

脾肾阳虚证 益智仁、刀豆、肉桂、黑胡椒、丁香、生姜、其他_____

注：上述食药物质具体食用方法可扫描文末二维码，参照《儿童青少年肥胖食养指南（2024年版）》进行选择 and 搭配。可由医生、营养指导人员等专业人员予以指导。

（二）培养良好饮食行为 一日三餐，定时定量，吃好早餐。不挑食偏食、不暴饮暴食，细嚼慢咽。可以先吃蔬菜，后吃鱼禽肉蛋及豆类，最后吃谷薯类。少点外卖；在外就餐时也要注重合理搭配食物。

二、运动建议

（一）运动原则 按循序渐进的原则，可以在专业人员的安全评估和指导下，从每天20分钟中等强度身体活动开始，如快步走、慢跑等；结合自身运动能力，逐步达到每天1小时以上的中高强度身体活动，如快跑、游泳、打球等。减少静坐时间和视屏时间。每坐1小时要活动10分钟，每天看电视、手机等电子屏幕的时间不超过2小时，越少越好。进行多种运动形式，选择喜欢或能坚持的运动，结合身体状况，开展多种类、多部位锻炼，增加运动的趣味性和多样性。

（二）推荐运动量 每周至少进行3~4次、每次20~60分钟中高强度运动（如：跑步、游泳、打球、爬山、武术、其他_____），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：健身器材训练、比赛性质的打球、其他_____）。

三、注意事项

1. 必要时，可以服用复合营养素补充剂。
2. 肥胖儿童身体活动过程中要开展运动监测。身体活动前进行拉伸和热身运动，身体活动后进行拉伸和恢复运动。
3. 正确认识体型，提升情绪和行为管理能力，控制情绪性进食、限制性进食等不良饮食行为。
4. 每周测量1次身高和晨起空腹体重，每月复查。
5. 其他注意事项(由医生根据个人情况调整): _____。

四、其他

所有食物均以可食部生重计算。可扫描二维码，根据《儿童青少年肥胖食养指南（2024年版）》附录1-2合理选择食物，并根据食物交换表进行搭配和替换。



《儿童青少年肥胖饮食与运动建议 (示例)》使用说明

一、《建议》主要内容

《儿童青少年肥胖饮食与运动建议(示例)》(以下简称《建议》)以10岁中等强度身体活动水平男生为例,提出饮食与运动建议。《建议》首先列出儿童青少年的基本信息,然后根据其具体情况,提出营养和饮食建议(其中食药物质推荐仅限中医人员使用)、运动建议和注意事项等。《建议》主要面向临床医师和营养师,为儿童青少年肥胖的预防与控制提供饮食与运动建议。

二、《建议》使用说明

首先收集儿童青少年的基本信息,对其是否肥胖和中心型肥胖进行临床诊断,其中中医诊断及辨证分型仅限中医人员使用。如果该儿童青少年被诊断为肥胖,则根据其性别、年龄和身体活动水平等,提出个性化营养和饮食建议、运动建议及注意事项。

在营养和饮食建议部分,临床医师或营养师可根据儿童青少年具体情况,直接勾选各类食物推荐摄入量表格中的食物举例,也可在食物举例后面的横线上填写推荐的食物。

可扫描《建议》中的二维码,获取《儿童青少年肥胖饮食指南(2024年版)》全文,根据附录1—2合理选择推荐的食物,并根据附录2进行同类食物交换。