

小胖墩怎么吃才能健康减肥? 来看看这位妈妈制定的食谱,营养师都点赞

按食谱吃了10个月,同时加强锻炼,孩子从“超重”到“正常”

数据显示,南京70万学龄儿童中,有14万左右的小胖子。南京儿童医院儿保科主任李晓南告诉记者,儿童肥胖一定要重视,因为儿童时期发胖,成人后很难减下来。

而孩子减肥,首先就要控制饮食。怎么吃才能既保证长身体所需要的营养,又能瘦下来呢?南京一位做会计的妈妈,精心制作了一个减肥方案,全家总动员,不仅让孩子健康地瘦了下来,还让全家人跟着受益。她精心制作的食谱,让南京儿童医院的营养师都竖大拇指,这位妈妈也一举夺得儿童医院“防治肥胖,势在必行”的特别奖。

现代快报/ZAKER南京记者 刘峻



CURRENT

一周膳食计划					作息时间表	
	早餐06:45	午餐12:00	下午加餐16:00	晚餐17:30	时间	事项
星期一	白水一杯、一份蔬果、一个鸡蛋、一个小馒头	学校午餐	一份蔬果/一份脱脂牛奶/一杯酸奶	主食100克、黄瓜一份、凉拌三丝/番茄炒丝瓜	06:20	起床/洗漱/喝水
星期二	白水一杯、一份蔬果、一个鸡蛋、两片杂粮面包	学校午餐	一份蔬果/一份脱脂牛奶/一杯酸奶	主食100克、黄瓜一份、炒菜瓜/凉拌木耳	06:45	早餐
星期三	白水一杯、一份蔬果、一个鸡蛋、一个菜包	学校午餐	一份蔬果/一份脱脂牛奶/一杯酸奶	主食100克、黄瓜一份、拌海带丝/炒菌菇	07:00-15:00	学校
星期四	白水一杯、一份蔬果、一个鸡蛋、一片火腿	学校午餐	一份蔬果/一份脱脂牛奶/一杯酸奶	主食100克、黄瓜一份、凉拌花菜/炒菜心	15:30-16:00	做功课
星期五	白水一杯、一份蔬果、一个鸡蛋、一块红薯	学校午餐	一份蔬果/一份脱脂牛奶/一杯酸奶	主食100克、黄瓜一份、蒜泥长豆角/炒土豆丝	16:00	午餐休息
星期六	白水一杯、一份蔬果、一个鸡蛋、烤鳕鱼	馄饨+小黄瓜/蒸饺+蚕豆汤/西红柿鸡蛋面/虾仁意面+水果沙拉	一份蔬果/一份脱脂牛奶/一杯酸奶	主食100克、黄瓜一份、凉拌西兰花/炒莲藕	16:30-17:00	做功课
星期日	白水一杯、一份蔬果、一个鸡蛋、银耳汤	燕麦/番茄炖牛肉/鸡肉/蔬菜一份	一份蔬果/一份脱脂牛奶/一杯酸奶	主食100克、黄瓜一份、蒜泥茄子/炒白菜	17:30	晚餐
					18:45-20:00	运动
					20:30	洗漱/休息



制图 俞晓翔

减肥的改变

10个月,长高6厘米,轻了3.5公斤

去年10月,7岁半的晨晨(化名)去体检,身高126厘米,体重32公斤。从指标上来说,已经是超重了,严格来说,算是“小胖墩”了。

南京儿童医院营养科专家告诉记者,人有三个时期容易长胖,出生后第一年、学龄前的4-6岁和11-13岁进入青春期三个阶段,若在这三个时期内摄入营养过多,即可引起脂肪细胞数目的增多,并且体积增大,儿童患肥胖症的概率一般都很大。可以看出来,晨晨恰好是在第二个阶段胖起来的。

“脂肪细胞就和房子一样。等到孩子大了,知道爱美了,虽然辛勤地减肥,但减去的大多数是脂肪细胞的体积而不是数目,这些脂肪细胞如果有合适的生长环境,就会重新膨胀起来。”李晓南说。

现在很多地方都在开设夏令营减肥,号称十天半个月能减

重。但专家并不赞同这种“快餐式”减肥。专家说,这样快速地减肥,虽然能减去一部分脂肪,但是身体的肌肉并没有增加,整个人体代谢吸收机制没有扭转,因此,一旦到了正常环境,孩子体重就会反弹。

体检发现超重后,医生让家长回家督促减肥。经过家长和医生的共同努力,大半年时间,孩子已经瘦下来了。

上周的检查发现,孩子现在身高132厘米,体重28.5公斤。晨晨的妈妈王蓓告诉记者,孩子身高长了,体重却下降了,这样的变化,让她感到很欣慰。现在的体重完全在正常数值范围。

这10个月发生了什么?王蓓说,管住孩子的嘴,精心配餐,保证营养的同时,不让孩子摄入过多热量,同时增强运动。说起来简单,做起来可真是不容易。



家长供图

身高:126厘米
体重:32公斤

身高:132厘米
体重:28.5公斤

怎么做到的

1 改变饮食习惯、烹饪方法 减少油、盐的摄入,多吃粗粮

现代快报记者看到,王蓓因为是学财会专业,因此制作PPT算是小菜一碟,更难能可贵的是,可以制作得如此仔细,很有实用性。表格里,放置了每100克各种食物的热量。完全按照这个表格,计算每顿食谱当然是更好,但是在生活中,可能做不到那么精确,那么她就会记得相同重量下,哪种食物热量最小,就优先做给孩子吃。

家里改变了饭菜的加工方法,以凉拌、蒸、煮为主,减少油、盐的摄入量。同时,减少淀粉含量高的食物,调整主食的量及种类,选择更多粗粮的搭配。

2 调整吃饭时食物的顺序 先吃蔬菜,然后肉,最后米饭

王蓓还调整了孩子每顿饭吃菜的顺序。“比如,先吃蔬菜,然后吃肉,最后吃米饭。”王蓓笑着说,孩子有的时候会控制不住自己,她就会将桌上的肉放得远一点,这样加强孩子的控制意识。”

另外,就是让孩子吃饭的速度放慢一点。“以前孩子吃饭,可是比大人还要快的,这样下来,很容易吃多。所以吃饭时就叮嘱慢一点再慢一点,充分咀嚼。”王蓓说,以前孩子爱吃汤泡饭,不仅容易吃得快,吃得多,还容易得胃病,所以汤泡饭就尽量少吃。

3 在外面吃饭,就得走回家 既消耗了热量,也增加了交流

孩子总是很乐意尝试更多的食物,喜欢在外面吃饭。该怎么办,这是很多家长遇到的一个问题,一到外面吃饭,就容易吃多。

晨晨每周也会有个一两次在外面吃饭,这个时候王女士就想到了另外一个办法:走路。有一次吃饭,孩子吃得比较多,那么就和她商量,一起走回家,回家大约有6公里的路,孩子也坚持了下来。久而久之,大家也形成了一个习惯,只要在外面就餐,吃得多,那就走路回家。孩子其实挺愿意和大人走的,一方面可以增加交流,另一方面消耗热量,挺好的一个减肥方法。

4 全家总动员,事半功倍 爸爸和妈妈也分别瘦了8公斤、5公斤

以身作则是最重要的。“我们是全家总动员,孩子胖了之后,如果要运动,那就全家都运动,吃饭也是如此。”王蓓说。

10个月后,全家都有了新的面貌。“我老公体重下降了8公斤,我的体重也下降了5公斤。”王蓓说,除了饮食控制外,运动也是很关键的。

以前孩子从来不运动,今年一整个夏天,全家都陪孩子游泳,效果很好。

本期众筹

小胖墩怎么吃才能减肥

金额:225元
(5元:1人;10元:6人;20元:8人)

中奖名单:

大海:获10元话费
高迪、未命名、外青山:获20元话费
赚个机票钱、玄牧、老狐狸、紫密:获40元话费

中奖读者请主动关注“现代快报众筹新闻”(微信号:13016947110),留下姓名和联系方式。

下期选题

晒晒最感人的教师节礼物

教师节就在眼前,很多家长又开始为要不要送礼而纠结。同时,很多老师也为如何应对家长送礼而困扰。

其实对学生来说,在力所能及的范围内表达感恩之心有很多方式。你想知道最打动老师的礼物是什么吗?下期众筹新闻将讲述教师节礼物的故事。

你对这期选题感兴趣吗?扫二维码打个赏吧。打赏费用都将转入本报爱心账户“钟晓敏爱心工作室”,用于公益事业。打赏的读者有机会获得回馈品。

提醒:扫码打赏后,请主动关注“现代快报众筹新闻”(微信号:13016947110),在验证信息里留下姓名和联系方式。以便中奖后,小编能及时与你联系。

微信扫码
付费即可



5元



10元



20元