



小胖子的烦恼

眼下，AI 工具也已经加入到儿童青少年减肥中。上海儿童医学中心还和福建省儿童医院携手打造了儿童青少年肥胖 AI 大模型“福星”。大模型涵盖了国际国内权威医疗指南、专家共识和团体标准，纳入数十年高质量病历数据，并整合了两家医院 30 余位知名儿科专家的临床经验，已具备全流程互动式问诊、科普与教育的能力。洪莉说，希望通过人工智能引领健康管理新模式，家庭、学校、医院和政府实现多级联动和闭环管理，共同创建儿童肥胖防控型环境。

饮食、睡眠、运动 一个也不能少

上海市儿童医院儿童保健科主任陈津津在接受《新民周刊》采访时指出，家庭饮食习惯对儿童的影响深远。许多家长自身缺乏健康饮食的意识，在为孩子准备食物时，往往更注重口味和孩子的喜好，而忽视了营养均衡，经常给孩子提供高热量、高脂肪、高糖分的食物，如油炸食品、碳酸饮料、糖果等，这些食物长期食用极易导致热量摄入过多，转化为脂肪堆积在体内。

“部分家长还存在过度喂养的问题，认为孩子吃得越多越好，在孩子已经吃饱的情况下，仍然

家长作为儿童的第一任老师，**家长的生活方式、饮食习惯和对肥胖的认知会让孩子“有样学样”。**

鼓励他们继续进食，这种错误的喂养方式会让孩子从小就养成不良的饮食习惯，难以控制食量，为肥胖埋下隐患。另外，睡眠不足也会导致内分泌代谢紊乱，从而引发肥胖。这一点很多家长都没有意识到。”陈津津说。

上海市体育科学研究所副所长王晨指出，在当前社会“重智轻体”的教育观念影响下，从幼儿园开始，孩子们就被各种兴趣班、补习班以及繁重的作业和课外辅导占据大量时间，导致运动缺乏，进而成为儿童肥胖的重要诱因之一。

此外，现代科技的发展让孩子们沉迷于电子产品，电子产品不仅占据了孩子们大量的课余时间，还让他们长时间保持久坐不动的状态，进一步减少了运动量。

“运动是万能‘药’。通过运动可以很好地降低近视眼、脊柱侧弯、肥胖、心理等疾病的发生风险。很多家长觉得孩子平时学习忙，没时间运动，其实增加孩子的体力活动并打断久坐时间并不难。我们可以从日常生活的小细节入手。比如，尽量选择爬楼梯而不是坐电梯；出行时，优先考虑乘坐公共交通工具，提前一

站下车，然后快走一段路程。在孩子课间休息或做作业一段时间后，哪怕只是做几次深蹲，也能有效打破久坐的惯性，对孩子的身体健康大有裨益。这些简单的小改变，日积月累，就能让孩子收获不错的锻炼效果，帮助他们养成良好的运动习惯，促进身心健康全面发展。”王晨说。

在王晨看来，儿童正处于心理发展的关键阶段，他们的自我认知和自我控制能力还在逐步形成。在减肥过程中，孩子很难像成年人一样坚定地执行减肥计划，往往缺乏毅力和耐心，一旦短时间内看不到明显的效果，往往容易失去信心，自暴自弃。家长作为儿童的第一任老师，家长的生活方式、饮食习惯和对肥胖的认知会让孩子“有样学样”。

“如果家长不能以身作则，为孩子树立健康生活的榜样，孩子很难养成良好的饮食和运动习惯，减肥也就无从谈起。”

儿童减肥不能仅停留在医院

很显然，儿童减肥困难是多