

付已

中国人民政治协商会议方城县委员会

提 案

第 027 号

承办单位 教体局、卫健委

案由: 关于加强县城青少年儿童体重管控的提案

审查意见:

提案人

通讯地址

电话

高礼民

方城县人民医院

1346584617

郑伟

方城县人民医院

15660152287

马千里

方城县人民医院

1366305518

年 月 日

关于加强县域青少年儿童体重管控的提案

案由：

我县 2023 年学生体检人数：102553 人；肥胖人数：11978 人；肥胖率：11.68%。2024 年学生体检人数：103089 人；肥胖人数：12545 人；肥胖率：12.17%。青少年儿童肥胖率持续攀升。超重及肥胖不仅导致学生体质下降、慢性病低龄化，还引发自卑、焦虑等心理问题。作为基层治疗单元，需立足我县实际，构建可落地、可评估的干预体系。

问题分析：

（一）不良饮食习惯是最重要的因素：随着快餐文化的普及，学生更倾向于摄入高糖、高脂肪食品，而这些食品对体重的管理有极大影响。学校食堂的食品提供不能满足学生对健康饮食的需求。家长对孩子饮食的不良引导，进一步导致了不健康饮食习惯的形成。

（二）体育活动的减少：包括校内体育活动不足（有效的体育运动），校外运动量也严重偏少。现在孩子们不是将时间投入到学习中，就是将时间花费在了手机上、电视上，忽视了体育锻炼的必要性和重要性。

（三）社会文化环境的负性影响。现代社会对体型和外貌的标准日益苛刻，肥胖的学生往往受到同伴的排斥与嘲笑，这不仅影响了孩子们的心理健康，也在一定程度上加剧了肥胖问题的恶性循环，尤其是自卑心理。

（四）家庭、学校缺乏正确饮食观念。医疗机构、学校缺乏专业的体重管理部门，导致整个社会对体重管理知识的匮乏，意识淡漠。

因此，我建议：

（一）夯实学校在青少年儿童在肥胖管理中的主体责任。

1、学校可以通过改善食堂食品供应的结构，按照国家的健康饮食标准提供营养均衡的餐食，帮助学生管理体重，减少肥胖发生率，提高体质水平。同时，要对已经偏胖的学生提供减脂减肥餐，标注热量大小，使学生们有更好的健康选择。

2、学校增加体育课程，提供多样化的体育活动，让学生养成良好的运动习惯，提倡如：跳绳、跑步、踢毽子、打羽毛球等对运动场所要求不高，运动成本低的运动。学校不仅是知识的传播场所，更是健康生活方式的引导者和实践者。增加组织课外远足活动频次就是一个很好的方法。

3、加强健康教育。学校除了课堂上的体育教育，还应该加强对学生的健康教育，普及营养知识和体重管理技巧，帮助学生理解健康饮食和适量运动的重要性。此次活动，建议与设有体重管理科室的医院联合进行。通过定期开展健康讲座，营养咨询等活动，学校可以有效提高学生的健康素养，为他们提供更加科学的生活指导。

4、设立体重管理和心理辅导专门部门，为肥胖学生提供更加详细、科学的体重管理知识和措施，同时进行督导落实。对于存在心理隐患的孩子及早进行疏导及时切断肥胖的恶性循环链。

（二）强化家庭在体重管理的重要作用

1、培养家庭健康生活的新理念，做到“三知一管”（既知晓健康标准，知晓自身体重变化，知晓体重管理方法，科学管理自身体重）。

2、以身体活动和合理膳食为核心，引导青少年、儿童为主的所有家庭成员共同关注体重管理，监督和鼓励孩子们积极参加室外运动，增强孩子们减重的信心，协助学校疏导孩子们的心理问题。形成良好的互相监督，互相鼓励的氛围。

3、一定要掌握科学的烹饪技巧，减少油脂、高糖、高盐的摄入，保障多维营养的均衡提供。减少不健康外卖快餐的食用，降低因家庭原因导致肥胖的因素。

（三）鼓励全社会共同参与

1、提高各级医疗卫生机构，疾控机构等专业人员体重管理和科普能力，提升医护人员体重管理水平和肥胖症的治疗服务水平。鼓励设置体重管理门诊，组织专业人员深入社区、学校、机关事业单位等。开展体重管理技术指导和健康咨询活动。充分发挥中医药技术在体重管理的优势。

2、县级层面要开展多种形式的全民健身活动。组织如：“万步有约”等健走激励比赛，引导全民参与。同时对于青少年、儿童设立专项友谊赛。鼓励家庭、单位、宾馆、餐厅配置体重称。在各公共场所进行青少年儿童体重管理的科普标语及视频。市场监管部门要着重监管不合格的食品流入市场，杜绝流入青少年儿童的口中。尤其是对青少年儿童聚集的场所流动小摊食品的监管。

预期目标:

通过 3 年时间, 我县居民, 尤其是青少年儿童体重管理意识和技能显著提升, 健康生活方式更加普及, 青少年体重的管理初步形成同质化, 规范化, 科学化管理。全民参与, 共同关注青少年儿童健康成长的良好局面逐渐形成。为肥胖青少年儿童逐年增多的局面拐点早日到来夯实基础。