

家有肥胖儿童,牢记6条食养原则

国家卫健委最新发布的《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》,告诉您怎么吃

健康福建
科普先行

福建省卫健委
海峡都市报社 联合出品

N海都记者 林宝珍 采访整理

儿童青少年肥胖不仅会影响运动能力、骨骼肌肉发育和认知发展,也会对他们的心理健康、心血管系统、内分泌系统、呼吸系统、消化系统等产生不良影响。5月20日是第35个“5·20”中国学生营养日,主题是:“奶豆添营养,少油更健康”,口号为:“健康中国 营养先行”。

另据了解,今年2月国家卫健委最新发布的《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》,对儿童青少年人群的日常食养提出6条原则和建议,为儿童青少年肥胖的辅助预防与控制提供食养指导。让我们一起来看看吧!

小份多样,保持合理膳食结构

肥胖儿童青少年应控制膳食总能量摄入,做到吃饭八分饱。

尽量选择天然、新鲜食材,提高鱼类、蔬菜、大豆及其制品的摄入量,保证优质蛋白质、维生素、

矿物质摄入量;必要时补充复合营养素补充剂。

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。同时,膳食

结构应有利于减轻饥饿感、增加饱腹感,适当增加微量营养素密度较高的食物。

营养素密度是指食物中某种营养素含量与其能量的比值。营养素

密度高的食物主要有:多种维生素、矿物质(钠除外)、膳食纤维以及植物化学物质或必需脂肪酸含量较高的食物,但同时也应含有相对较少的脂肪、糖和能量。

辨证施食,因人因时因地制宜

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。

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。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,晚上9点以后尽可

能不进食。肥胖儿童青少年进餐时建议按蔬菜→鱼禽肉蛋

及豆类→谷薯类顺序进食。不喝含糖饮料,少量多次饮用白开水。

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。

学龄儿童应保证每天至少60分钟以有氧运动为主的中高强度身体活动(如快走、骑车、游泳、球类运动等);包括每周至少3天强化肌肉力量和(或)骨健康的高强度/抗阻运动(如跳

绳、跳远、攀爬器械、弹力带运动等)。

肥胖儿童青少年的运动应遵循循序渐进的原则,可以从每天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。学龄前儿童每天视屏时间不超过1小时,学龄儿童不超过2小时,越少越好。

多方合作,创造社会支持环境

家庭、学校和托幼机构是预防与控制儿童青少年肥胖的关键场所。

家长应提高营养健康素养,为孩子提供营养均衡的食物。

学校应根据不同年龄段儿童青少年特点设置

营养教育课程,每学期不少于2课时;开足、上好体育课。

社区应为儿童青少年肥胖防控提供支持性环境。通过讲座、入户示范、壁报等多种形式宣传肥胖防控知识。

定期监测,科学指导体重管理

定期监测儿童青少年身高、体重和腰围等指标,

鼓励肥胖儿童青少年测定体成分,明确肥胖特征。

自助拿了吃不完 顾客竟将剩菜放回

事发“王莽莽(中防万宝城店)”,商家称因客流高峰未注意

N海都记者 林雅璇
实习生 王琳 文/图

近日,市民王女士在智慧海都平台报料称,5月17日她和朋友在自助烤肉店“王莽莽(中防万宝城店)”吃饭,却看到探店博主拿取菜品食用、摆拍后又放回柜台。王女士认为,放回剩余菜品可能会产生食品安全问题。对此,店内负责人回应称,客流高峰时段,店员工作繁忙,未注意到有顾客做出不文明行为,今后将强调“离柜不退”的规定,并悬挂更多相关指示牌。

顾客:餐厅工作人员发现了却未阻止

“有三个人跟我们同时进店来拍视频,我们坐在自助台旁边,看他们拿了好几盘满满的肉串,还有蔬菜,根本不是三个人能吃完的量。”王女士说,一开始觉得有点诧异,后来竟发现其中一人把拿走的部分菜品又放回柜台。

王女士表示,柜台上用红底白字写着“食品安全,离柜不退”。“当时就餐的顾客并不多,只有寥寥几桌,服务员和在串菜的

阿姨却未阻止该女士。”王女士拍摄的视频显示,一女子正拿着一个不锈钢托盘,将大把的玉米粒和小香肠放回自助柜中,而正坐在柜台后串肉的阿姨未进行阻止。

王女士说,拍摄的时候放菜的女生发现了,认为侵犯了她的肖像权,双方起了争执,女生找来店长要求自己删除视频。王女士和朋友不愿再起冲突,吃完剩余菜品后就离开,其间约20分钟,她

未见店家处理放回柜台的食物。

按照店内规则,就餐须额外支付30元押金,保证按时吃完、不浪费食物。“(像他们)这样是不是每个人吃不完都可以放回去呢?”王女士认为,店家对于食品安全的把控并不到位。

记者在“大众点评”平台看到,一位在此消费过的顾客表示,因超时菜品还未吃完,店家让他将剩余的菜品放回自助柜中。



王莽莽自助烤肉店



女子将剩余菜品放回(视频截图)

店家:将定制并悬挂更多相关指示牌

5月21日下午,记者探访了王莽莽店铺。针对顾客将菜品放回自助柜的问题,店铺负责人张先生(化名)回应称,店员在发现此类行为时会进行劝阻,而且店内也明确标示了“食品安全,离柜不退”的原则。

张先生解释道,餐厅采用自助就餐模式,顾客可以根据自己的喜好自行取用菜品。但在客流高峰时段,

由于顾客众多,店员工作繁忙,确实难以全面顾及店内的每一个角落。“只能尽量避免,我们一天接待几百个客人,偶尔出现个别素质不高的顾客,这个是谁也阻止不了的。”

张先生表示,将在前期宣传和顾客用餐时,持续强调“离柜不退”的规定,同时打算定制并悬挂更多相关的指示牌。

律师:商家负有相应监管责任

对此,记者咨询了福建律师海都公益团福建闽天律师事务所沈展昌律师。针对顾客将剩余菜品放回柜台的行为,沈律师认为,根据《食品安全法》的有关规定,商家为顾客提供的食品应符合食品安全标准。因此,商家应阻止顾客将剩余食品放回柜台,并负有相应的监管责任。同时,根据《消费者权益保护法》第40条规定,因其他顾客不文明行为受到损害的顾客有权直接要求商家承担赔偿责任。

商家已明确“食品安全,离柜不退”的规则,该规

则是为保障食品安全而制定,因此,进店消费的顾客有义务遵守。若顾客违反此规则而损害其他顾客的合法权益,则商家在承担赔偿责任后依法有权向其他顾客进行追偿。

那么,王女士是否侵犯了探店博主的肖像权?沈律师表示,根据《民法典》第1020条规定,王女士拍摄视频取证的行为是为了维护自己的合法权益,且实质上并未公开该博主的肖像。因此,王女士的行为并不构成对探店博主肖像权的侵犯。