

中国学龄儿童膳食指南(2022)

学龄儿童是指从 6 岁到不满 18 岁的未成年人。学龄儿童正处于生长发育阶段,对能量和营养素的需要量相对高于成年人。全面、充足的营养是其正常生长发育,乃至一生健康的物质保障,因此,更需要强调合理膳食。

学龄期是建立健康信念和形成健康饮食行为的关键时期。学龄儿童应积极学习营养健康知识,主动参与食物选择和制作,提高营养健康素养。在一般人群膳食指南的基础上,应吃好早餐,合理选择零食,不喝含糖饮料,积极进行身体活动,保持体重适宜增长。家长应学习并将营养健康知识应用到日常生活中,同时发挥言传身教的作用;学校应制定和实施营养健康相关政策,开设营养健康教育相关课程,配置相关设施与设备,营造校园营养健康支持环境。家庭、学校和社会要共同努力,帮助学龄儿童养成健康的饮食行为和生活方式。

准则一

主动参与食物选择和制作,提高营养素养

学龄儿童处于获取知识、建立信念和形成行为的关键时期,家庭、学校和社会等因素在其中起着至关重要的作用。营养素养与膳食营养摄入及健康状况密切相关。学龄儿童应主动学习营养健康知识,建立为自己的健康和行为负责的信念;主动参与食物选择和制作,并逐步掌握相关技能。家庭、学校和社会应构建健康食物环境,帮助他们提高营养素养、养成健康饮食行为、作出正确营养决策、维护和促进自身营养与健康。



关键推荐

- 学习食物营养相关知识。认识食物,了解食物与环境及健康的关系,了解并传承中国饮食文化;充分认识合理营养的重要性,建立为自己的健康和行为负责的信念。
- 主动参与食物选择和制作。会阅读食品标签,和家人一起选购和制作食物,不浪费食物,并会进行食物搭配。
- 家庭和学校构建健康食物环境。除提供平衡膳食外,还应通过营养教育、行为示范、制定食物规则等,鼓励和支持学龄儿童提高营养素养并养成健康饮食行为。

【实践应用】

1. 积极学习营养健康知识

学习食物营养相关知识。认识食物,了解食物与环境及健康的关系,了解并传承中国饮食文化;充分认识合理营养的重要性,建立为自己的健康和行为负责的信念。

2. 主动参与食物选择和制作

主动参与食物选择和制作。会阅读食品标签,和家人一起选购和制作食物,不浪费食物,并会进行食物搭配。会理性选购和贮存食物,避免食物浪费;会初步估算食物份量,进行简单的食物搭配。

3. 家庭构建健康食物环境

家庭成员应尽量在家就餐;要提供多样食物以满足平衡膳食的要求,制定家庭健康饮食规则并加以实践;父母要以身作则,通过言传身教,鼓励和支持孩子养成健康饮食行为;营造轻松愉悦的就餐氛围,引导孩子遵循文明的进餐行为、传承优秀的饮食礼仪。父母应创造机会通过实践让孩子认识食物。

4. 学校构建健康食物环境

学校应制定并实施营养健康相关政策;应提供营养健康教育;应提供营养健康服务;配置相关设施与设备,如学校食堂和餐厅、饮水和清洁设备、小菜园等。

准则二

吃好早餐,合理选择零食,培养健康饮食行为

一日三餐、定时定量、饮食规律是保证学龄儿童健康成长的基本要求。应每天吃早餐,并吃好早餐,早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物、奶豆坚果等食物中的三类及以上。适量选择营养丰富的食物作零食。在外就餐时要注重合理搭配,少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。做到清淡饮食、不挑食偏食、不暴饮暴食,养成健康饮食行为。

关键推荐

- 清淡饮食、不挑食偏食、不暴饮暴食,养成健康饮食行为。
- 做到一日三餐,定时定量、饮食规律。
- 早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物、以及奶类、大豆和坚果等四类食物中的三类及以上。
- 可在两餐之间吃少量的零食,选择清洁卫生、营养丰富的食物作为零食。
- 在外就餐时要注重合理搭配,少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

【实践应用】

1. 健康的饮食行为

应做到清淡饮食、不挑食偏食、不暴饮暴食,养成健康饮食行为。学龄儿童的日常饮食应少盐少油少糖,享受食物天然的味道,少吃含脂肪较高的油炸食品,限制含反式脂肪酸食物的摄入,控制添加糖的摄入。做到一日三餐,定时定量、饮食规律。

2. 吃好早餐

保证每天吃早餐,并吃好早餐。重视早餐的营养质量,早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物、以及奶类、大豆和坚果等四类食物中的三类及以上。

3. 合理选择零食

可在两餐之间吃少量的零食,选择清洁卫生、营养丰富的食物作为零食,如原味坚果、新鲜水果、奶及奶制品等。零食提供的能量不要超过每日总能量的 10%。

4. 在外就餐做到营养均衡

在外就餐时要注重食物多样、合理搭配,少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物,选择含蔬菜、水果相对丰富的菜品。学校食堂或供餐单位应根据卫生行业标准《学生餐营养指南》(WS/T 554—2017),结合当地食物供应、饮食习惯及季节特点,制定符合不同年龄段学龄儿童营养需求的带量食谱,采用合理的烹调方法,提供搭配合理、适合学生口味的学生餐。做到有序、按时和文明就餐,不挑食偏食,不浪费食物。

准则三

天天喝奶,足量饮水,不喝含糖饮料,禁止饮酒

奶制品营养丰富,是钙和优质蛋白质的良好食物来源。足量饮水是机体健康的基本保障,有助于维持身体活动和认知能力,学龄儿童应每天至少摄入 300g 液态奶或相当量的奶制品,要足量饮水,少量多次,首选白水。饮酒有害健康,常喝含糖饮料会增加患龋齿、肥胖的风险,学龄儿童正处于生长发育阶段,应禁止饮酒及含酒精饮料;应不喝含糖饮料,更不能含糖饮料代替白水。

关键推荐

- 天天喝奶,每天 300ml 及以上液态奶或相当量的奶制品。
- 主动足量饮水,每天 800 ~ 1400ml,首选白水。
- 不喝或少喝含糖饮料,更不能含糖饮料代替水。
- 禁止饮酒和喝含酒精饮料。

中国居民膳食指南修订专家委员会

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



中国好营养微信公众号



中国营养界微信公众号

C-N-S

学龄儿童 膳食指南



2022版

【实践应用】

1. 定期监测身高和体重

定期测量身高和体重，监测生长发育。学龄儿童应至少每周自测1次体重，每季度自测1次身高。学校应为学龄儿童每年至少进行1次身高、体重测量及性征发育检查。对生长缓慢、性发育明显提前和落后、营养不良或肥胖的儿童，应增加测量的频率，每3~6个月1次，必要时做骨龄检测及其他的临床检查，以便及时发现问题，对症治疗。

2. 正确认识和评估体型

适宜的身高和体重增长是学龄儿童营养均衡的体现，应树立科学的健康观，正确认识体型，保证适宜体重增长。

3. 预防和改善营养不良

属于营养不良的儿童，要在保证能量摄入充足的基础上，增加鱼、禽、蛋、瘦肉、豆制品等富含优质蛋白质食物的摄入，每天食用奶及奶制品，每天吃新鲜的蔬菜和水果；保证一日三餐，纠正偏食挑食和过度节食等不健康饮食行为，并保持适宜的身体活动。

4. 预防和控制肥胖

肥胖的儿童，要在保证正常生长发育的前提下调整膳食结构、控制总能量摄入，减少高糖、高脂肪、高能量食物的摄入，合理安排三餐。重度肥胖的儿童，应控制每天能量摄入，严格限制高能量食物如油炸食品、糖、奶油制品等的摄入。在饮食调整的同时配合行为矫正，并逐步增加运动频率、强度和时长，养成规律运动的习惯，减少久坐活动。在控制体重的过程中，需要注意监测体重的动态变化，以便及时调整控制体重的措施。

个人、家庭、学校、社会共同参与儿童肥胖防控，共建支持性、健康的社会食物环境和身体活动环境。



兴趣为主，初中生体育教学设计则以多个运动项目、多样运动技能和多种练习方法为主，高中生则根据自己的兴趣，发展某一项体育运动作为方向，进一步掌握。家长为孩子提供必要的运动服装和器具，与孩子一起进行身体活动。儿童自身应注重身体活动技能的培养，主动学习和掌握运动技能。

4. 共建安全、便利的身体活动环境

以家庭为基础，家长、学校、社会共同为提高学龄儿童身体活动水平创建安全、便利、积极的身体活动环境。

5. 保证充足的睡眠

保证充足睡眠。充足的睡眠是一天活动和学习效率的保证。6~12岁儿童，每天安排9~12个小时的睡眠，不要少于9个小时。13~17岁儿童每天睡眠时长应为8~10个小时。

准则五

定期监测体格发育，保持体重适宜增长

营养不足和超重肥胖都会影响儿童生长发育和健康。学龄儿童应树立科学的健康观，正确认识自己的体型，定期测量身高和体重，通过合理膳食和充足的身体活动保证适宜的体重增长，预防营养不足和超重肥胖。对于已经超重肥胖的儿童，应在保证体重适宜增长的基础上，控制总能量摄入，逐步增加身体活动时间、频率和强度。家庭、学校和社会应共同参与儿童肥胖防控。

关键推荐

- 定期测量身高和体重，监测生长发育。
- 正确认识体型，科学判断体重状况。
- 合理膳食、积极身体活动，预防营养不足和超重肥胖。
- 个人、家庭、学校、社会共同参与儿童肥胖防控。

括每周3天增强肌肉力量和/或骨健康的运动，至少掌握一项运动技能。多在户外活动，每天的视屏时间应限制在2小时内，保证充足睡眠。家庭、学校和社会应为学龄儿童创建积极的身体活动环境。

关键推荐

- 每天应累计至少60分钟中高强度的身体活动。
- 每周至少3次高强度的身体活动，3次抗阻力活动和骨质增强型活动。
- 增加户外活动时间。
- 减少静坐时间，视屏时间每天不超过2小时，越少越好。
- 保证充足睡眠。
- 家长、学校、社区共建积极的身体活动环境，鼓励孩子掌握至少一项运动技能。

【实践应用】

1. 开展规律、多样的身体活动

每天应累计至少60分钟中高强度的身体活动。每周至少3天高强度的身体活动，如快跑、游泳、健美操、追逐游戏等；每周应有3天（隔天进行）增强肌肉力量和/或骨健康的运动，如仰卧卷腹、俯卧撑、平板撑、引体向上、跳绳、跳高、跳远和爬山等。（3）增加户外活动时间。

2. 减少视屏等久坐行为的时间

减少静坐时间，视屏时间每天不超过2小时，越少越好。

3. 鼓励并支持孩子掌握至少一项运动技能

加强身体活动教育与引导，宣传身体活动重要性，培养孩子身体活动兴趣；

学校应教授运动技能，确保学生校内每天体育活动时间不少于1小时，每周参与中等强度的体育活动要达到3次以上。小学生体育教学内容设计以培养

【实践应用】

1. 天天喝奶

天天喝奶，每天300ml及以上液态奶或相当量的奶制品。不同奶制品如鲜奶（杀菌乳）、常温奶（灭菌乳）、酸奶、奶粉或奶酪等的营养成分差别不大，都可以选择，应把奶制品当作日常膳食不可缺少的组成部分。

2. 足量饮水

主动足量饮水，6岁儿童每天饮水800ml；7~10岁儿童每天饮水1000ml；11~13岁男生每天饮水1300ml，女生每天饮水1100ml；14~17岁男生每天饮水1400ml，女生每天饮水1200ml。在天气炎热出汗较多时应适量增加饮水量。禁止饮酒和喝含酒精饮料。

3. 不喝或少喝含糖饮料，更不能用饮料替代水

首选白水，不喝或少喝含糖饮料，更不能用含糖饮料代替水。家长应充分认识到含糖饮料对健康的危害，为孩子准备白水，不购买或少购买含糖饮料，自己也要以身作则，不喝或少喝含糖饮料。学校应加强宣传教育，给学生提供安全的饮用水，学校食堂和小商店等不应销售含糖饮料。政府相关部门应限制针对儿童的含糖饮料营销活动，增加预包装食品标签的警示标识。企业应逐渐减少产品中添加糖含量，主动标识含糖量和警示标识。

4. 禁止饮酒和含酒精饮料

全社会应该营造一种饮酒有害健康的氛围，包括危害健康、不好社会形象，以免学龄儿童模仿，自觉做到不尝试饮酒和含酒精饮料。

准则四

多户外活动，少视屏时间，每天60分钟以上的中高强度身体活动

积极规律的身体活动、充足的睡眠有利于学龄儿童的正常生长发育和健康。学龄儿童应每天累计进行至少60分钟的中高强度身体活动，以全身有氧活动为主，其中每周至少3天的高强度身体活动。身体活动要多样，其中包