

# 儿童青少年肥胖食养指南（2024年版）问答

## 一、《儿童青少年肥胖食养指南（2024年版）》制定的目的和意义是什么？

《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》(以下简称《指南》)的制定以满足人民健康需求为出发点,为预防和控制我国儿童青少年肥胖的发生发展,培养儿童青少年健康饮食习惯,促进健康成长,发展传统食养服务等提供科学指导。

《指南》制定的意义在于:一是充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势,将食药物质融入合理膳食中,辅助预防和控制儿童青少年肥胖。二是针对不同地区、不同季节和肥胖不同证型提出食养指导,提升膳食指导的个性化和可操作性。三是依据现代营养学理论与相关证据和我国传统中医的理念与调养方案,推动中西医结合,传承传统食养文化,切实推进食养服务高质量发展。

## 二、《指南》制定的依据是什么？

《指南》制定依据《健康中国行动（2019—2030年）》《国民营养计划（2017—2030年）》等相关要求。《健康中国行动（2019—2030年）》指出,要鼓励发展传统食养服务;充分发挥中医药在儿童医疗保健服务中的作用;引导儿童科学均衡饮食,加强体育锻炼,实现儿童肥胖综合预防和干预。

《国民营养计划（2017—2030年）》提出,要发挥中医药特色优势,制定符合我国现状的居民食养指南,引导养成符合我国不同地区饮食特点的食养习惯;开展针对儿童的食养指

导，提升居民食素养；开展针对学生的“运动+营养”的体重管理和干预策略，对学生开展均衡膳食和营养宣教。

### 三、《指南》制定的原则是什么？

《指南》制定遵循以下四个原则：

一是科学性原则。《指南》以营养科学理论、中医理论、儿童青少年生长发育特点的文献研究为依据，参考国内外相关指南、标准、典籍等，根据我国实际情况，在专家共同讨论、建立共识的基础上，结合前期《儿童青少年生长迟缓食养指南（2023年版）》编制工作经验，确定指南框架，并对内容进行反复专家研讨和论证，以保证科学性。

二是协调一致性原则。《指南》编制过程中，对我国现行食品相关法律、法规、管理规定等进行梳理，确保与各项要求协调一致。

三是公开透明原则。《指南》编制广泛征求了相关部门及相关领域专家学者、高校、科研院所、医疗机构、社会团体和个人等多方面的意见。

四是指导性与实用性相结合原则。《指南》制定充分考虑我国儿童青少年肥胖现状、发展趋势和影响因素，提出食养原则和建议，并针对不同地区、不同季节列出食谱示例，以及针对肥胖不同证型提出可供选择的食药物质和食养方举例，便于使用者根据实际情况参考选择。

### 四、国内外相关共识、指南和标准等情况如何？

国内外关于儿童青少年肥胖的食养指南较少。本指南参考了《中国学龄儿童膳食指南（2022）》《学生餐营养指南》

(WS/T 554—2017)《儿童肥胖预防与控制指南(2021)》《中国儿童肥胖诊断评估与管理专家共识》《学龄儿童体重管理营养指导规范》(T/CNSS 011-2021)《中国居民肥胖防治专家共识》《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》等,并参考《中医儿科学》《中西医结合儿科学》《中医内科学》《中医营养学》中肥胖和食养相关内容,在上述研究成果和教材的基础上,根据循证医学证据和专家共识,提出包括生活方式在内的儿童青少年肥胖食养方案建议。

### **五、《指南》的主要内容是什么?**

《指南》根据儿童青少年肥胖特点,提出了食养原则和建议,在附录中详细介绍了肥胖儿童青少年的食物选择,肥胖不同证型食药物质推荐和食养方举例,以及不同地区、不同季节食谱示例和常见食物交换表等工具。其中,每个地区至少列举了3天的带量食谱(含食药物质)。

### **六、《指南》发布后如何使用?**

《指南》主要面向基层卫生工作者(包括营养指导人员)、2~17岁儿童青少年的家长和校医等,为儿童青少年肥胖的预防与控制提供食养指导。鼓励基层卫生工作者(包括营养指导人员)结合工作需要及肥胖儿童青少年的具体情况,参考《指南》指导辅助预防和控制肥胖。《指南》主要针对膳食营养相关的原发性肥胖,不针对疾病导致的继发性肥胖。有其他合并症的肥胖儿童青少年,可参考本指南,在专业人员的指导下,根据具体情况制定个性化食养方案。《指南》为肥胖儿童青少年的食养指导,不可替代药物治疗。

## 七、《指南》中食谱的特点有哪些？

一是遵循《中国居民膳食指南（2022）》食物多样、营养均衡的原则，既保证儿童青少年生长发育对优质蛋白质、矿物质、维生素等营养素的需求，同时结合肥胖儿童青少年控制体重的需要，强调限制总能量，摄入谷薯杂粮、蔬菜水果等膳食纤维含量高的食物。二是根据全国各地饮食习惯，将食谱示例分为西北、西南、东南、东北、中部五个区域，并结合季节变化设计了冬春季和夏秋季不同食谱，以供不同地区的使用者在设计食谱时参考，同时体现膳食的荤素搭配、粗细搭配。三是借鉴我国传统中医在控制体重方面的经验，合理利用食药物质，促进机体代谢，达到控制体重的目的。

## 八、《指南》食谱使用时应注意哪些问题？

《指南》的食谱示例是以10岁中等强度身体活动水平的肥胖儿童为例，不同年龄、不同性别的儿童青少年可根据《指南》中“2~17岁正常体重儿童青少年各类食物建议摄入量及能量需要量”（表1.1）进行适当增减，以满足不同年龄段儿童青少年控制体重的需要。《指南》中食谱示例是按五大区域进行设计的，在具体使用时不需要照搬食谱示例，可根据当地实际情况，依据《中国居民膳食指南（2022）》《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》等进行调整，编制出既受儿童青少年喜爱，又能达到营养均衡、能量适宜的食谱。《指南》所列举的食谱仅从营养均衡、膳食搭配、能量控制等方面进行了设计，儿童青少年要结合身体活动进行体重控制。

## 九、《指南》如何体现中医食养的整体观？

《指南》体现了中医食养是整体饮食生活方式健康管理的一部分，不仅在病因、病机、诊疗上体现中医整体观念，对儿童青少年肥胖的病因进行多方面考量，也综合考虑儿童青少年肥胖诊疗的整体性，强调定期监测，科学指导体重管理，同时也指出传统食养需要结合现代营养学，从食材选择、烹饪方式、饮食行为等多方面促进儿童青少年长期健康。《指南》在日常合理膳食中结合了中医食养方，调补有道。强调积极身体活动，保持身心健康这一整体健康观。另外，《指南》食养原则和建议中提出多方合作，创造社会支持环境，也体现了人与社会环境是一个整体的观念。