

上海市儿童健康基金会
儿童健康教育系列丛书



健康行为 金点子

蒋一方 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康行为金点子/蒋一方主编. —上海:上海科学普及出版社, 2006. 12

ISBN 7-5427-3494-6

I. 健… II. 蒋… III. ①少年儿童—健康教育
②保健—基本知识 IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 049735 号

责任编辑 张吉容

健康行为金点子

蒋一方 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海新文印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8 字数 154 000

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—6100

ISBN 7-5427-3494-6/R·346 定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题
请向出版社联系调换

主 编 蒋一方

副主编 李善国

编 委 林钟芳 章 煜
居美芳 金 焱

健康生活习惯 受益你我一生

许丽娟
2005.8

上海市政协副主席
上海市儿童健康基金会名誉理事长题词

培养健康生活方式
促进儿童健康成长

王燕妮

二〇〇九年十月

上海市妇女联合会主席题词



序

言

随着经济社会的发展,青少年的健康问题面临着新的挑战。目前,超重和肥胖现象在青少年中广泛存在,已成为我国大中城市严重的公共卫生问题。

上海市妇女儿童工作委员会办公室针对“十五”妇女儿童发展计划中的热点和难点问题,要求卫生部门组织专家认真加以研究,寻求解决对策。为此,上海交通大学附属儿童医院儿童营养研究室主任蒋一方教授和他的研究小组欣然受命,对肥胖流行的现状和原因作了系统研究,明确指出目前日益突出的肥胖流行是以不健康生活方式的流行为基础的。

健康教育和科普宣传作为一项重要的提高生活质量的方式,需要有一本好的材料。蒋一方教授结合长期积累的临床经验和不断探索的研究成果写成了此书。本书从培养青少年儿童健康生活方式着手,对健康生活方式的三大行为:膳食质量和膳食行为,运动意识和运动行为,以及坐着不动或坐着娱乐的行为作了详细的分析与介绍。毋庸讳言,当前许多家庭中超重或不超重的青少年儿童或多或少都养成了一些不健康的生活方式,如不爱多吃素菜、嗜好饮料和油炸食品、嗜好小包装休闲食品;不爱活动、以车代步、长期坐着娱乐,如上网、玩游戏、看电



视等。这无疑使得许多青少年儿童的能量平衡发生了问题,吃得多动得少,使多余的能量在体内转化为脂肪贮存起来,其结果使得超重的进一步向肥胖发展,体重正常的向超重发展,造成超重肥胖队伍日益膨大,超重肥胖流行日益严重。同时,肥胖问题也使许多青少年产生自卑等心理障碍,严重影响祖国下一代的健康成长。

本书的一个重要特点是以建立健康行为为主线,既从正面系统地介绍了如何培养健康的生活方式,又对不健康生活方式的种种表现提出了详尽的对策和建议。这些健康行为金点子将成为广大父母在培养孩子建立健康生活方面的得力帮手;让父母们在经济迅猛发展的大背景下,系统地掌握现代家庭管理的基本策略和许许多多实际操作技能,也让孩子们的生活变得有滋有味。金点子指导父母懂得吃、动和玩的基本原则和方法:以平衡膳食提供均衡营养,以科学锻炼促进健康,以文明娱乐愉悦身心。家庭从小规范孩子的各种生活行为,建立良好的生活习惯,这将给孩子一辈子的健康带来不可估量的影响。正如世界卫生组织所说:健康的生活方式是健康的基础。

让孩子从小健康成长是一切家庭的共同愿望,也是所有从事儿童健康工作人员的共同心声。我很高兴为《健康行为金点子》一书作序,向儿童家长及儿童保健专业人员推荐这本非常实用的科普书籍。

李善国(上海市卫生局疾病预防控制与
妇幼保健处副处长)

2005年6月



前

言

21 世纪医学界值得老百姓密切关注的大事，不是什么延年益寿的灵丹妙药，也不是医学新技术的发明，而是对生病原因的重新认识。在 20 世纪末，医学模式发生了根本转换，即从生物医学模式向社会—心理—生物医学模式转变。通常我们认为不良的生活方式，只是个人的不良习惯，并不会引起疾病，这个观点业经事实证明是不正确的。中老年人的许多慢性疾病如高血压、糖尿病、心血管疾病以及某些癌症，已证实与不健康生活方式密切相关，而且这种不健康生活方式可能源于童年时代。目前全世界范围广泛流行的单纯性肥胖症就是以不健康生活方式的流行为基础，可以说儿童肥胖症就是一种生活方式病。

不健康生活方式的外在表现就是不良行为，具体来说包括膳食行为、运动行为以及其他日常生活行为。每种行为都会出现形形色色的偏差，威胁着健康，在医学上把这些行为统称为危险行为。在本书中，我们将系统地介绍与儿童肥胖和超重相关的这些不良行为的各种表现及其矫正措施。父母在这里既要充当被教育者，认真学习相关健





康知识,又要充当孩子的教育者,担负起传授营养和健康知识、并帮助孩子建立健康生活方式的责任。

在防治儿童超重肥胖方面,家长要抓住矫正孩子的不良行为这一中心环节。在膳食行为、运动行为及其他日常生活行为方面,帮助孩子改掉旧习惯,同时培养新习惯。这个过程是一个循序渐进的过程,有时也会遇到困难,出现反复,但一定不能放弃,要持之以恒。要记住健康的生活方式是孩子健康的基石,每前进一步,孩子的健康就会改善一点。家长帮助孩子纠正不良行为的决心来自于对肥胖及肥胖并发症危害的深刻认识,没有相关知识作为基础,家长希望改变孩子不良行为的决心就不大。所以家长要在学习知识上下功夫,才能产生坚定信念,坚持不懈地做好孩子不良行为的矫正工作。

要成功地做好孩子不良行为的矫正工作,家长还要学习相关的技巧和管理技能。对孩子不良膳食行为,如挑食、偏食,要学习相关的对策及烹调技能,掌握实际操作方法。对孩子不良运动意识和行为,要学会在日常生活中落实运动项目和运动时间。对孩子其他日常生活不良行为,要注重对细节的关注。有经验显示,家长以身作则及正确的家庭管理是两条金办法。家长自身不良生活行为的纠正,常常会起到意想不到的效果,成为孩子矫正坏习惯的最好的榜样和动力,大大推动家庭教育呈现良性循环。家长要在管理上下功夫,要在宽松的大前提下,注意采取良好的教



育策略和方法,要从管理中出效果。

世界卫生组织告诉我们:健康的生活方式是健康的基础。诚望本书对家长在帮助孩子建立健康生活方式、矫正不良生活行为中起到好帮手的作用。不仅让超重儿童的体重逐渐恢复正常,而且让所有的孩子都能以健康的生活方式茁壮成长。

李善国教授对全书的结构和内容作了重要指导,林钟芳医师、章煜医师、居美芳医师及金焱医师参与了部分章节的撰写。为了保持全书文笔一致,本人做了润色。本书不仅适合肥胖、超重儿童的家长,同样也适合体重正常儿童的家长阅读。本书亦是儿保专业人员、儿科医师、托幼机构老师的实用参考书。限于本人学识水平,书中错误难免,请读者不吝指教。

上海交通大学附属儿童医院研究员

蒋一方

2006年元月



行为学概论

第一章 健康相关行为与健康 / 3

一、人的行为与健康的关系 / 3

二、健康行为与危险行为 / 5

三、不良生活方式影响健康的特点 / 8

四、不良生活行为的转变及其模式 / 10

五、不良生活行为的形成过程 / 12

六、形成不良生活行为的家庭因素 / 15

1. 养成不良饮食行为的家庭因素 / 15

2. 养成不良运动行为的家庭因素 / 16

七、形成不良生活行为的社会因素 / 17

1. 养成不良饮食行为的社会因素 / 17

2. 养成不良运动行为的社会因素 / 18

八、健康信念的形成 / 19

1. 对疾病威胁有正确的认识 / 19

2. 相信采取健康行为或矫正不良行为可以获得有益结果 / 20

3. 提示因素 / 20

九、不健康相关行为的干预与矫正 / 20

1. 行为转变的成功因素 / 21



001



2. 行为转变的五个阶段 / 22

3. 促使行为转变的因素及策略 / 23

十、超重儿童体重控制策略 / 25

1. 总体策略 / 25

2. 父母在体重管理中扮演的角色 / 26

3. 学龄前儿童超重肥胖防治要点 / 29

4. 成功控重铁则 20 条 / 30

认知学基础 / 31

第二章 如何判断孩子是否超重或肥胖 / 33

第三章 为什么会超重或肥胖 / 36

一、遗传与肥胖的关系 / 36

二、不良膳食行为及其对肥胖形成的影响 / 37

1. 喜食高脂食品、油炸食品 / 37

2. 喜食甜食和充气饮料 / 38

3. 喜食洋快餐 / 41

4. 贪吃零食 / 46

三、不良日常生活行为及其对肥胖形成的影响 / 47

1. 看电视 / 47

2. 迷恋小屏幕游戏机 / 49

四、其他影响超重肥胖的因素 / 49

五、童年期肥胖流行的基础是什么 / 50



- 六、新生儿体重超标的危害及预防 / 51
 - 1. 我国巨大儿的发生情况 / 51
 - 2. 巨大儿有何危害 / 52
 - 3. 为什么会生出巨大儿 / 54
 - 4. 孕期如何合理饮食及运动 / 56
 - 5. 预防孕期增重过多的措施有哪些 / 58

第四章 童年期肥胖对儿童健康的危害 / 61

- 一、肥胖儿童往往到成人期也会肥胖 / 61
- 二、童年期肥胖的危害性 / 62
- 三、儿童肥胖与学习成绩有什么关系 / 64
- 四、减轻体重对健康大有好处 / 65
- 五、肥胖对儿童心理的影响 / 66
 - 1. 肥胖与抑郁症 / 66
 - 2. 肥胖与摄食紊乱 / 68
- 六、控制儿童体重的正确认知 / 69

行为学各论

第五章 膳食行为 / 73

- 一、平衡膳食的组织原则和实施方式 / 73
 - 1. 平衡膳食的组织原则是什么 / 73
 - 2. 如何落实食物多样化原则 / 75



3. 如何落实食物均衡性原则 77
4. 如何落实食物适量原则 79
5. 如何落实个体化原则 81
6. 如何判断孩子的体质是偏热还是偏凉 83
7. 食物温凉谱介绍 86
- 二、什么是良好的饮食习惯 88
- 三、不良膳食行为矫正对策 91
 1. 不爱吃蔬菜怎么办 91
 2. 不爱吃荤菜怎么办 94
 3. 不爱喝牛奶怎么办 95
 4. 不吃水果怎么办 97
 5. 不吃鸡蛋怎么办 98
 6. 喜欢吃洋快餐怎么办 99
 7. 喜欢吃油炸食品怎么办 101
 8. 喜欢吃零食怎么办 102
 9. 喜欢喝饮料怎么办 103
 10. 喜欢吃甜食怎么办 105
 11. 外出就餐的建议 106
- 四、什么是文明用餐 108
 1. 思想方面 110
 2. 行为方面 110
 3. 语言方面 111

4. 仪表仪容方面 / 111

五、家庭膳食管理 / 112

1. 如何从小帮助儿童建立良好的饮食习惯 / 112

2. 如何帮助孩子学会选择健康科学的食物 / 115

3. 家庭膳食管理的基本方法 / 116

第六章 运动行为 / 118

一、运动意识的培养 / 118

1. 运动对健康的益处 / 118

2. 体育锻炼的五条基本原则 / 119

3. 常见不爱运动的五种理由 / 122

4. 影响坚持锻炼的因素 / 125

5. 坚持锻炼的措施有哪些 / 127

二、运动安全要点 / 130

1. 把握当日的身体状况 / 130

2. 每天锻炼时间的选择 / 130

3. 运动前的准备活动 / 132

4. 运动后的整理活动 / 132

5. 补充水分的方法 / 134

三、0~6岁儿童的运动指南 / 135

1. 婴儿时的活动 / 135

2. 1~3岁时的活动 / 136





3. 4~6 岁儿童的活动 / 137

四、6 岁以上孩子的家庭活动的建议 / 141

1. 孩子可以独自进行的活动项目 / 141

2. 和伙伴一起活动项目的建议 / 143

3. 全家活动项目的建议 / 144

五、超重儿童的运动登记表 / 150

第七章 其他日常生活行为 / 152

1. 如何教育孩子正确对待广告 / 152

2. 如何管理孩子看电视及其他坐着娱乐的行为 / 159

3. 如何鼓励孩子生活自理和参与家务劳动 / 161

4. 如何带孩子逛超市或商场 / 163

5. 如何来写超市食物采购单 / 165

6. 双休日和节假日的生活安排 / 167

7. 寒暑假的生活安排 / 169

8. 家长可以采取哪些非食物奖励方式 / 170

第八章 家庭如何帮助超重的孩子 / 172

一、关心你的孩子 / 172

二、鼓励建立健康饮食习惯 / 173

三、鼓励孩子每天参加体力、体育活动 / 175

四、减少坐着不动的娱乐 / 176

五、寻找更多的帮助 / 176



1. 保健医生 / 176
2. 体重控制项目 / 177
- 六、家庭行动守则十二条 / 177

第九章 儿童低能量平衡饮食及食谱 / 179

- 一、儿童低能量平衡饮食的基本特点及组成 / 179
 1. 动物性食物的供应要足量，但要注意选择含脂量低的 / 180
 2. 脂肪的摄入量要控制 / 180
 3. 蔬菜和水果供应要充足 / 181
 4. 奶和奶制品及豆和豆制品摄入不应少 / 181
 5. 粮食种类选择要合理 / 182
- 二、儿童低能量平衡饮食食谱 / 185
 - 一周示范食谱 / 186

附录 1 菜谱介绍 / 190

- 一、豆制品菜肴 / 190
- 二、新食品资源菜谱 / 196
- 三、鱼虾类水产类菜肴 / 202
- 四、家禽类菜肴 / 205
- 五、畜肉类菜肴 / 209
- 六、自制饮料简介 / 216

附录 2 上海市区 0~11.5 岁男女童身高别体重参考表 / 218

