]肥胖;儿童;矫治;家园

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.411

在当今时代下,随处可见肥胖的孩子,孩子年龄较小时,大多数人认为可爱。但是,随着孩子年龄的增长,肥胖带给孩子的烦恼不止一点、两点,同时,肥胖会造成孩子身体的各方面机能下降,严重影响孩子后续的发展。成年期后,某些疾病发病率和死亡率上升,也是由于肥胖所造成的影响。所以本次文章的研究就针对3~6岁儿童的身体状况进行了抽样的调查,并且提出了家园结合这一模式,对儿童进行营养干预的方法。其中选取10间幼儿园中913名儿童作为本次研究主要结合的对象,现研究过程如下:

1 一般资料与方法

1.1 一般资料

采用分层整群抽样方法,随机抽取10间幼儿园,每间幼儿园随机抽样大中小各1个班共30个班913名儿童,年龄在3~6岁之间,其中男童530名,女童383名。其中需要对儿童的体格进行测量,了解幼儿园内部膳食的情况,以及家长在家中对孩子的教育和引导情况,采取问卷调查的形式进行分析。其中针对有效影响的因素进行了解,提出家园结合的营养干预模式,在半年之后再一次对儿童肥胖的干预效果进行分析,最终了解到该如何在家园结合这样的模式下,矫正儿童肥胖的现象,提高儿童的身体状况和生活质量。

1.2 方法

第一方面就是对肥胖的判定。选择一天中的同一个时间段,本次调查选取的是上午9时到10时这个时间段,把被测儿童利用标准的身高体重测量器进行测量。在测量的过程中,儿童脱去外套和鞋子,其中身高的读数需要精准到0.1cm,体重的读数精准到0.1kg。根据WHO 1978年推出的方法,以身高为基准运用体重评价肥胖,作为本次研究主要核对的标准以

一定的身高相对应体重的中位数作为标准的体重。其中肥胖度(F)=(实测体重-身高标准体重)/身高标准体重*100%, $F \geq 20\%$ 并排除继发性肥胖者,即为单纯性肥胖症。

第二方面就是对儿童肥胖影响的因素展开调查。其中幼儿园膳食的调查根据记账法,对幼儿园3天的食品消费总情况进行记录,并且进行分析了解同一时间进餐的人数,计算平均每人每天用餐提供的量。同时,按照中国食物成分表分析这些食物能够带给人体的能量,以及营养的摄入情况,与中国居民膳食营养的推荐摄入量进行有效的比较,了解幼儿园内部膳食情况对于幼儿肥胖发生率的影响。对家长采取调查问卷的形式进行研究,采用自行设计的调查问卷表,其中主要内容包括:幼儿一般的情况家长认为幼儿肥胖造成影响的因素,其中包括:饮食的速度、饮食的习惯、洋快餐、睡眠时间、遗传和家庭的收入等,然后由家长自行匿名填写,并分析家长喂养的认知与喂养的行为上存在的误区。

第三方面就是营养的干预。把幼儿园作为单位,采取家园结合的形式,针对幼儿园家长幼儿制定出相应的肥胖矫正措施,针对幼儿园的主要就是需要集中接受教育,传输最基本营养的常识,以及科学喂养的知识内容。对于幼儿园保健师或者负责饮食的教师,也需要使其能够学会均衡食谱的编制,以及幼儿摄入营养量的计算,列出一些高能量低营养的食物、高脂肪的食物、低热量高蛋白的食物,在墙上粘贴提供食谱时给予参考。针对家长则是需要利用家长公开日,或者家长会采取短时间授课的形式,着重宣传的就是喂养的知识,还有目前儿童的肥胖可能会对其造成影响的因素,以及儿童肥胖的危害,还有防御的措施。发放宣传的资料,其中包括:儿童肥胖不良饮食的习惯,如何把一些垃圾食品和甜食饮料避免等,对于超重

的幼儿家长给予干预，教会其该如何配合相关的工作。对于儿童也需要进行一定的干预策略，因为家长动机因素是儿童肥胖主要的原因，所以家长干预是重点。家长需要在家庭环境中首先改变儿童进食的秩序，家庭中避免放置过多高危的食品，督促幼儿改变自身不良的饮食习惯。同时，也需要经常采用电话回访的方式，了解幼儿体重监测的情况，利用幼儿园中教师的优势，经常与家长进行教育、引导，使其能够接受良好的干预和影响。

第四方面就是营养干预后对幼儿体格的测量，在半年之后再进行一次身高体重的测量，与第一次测量的方式相同，再一次对肥胖率进行检出。

1.3 评价标准

肥胖度 (F) = (实测体重 - 身高标准体重) / 身高标准体重 * 100%。

1.4 统计学处理

计数数据以spss18.0软件表示，用Pearson卡方检验。计数资料、均数比较、计量数据分别采用数 (n) 率 (%) 表示，t检验、 χ^2 ，检验表示， $P < 0.05$ 表示差异具有统计学意义。

2 结果

共调查儿童913名，平均年龄 (5.08 ± 1.11) 岁检出肥胖儿童70名，检出率7.67%，男童530名，肥胖检出率7.17%，女童383名，肥胖检出率8.35%。

各幼儿园之间的膳食供给有一定差异，部分幼儿园能量、蛋白质达到或超过RDA每日推荐摄入量 (RNIs)，spearman相关法显示，能量和脂肪供能比与肥胖检出率成正相关 ($P < 0.05$)，蔬菜量与肥胖检出率成负相关 ($P < 0.05$)，见表1。

表1 幼儿园膳食供给与肥胖检出率的相关分析

幼儿园	肥胖率	占RDA百分比		供能比		蔬菜量
		能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	
1	10.11	115	102	46	42	196
2	9.89	104	110	42	43	189
3	8.89	108	105	45	42	205
4	8.70	108	98	39	49	185
5	7.69	95	95	32	49	195
6	7.78	106	98	37	50	219
7	7.61	98	104	31	55	220
8	5.49	95	96	33	53	225
9	5.43	96	90	29	58	218
10	5.26	101	90	35	53	222
平均值	7.67	102.6	98.8	36.9	49.4	207.4

经过单因素筛查和多因素分析，结果显示，进餐看电视、有独立睡房、家庭高收入、家长肥胖、不爱吃蔬菜、放园后加

餐过多等与肥胖的发生有一定相关性。

干预六个月幼儿肥胖率明显下降 (6.02%) ($P < 0.05$)。70名肥胖儿有21名降为超重或正常 (新增肥胖儿6名，共55名)，超重儿由125名变为128名 (肥胖儿降为超重儿所致)。

3 讨论

在当前我国社会发展的形势下，越来越多的人都已经意识到，良好生活习惯对于人类身体健康的重要意义。特别是在孩子成长的过程之中，利用正确有效的方法对其进行教育和引导，能够最大限度地改善幼儿的身体现状，提高幼儿身体的素质，推动幼儿的成长和进步。但是目前由于人们的生活质量和生活条件有所上升，所以很多家庭对于孩子的教养都采取赢在起跑线上的模式，让孩子补充各种各样的维生素，吃最好、穿最好、用最好，这也无形当中对孩子造成了一定的影响，虽然保证了孩子童年生活的无忧无虑，但是肥胖却悄然走进每一个孩子的身边。

在幼儿园进行干预时，首先就需要提高教师和校园领导对于合理饮食，以及健康体格发育的重要性认知。使其能够积极参与到幼儿智力和身体健康发育的共同培养过程中，建议配备专业的营养师，并且对保健时进行有效的培训。根据幼儿不同的年龄、生理的特点，细致地进行饮食的搭配，为孩子尽可能的提供健康的饮食环境，也需要学会科学喂养知识，需要积极参与其中，以便于日常生活中即使对家长进行引导。

在家庭中，想要让孩子拥有合理的饮食，就需要告知家长哪些食物是热量含量较低的蛋白质营养成分较高的食物，也需要在家庭中尽可能多的让幼儿食用一些含有膳食纤维，或者是非精细食品的食物，少吃或者不吃高热量高脂肪的食物，其中就包括：油炸食品、西餐、快餐、奶油制品、甜品饮料等。饮食的调整着重在晚餐，晚餐需要改变进食的顺序，让幼儿先吃蔬菜、水果、汤这些低热量的食物，再吃高卡食物，减少进食量。因为儿童的肥胖与生活的习惯有着紧密的关系，所以家长还需要尽可能的与教师之间进行结合，在良好的干预模式构成后，积极地对幼儿进行矫正，这样才能够保证幼儿在良好的环境和氛围中，解决自身肥胖的问题，提高幼儿身体健康的水平和程度，推动幼儿的良好发展和进步。

参考文献

- [1] 廖星晨, 李明, 谭诗云. 肠道菌群与儿童非酒精性脂肪性肝病的研究进展[J]. 疑难病杂志, 2021, 20 (12): 1277-1281.
- [2] 李浩捷, 周一泉, 张晓敏, 等. 出生体质量与体质量指数、腰围及体脂肪含量关系研究[J]. 同济大学学报 (医学版): 1-6.