

推荐四

参与食物选择与制作,增进对食物的认知和喜爱。

- 学龄前期是培养健康饮食行为和建立基本营养健康意识的重要阶段。家庭和托幼机构应定期开展食育活动,为儿童提供更多接触、观察和认识食物的机会。
- 在保证安全前提下鼓励儿童参与食物选择和烹调加工过程,增进对食物的认知和喜爱,培养尊重和爱惜食物的意识。

实践指导 培养认知食物与喜爱食物

应尽可能为儿童创造更多认识和感受食物的机会,建议组织儿童参加各种参观体验活动,如去农田认识农作物,观察家里和幼儿园内种植的蔬菜、水果的生长过程,聆听关于蔬菜和水果的营养故事等。建议家长和孩子一起选购食物,并让孩子参与力所能及的食物加工活动(如择菜等),增加其对食物的接受度,增进亲子关系。

推荐五

经常户外活动,定期体格测量,保障健康成长。

- 积极规律的身体活动、较少的久坐及视屏时间和充足的睡眠,有利于学龄前儿童的生长发育和预防超重肥胖、慢性病及近视。
- 应鼓励学龄前儿童经常参加户外活动,每天至少 120 分钟,家庭、托幼机构和社区为儿童创建积极身体活动的支持环境。
- 减少久坐行为和视屏时间,每次久坐时间不超过 1 小时,每天累计视屏时间不超过 1 小时且越少越好。
- 保证儿童充足睡眠,推荐每天总睡眠时间 10~13 小时,其中包括 1~2 小时午睡时间。
- 应定期监测儿童身高、体重等体格指标,及时发现和纠正儿童营养健康

问题,避免营养不良和超重肥胖,保障儿童健康成长。

实践指导 1 鼓励积极规律的身体活动

建议每天身体活动总时间应达到 180 分钟,其中中等及以上强度的身体活动时间累计不少于 60 分钟。应鼓励学龄前儿童经常参加户外活动,每天至少 120 分钟。应鼓励儿童积极玩游戏,建议每天结合日常生活多做运动如公园玩耍、散步、爬楼梯、收拾玩具等;适量做较高强度的运动和户外活动,包括:有氧运动(骑小自行车、轮滑、跳绳、快跑、游泳)、伸展运动、肌肉强化运动(攀架、健身球)、团体运动(跳舞、小型球类游戏)。家庭和托幼机构应定期组织运动会或亲子游戏。

实践指导 2 限制久坐行为和视屏活动

学龄前儿童久坐时间和视屏时间过长均对健康产生不利影响。建议学龄前儿童减少久坐行为和视屏时间,每次久坐时间不超过 1 小时,每天累计视屏时间不超过 1 小时,且越少越好。家长应以身作则,减少久坐和视屏时间。

实践指导 3 定期体格测量

建议学龄前儿童每半年测量一次身高和体重,及时了解学龄前儿童生长发育水平的动态变化,依据儿童生长发育标准判断其营养状况,并根据儿童体格指标变化及时调整膳食和运动。



中国居民膳食指南修订专家委员会
(妇幼人群指南修订专家工作组)

注: 相关实践应用和制定依据请参见专业版
联系信箱: cns@cnsoc.org
电话: 010-83554781
官网: www.cnsoc.org



中国好营养



中国营养界

C·N·S

学龄前儿童 膳食指南



2022版

学龄前儿童膳食指南(2022)

本指南适用于2周岁后至满6周岁前(2~5岁)的学龄前儿童。2~5岁仍处于快速生长发育阶段,营养需求较大,所摄入的食物种类和膳食模式已接近成人,但消化功能尚未完全成熟,其膳食制备与成人有一定的差异。此时儿童的自主性、好奇心、学习模仿能力增强,学龄前期是形成良好饮食行为和健康生活方式的关键时期。基于儿童的生理和营养特点及饮食习惯培养规律,结合我国学龄前儿童膳食营养现状和饮食行为问题,其膳食指南应在一般人群膳食指南基础上增加5条核心推荐。

核心推荐

- 食物多样,规律就餐,自主进食,培养健康饮食行为。
- 每天饮奶,足量饮水,合理选择零食。
- 合理烹调,少调料少油炸。
- 参与食物选择与制作,增进对食物的认知和喜爱。
- 经常户外活动,定期体格测量,保障健康成长。

推荐一

食物多样,规律就餐,自主进食,培养健康饮食行为。

- 学龄前儿童的均衡营养应由多种食物构成的平衡膳食提供,规律就餐是儿童获得全面充足的食物摄入、促进消化吸收和建立健康饮食行为的保障。
- 随着儿童自我意识、模仿能力和好奇心增强,容易出现挑食、偏食和进食不专注,需要引导儿童有规律地自主、专心进餐,保持每天三次正餐和两次加餐,尽量固定进餐时间和座位,营造温馨进餐环境。

实践指导 1 合理膳食及餐次安排

建议学龄前儿童平均每天食物种类数达到12种以上,每周达到25种以上,烹调油和调味品不计算在内。为了让儿童膳食更加丰富,推荐以下几种方法:①选择小份量食物;②与家人共餐;③同类食物互换;④荤素搭配;⑤根据季节更换和搭配食物;⑥变换烹调方式。

应每天安排早、中、晚三次正餐,上、下午各一次加餐,若晚餐较早时,可在睡前2小时安排一次加餐。加餐以奶类、水果为主,配以少量松软面点,尽量不选择油炸、膨化食品、甜点及含糖饮料。

实践指导 2 培养专注进食和自主进食

倡导学龄前儿童专注进食,鼓励和指导儿童自主进食,这对培养儿童良好的饮食习惯和健康成长至关重要。进餐时应注意:①尽量定时定位就餐;②避免进餐同时有其他活动;③吃饭细嚼慢咽,但不拖延;④让儿童自己使用筷子、匙进食。

实践指导 3 避免挑食、偏食及过量进食

由于学龄前儿童自主性的萌发,会对食物表现出不同的兴趣和喜好,可能出现一时性偏食和挑食,应给予重视和引导,具体方法如下:①鼓励儿童选择多种多样的食物,及时提醒和纠正儿童挑食、偏食或过量进食的不健康行为。②家长应与孩子一起进餐,以身作则、言传身教,培养儿童健康的饮食行为。③对于儿童不喜欢吃的食物,可通过鼓励儿童反复尝试并及时表扬、变换烹调方式、改变食物形式或质地、食物份量以及更新盛放容器等方法加以改善。④避免儿童过度进食,让儿童养成专注进餐、自主进食和适量进食的健康饮食行为。⑤家庭和托幼机构为儿童制定相对固定的进餐计划,营造整洁温馨的进餐环境。



推荐二

每天饮奶,足量饮水,合理选择零食。

- 奶类是优质蛋白质和钙的最佳食物来源,应鼓励儿童每天饮奶。
- 2~5岁儿童新陈代谢旺盛、活动量大、出汗较多,需要及时补充水分。
- 零食作为学龄前儿童全天营养的补充,应与加餐相结合,以不影响正餐为前提。
- 多选营养素密度高的食物如奶类、水果、蛋类和坚果等作为零食,不宜选择高盐、高脂、高糖食品及含糖饮料。

实践指导 1 培养饮奶习惯

建议学龄前儿童每天饮奶,每日饮奶量为350~500ml或相当量的奶制品,以满足钙、优质蛋白等营养需求。推荐选择液态奶、酸奶、奶酪等无添加糖的奶制品,限制乳饮料、奶油摄入。家长应以身作则常饮奶,鼓励和督促儿童每日饮奶,从小养成天天饮奶的好习惯。

若儿童因乳糖不耐受或继发乳糖不耐受,空腹饮奶后出现肠胃不适(如腹胀、腹泻、腹痛等症状),可采取以下方法加以改善:①饮奶前或同时进食固体食物如主食;②少量多次饮奶;③选择酸奶、奶酪等发酵乳制品;④选用无乳糖奶或饮奶时加用乳糖酶。

实践指导 2 首选白水、控制含糖饮料

建议学龄前儿童每天水的总摄入量为(含饮水和汤、奶等)1300~1600ml,其中饮水量为600~800ml,并以饮白水为佳,少量多次饮用。过量摄入添加糖会对儿童的健康造成危害,增加患肥胖、龋齿等疾病的风险。含糖饮料(如可乐、果汁饮料等)是添加糖的主要来源,建议学龄前儿童不喝含糖饮料,首选白水,更不能含糖饮料替代白水。家长应以身作则,不喝含糖饮料。

实践指导 3 合理选择零食

建议学龄前儿童的零食尽可能与加餐相结合,零食量不宜多,应不影响正餐食欲。吃前洗手,吃完漱口,睡前30分钟内不吃零食。选择零食应注意以下几点:①优选奶制品、水果、蔬菜和坚果;②少吃高盐、高糖、高脂及可能含反式脂肪酸的食品,如膨化食品、油炸食品、糖果甜点、冰淇淋等;③不喝或少喝含糖饮料;④零食应新鲜卫生、易消化;⑤要特别注意儿童的进食安全,避免食用整粒豆类、坚果,防止食物呛入气管发生意外。

推荐三

合理烹调,少调料少油炸。

- 从小培养儿童淡口味有助于形成终身的健康饮食行为,烹调儿童膳食时应控制盐和糖的用量,不加味精、鸡精及辛辣料等调味品,保持食物的原汁原味,让儿童品尝和接纳食物的自然味道。
- 建议多采用蒸、煮、炖,少用煎、炒的方式加工烹调食物,有利于儿童食物消化吸收、控制能量摄入过多以及淡口味的培养。

实践指导 从小培养淡口味

建议烹调学龄前儿童膳食时,以淡口味为宜,尽量少放盐和糖,少用含盐量较高的酱油、豆豉、耗油、咸味汤汁及酱料等。不应过咸、油腻和辛辣,尽可能少用或不用味精、鸡精、色素、糖精等调味品。可选择天然、新鲜香料(如葱、蒜、洋葱、香草等)和新鲜蔬果汁(如番茄汁、柠檬、南瓜汁、菠菜汁等)调味。建议每日食盐摄入量:2~3岁<2g,4~5岁<3g。学龄前儿童膳食多采用蒸、煮、炖、煨等烹调方式,少用油炸、烧烤、煎等方式。

