

预防学龄前肥胖的关键：相关危险因素与肥胖关联性研究

汪姜骏逸, 李 罡*

杭州医学院存济口腔医学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2025年6月11日; 录用日期: 2025年7月4日; 发布日期: 2025年7月14日

摘 要

本研究旨在探讨学龄前儿童肥胖的危险因素及其关联性, 为制定有效预防措施提供科学依据。研究以杭州市某幼儿园学龄前儿童为调查对象, 通过结构化问卷收集儿童体重状况、家长认知、饮食习惯、睡眠模式及身体活动水平等数据。结果显示, 调查群体中超重及肥胖率合计达28.5%, 主要危险因素包括家长认知不足、不良饮食习惯、不当睡眠模式和身体活动不足。研究表明, 学龄前儿童肥胖形成涉及多种因素, 在未来应结合饮食调整、运动促进和家长教育等进行人为的综合性干预。

关键词

学龄前儿童, 儿童肥胖, 危险因素, 综合性干预

Key Strategies for Preventing Preschool Obesity: Research on the Correlation between Risk Factors and Obesity

Jiangjunyi Wang, Gang Li*

Savaid Stomatology School of Hangzhou Medical College, Hangzhou Zhejiang

Received: Jun. 11th, 2025; accepted: Jul. 4th, 2025; published: Jul. 14th, 2025

Abstract

This study aimed to investigate the risk factors associated with obesity in preschool children and explore their relationships, to provide a scientific basis for developing effective preventive measures.

*通讯作者。

文章引用: 汪姜骏逸, 李罡. 预防学龄前肥胖的关键: 相关危险因素与肥胖关联性研究[J]. 临床医学进展, 2025, 15(7): 758-762. DOI: 10.12677/acm.2025.1572051

The study was conducted involving preschool children from a kindergarten in Hangzhou. Data on children's weight status, parental awareness, dietary habits, sleep patterns, and physical activity levels were collected using structured questionnaires. The results showed that the combined rate of overweight and obesity in the surveyed group reached 28.5%. The main risk factors included lack of parental awareness, unhealthy dietary habits, improper sleep patterns, and insufficient physical activity. The study indicates that the development of obesity in preschool children involves multiple factors. Future efforts should implement comprehensive, multi-faceted interventions combining dietary adjustments, promotion of physical activity, and parental education.

Keywords

Preschool Children, Childhood Obesity, Risk Factors, Multifaceted Interventions

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

(一) 研究背景

近年来,我国学龄前儿童超重及肥胖率呈现出持续攀升态势。根据《中国居民营养与慢性病状况报告》数据显示,2015~2020年间,我国学龄前儿童超重及肥胖率从8.4%上升至10.4%[1][2]。虽然这一增速低于欧美发达国家,但由于我国人口基数庞大,超重及肥胖的学龄前儿童实际数量相当可观。

更为严峻的是,儿童肥胖不仅显著增加了儿童期慢性疾病的发病风险,还可能对其成年后的健康状况造成长期负面影响。因此,深入开展学龄前儿童肥胖问题的系统性研究,制定并落实有效的干预措施,已成为公共卫生领域亟待攻克的重要课题。

(二) 研究目的和意义

根据《诸福棠实用儿科学·第八版》的判定标准,学龄前儿童体重超过同身高体重标准值10%~20%即为超重,超出20%则被诊断为肥胖[3]。临床研究表明,儿童期肥胖不仅与高血压、神经行为障碍等生理疾病紧密关联,还可能对认知发育和心理健康造成损害[4]。这一问题不仅威胁患儿的身体健康,还会加重家庭医疗支出负担,进而消耗大量社会公共卫生资源。基于此,本研究对学龄前儿童肥胖的危险因素进行调查,总结相关危险因素与学龄前儿童肥胖的关联性。

2. 研究方法

(一) 研究对象与样本选择

鉴于学龄前儿童人口基数庞大,本研究拟以杭州市某幼儿园为抽样单元进行学龄前儿童调查。为控制抽样误差并提高研究结果的可靠性,计划样本量不少于100人。研究对象需满足以下纳入标准:

- 1) 依从性良好:能够主动配合调查流程;
- 2) 随机抽样产生:从幼儿园全园范围内采用简单随机抽样方法选取的200名适龄儿童中筛选;
- 3) 知情同意完备:能够获取其法定监护人与带班教师的书面知情同意;
- 4) 无相关疾病:经筛查确认无任何可能干扰本研究评估结果的全身性疾病。

(二) 调查方法

本研究高度关注学龄前儿童群体的独特属性。该群体正处于认知能力发展的关键阶段,其判断力和

执行功能尚未成熟[5], 这为直接引导儿童有效实施肥胖干预措施带来了显著挑战。此外, 鉴于当前受试人群中独生子女比例较高, 且多数成长于社会经济地位相对优越的家庭, 其行为模式和生活习惯深受家庭环境的塑形影响。具体而言, 家长的养育(含喂养)方式、健康价值观念以及对肥胖风险因素的认知水平, 均可能深度影响儿童的饮食偏好与身体活动行为, 进而对其体重管理产生间接而深远的作用。为了克服直接获取儿童数据的局限并准确捕捉家庭层面的影响因素, 本研究采用了家长代理报告模式, 通过向受调查儿童的家长发放结构化问卷, 构建起数据收集的中介路径, 以此间接获取目标幼儿园学龄前儿童超重及肥胖发生率及其与相关风险因素关联性的数据。

3. 研究结果：危险因素与学龄前儿童肥胖的关联性

(一) 常见危险因素

国内外研究表明, 不恰当的出生后喂养方式、家长认知水平有限、遗传因素、不良饮食结构、高糖饮料摄入、体育锻炼频次和持续时间不足、以及睡眠时间缺乏等, 是学龄前儿童肥胖的常见危险因素[6]。为深入探究上述因素对学龄前儿童超重及肥胖发生率的相对贡献程度, 同时基于本研究现有条件和调查对象的特殊性, 本研究将聚焦于家长认知水平、儿童饮食习惯、睡眠模式及身体活动水平等因素展开调查。

(二) 调查结果

为深入探究学龄前儿童肥胖的影响因素, 本研究设计并实施了一份综合性调查问卷。研究选取杭州市某幼儿园作为样本来源, 共计向 130 余名学龄前儿童家长发放问卷。问卷内容涵盖超重与肥胖发生率、家长认知水平、儿童饮食习惯、睡眠模式以及身体活动水平等关键维度, 旨在系统考察可能影响儿童肥胖的多重因素。

Table 1. Incidence and associated factors of overweight and obesity among 130 preschool children in a Hangzhou kindergarten

表 1. 杭州某幼儿园 130 名学龄前儿童超重及肥胖发生率及相关因素统计

	人数	百分比(%)
超重及肥胖率	37	28.5
超重及轻度肥胖	30	23.1
家长认为进食肉类越多越好	8	6.2
儿童有不吃早饭的习惯	6	4.6
儿童经常吃油炸食品	12	9.2
儿童饮食以动物性为主	22	16.9
每晚十点后入睡	25	19.2
日均运动时间少于 0.5 h	14	10.8
日均运动时间大于 3 小时	8	6.2

基于表 1 呈现的数据统计结果, 调查人群中存在超重与肥胖问题的学龄前儿童, 其体重异常类型以超重及轻度肥胖为主。这一分布特征提示, 中重度肥胖在该阶段可能并非主流表现。更重要的是, 通过

对数据的深入考察, 家长认知水平不足、儿童存在不良饮食习惯(如偏好高糖高脂食物、膳食结构失衡)、不当睡眠时间安排(如睡眠时长不足或节律紊乱)、以及身体活动水平显著缺乏等关键因素, 已被初步识别为与该学龄前儿童群体肥胖发生风险有较大关联性的因素。这些发现为进一步探究其作用机制及制定干预策略奠定了基础。

4. 讨论与预防策略

(一) 针对关键危险因素的干预策略与建议

针对存在认知误区的家长群体, 建议联合幼儿园管理方构建协同宣教机制, 通过专题讲座、亲子课堂等形式, 系统普及学龄前儿童肥胖相关知识, 深入阐释肥胖对儿童生长发育、心理健康及远期健康的潜在危害, 切实提升家长科学育儿意识。在取得家长充分理解与配合的基础上, 家校双方应建立常态化协作机制, 共同制定并实施针对性干预措施, 有效降低学龄前儿童超重及肥胖发生率。

在饮食干预方面, 对于偏好油炸食品、高糖饮料等高热量食物的儿童, 已有研究[7]证实, 通过科学调整饮食结构, 如增加新鲜蔬果摄入、减少高糖食品供给、丰富膳食营养种类等措施, 能够显著降低儿童超重及肥胖风险。建议家校共同制定个性化饮食方案, 培养儿童健康饮食习惯。

在运动干预领域, 针对运动量不足的儿童, 建议严格控制久坐时间, 将每日屏幕使用时间限制在 1 小时以内, 并结合儿童年龄特点, 设计趣味性强、参与度高的运动项目, 逐步提升儿童运动量。研究[8]表明, 限制屏幕时间可有效减少久坐行为, 对改善学龄前儿童超重、肥胖问题具有积极作用。从运动生理学角度来看, 科学合理的运动干预不仅有助于控制体重, 更能促进儿童神经肌肉发育, 增强骨骼健康[9]。

(二) 未来研究方向

本研究采用问卷调查的方式, 通过学龄前儿童家长的报告间接评估了目标儿童群体的超重/肥胖发生率, 并初步识别了与超重/肥胖相关的风险因素, 包括家长认知水平、儿童饮食习惯、睡眠模式及身体活动水平等。鉴于家长在儿童饮食、运动和生活规律等方面具有主导性影响[10], 为深入探究上述危险因素的影响机制并验证干预效果, 后续可依托儿童家长及幼儿园实施针对性行为干预。通过比较不同干预方案的结果, 旨在总结出最具实效性且具有推广价值的干预策略。

基金项目

项目编号: S202413023086; 项目名称: 学龄前肥胖儿童饮食行为评估及影响因素的研究——基于多维数据的实证分析。

参考文献

- [1] 《中国居民营养与慢性病状况报告(2015 年)》发布[J]. 中医健康养生, 2015(8): 5.
- [2] 《中国居民营养与慢性病状况报告(2020 年)》发布成年居民超重肥胖超 50%[J]. 初中生世界, 2021(14): 61.
- [3] 徐蕾, 范奕熈. 中医药治疗儿童单纯性肥胖的研究进展[J]. 泰州职业技术学院学报, 2022, 22(6): 66-68.
- [4] 魏莉, 王志文, 徐丽萍, 陈敏茜. 学龄前儿童肥胖相关行为与父母教养行为的相关性[J]. 中国妇幼保健, 2020, 35(22): 4349-4351.
- [5] 李天辉. 基于认知心理学的学龄前儿童室内运动类玩具设计研究[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 沈阳建筑大学, 2024.
- [6] 陈凤干, 袁兆林, 李伟. 学龄前儿童肥胖的现状 & 影响因素调查分析[J]. 中国冶金工业医学杂志, 2025, 42(1): 122-123.
- [7] 刘丽景, 马龙飞, 刘吉, 等. 以微信群为载体的家庭医生-儿童保健医生-家长联合干预在学龄前儿童肥胖管理中的应用效果[J]. 中国社区医师, 2023, 39(29): 167-169.
- [8] 李望, 陈培友, 吴志建, 等. 以家庭为基础的运动干预对学龄前儿童超重肥胖影响的 Meta 分析[J]. 中国儿童保

健杂志, 2025, 33(2): 214-220.

- [9] 吴恒莉, 张春荣, 裴宝颜, 等. 学龄前儿童体能运动训练对认知能力的影响[J]. 陕西学前师范学院学报, 2024, 40(4): 79-88.
- [10] 刘凯琪, 蒋琰瑜, 谢万著, 等. 家庭因素对儿童青少年肥胖影响的研究进展[J]. 职业与健康, 2022, 38(6): 856-860.