

# “小胖墩”组团减肥火爆开营

## 第二期开始招募 10 至 14 岁超体重中小學生



“小胖墩”们正在进行拓展训练。

本报7月22日讯 (记者王璐 通讯员朱凤莲) 22日,首届临沂市中小学超体重学生“健康夏令营”开营,近百名“小胖墩”将通过为期10天的训练,培养科学营养的饮食习惯和健康运动的生活方式。现在第二期营员面向全市招募10至14岁适龄超体重中小學生。

22日上午10点,骄阳似火,在临沂市青少年示范性综合实践基地的体育场上,近百名“小胖墩”身着统一的服装,正在进行训练。没有几分钟,小营员脸上就已经大汗淋漓。

这些孩子来自临沂各县

区,从小学四年级到初中二年级,年龄不一,但他们有一个共同点就是胖。几乎每个小营员都是两腮肉乎乎,两腿圆滚滚,走起路来摇摇晃晃。和同龄人比起来,他们多了一份可爱,少了一份活力。体重超标也成为困扰家长的烦心事。

据了解,“健康夏令营”由市体育局、共青团临沂市委、市教育局、市财政局、市卫计委主办,临沂市青少年活动中心(宫)和临沂青少年综合实践基地联合承办。此次“健康夏令营”共举办两期,每期10天,到8月底结束,参训学员主要是10-14岁

超体重的中小學生。

在为期10天的夏令营活动中,孩子们主要是参与有氧训练、减脂运动、拓展训练,以及有机饮食及行为矫正等模块。根据科研医务人员开具的饮食处方,培养科学营养的饮食习惯和健康运动的生活方式,以达到“运动快乐,享瘦生活”的目标。

目前,第一期已经开营,现面向社会招募第二期营员。如果你家也有“小胖墩”,孩子无残疾、无过敏史、非特异体质、无心脑血管疾病,均可报名参加。即日起,市民可致电临沂市青少年活动中心 8189501 报名。

### 延伸

## 4 名营员体重超过 200 斤

在训练场上,一个又高又壮的小伙子很是显眼。记者了解到,他开学后才读初一,年龄不大,但是身高已经达到1.78米。教练员悄悄地告诉记者,这个小营员体重已经超过200斤。而像他这样超过200斤的重量级营员在本期夏令营里还有三个。

在训练间隙,记者和小营员们攀谈起来,他们普遍饭量大喜欢吃肉,而且还缺乏体育锻炼,这是导致他们成为“小胖墩”的两个主要原因。

“每天一放学我就感觉特

别饿,就想赶快吃东西。”一名10岁体重140斤的男孩告诉记者,他很难抵挡美食的诱惑,一看到好吃的就控制不住自己。妈妈也曾限制他的晚饭数量,但是那种感觉太痛苦,他只好趁着家长不注意,偷偷地吃。

“胖起来的孩子身体相对笨重,他们不愿意运动,不运动就会继续胖。”临沂市青少年活动中心主任张超说,这就形成了恶性循环,让已经胖起来的孩子很难坚持做到锻炼减肥。

## 瘦身难速成,培养好习惯最重要

临沂市人民医院营养科的医生介绍,近几年来,儿童肥胖率逐渐增高,“小胖墩”越来越多,让家长很担忧,不少家长开始寻求儿童减肥的方法。“其实,让孩子养成营养膳食、合理运动的生活方式最重要。”

张超也坦言,“健康夏令营”每期仅有10天,想让孩子通过夏令营达到立竿见影的减肥效果几乎不太可能。此次活动的目的就是希望通过有氧训练等体能锻炼和饮食调整,帮

助孩子培养科学营养的饮食习惯和健康的生活习惯。

张超还建议家长,多给孩子安排一些必要的运动时间,比方说能走路不坐车,能走楼梯不坐电梯等等,将运动锻炼渗透到孩子的日常生活中。同时,家长们要督促孩子养成良好的饮食作息习惯,少吃零食,多吃水果,避免一切导致孩子肥胖的生活陋习。

本报记者 王璐 通讯员 朱凤莲

沪港通标的股:恒大地产 香港上市股票代码3333



# 恒大华府

EVERGRANDE PALACE  
市府名门 御湖尊邸

## 高品质 高性价比 无理由退房

# 高品质 高性价比 无理由退房

### —— 首付7万起 最高优惠38万/套 ——

### 抢335-1100m²湖景豪宅 送3000元/m²满屋豪装

缤纷盛夏 唱响华府

本周末缤纷音乐节火爆开启

恒大地产集团  
EVERGRANDE REAL ESTATE GROUP

贵宾专线  
0539+ 8697888

项目地址:北城新区孝河路与成都路交会处往北100米路东(市行政中心北1.5公里)  
投资商:恒大集团 开发商:临沂华府置业有限公司 全维策动:达文东方

