

《中国学龄儿童膳食指南：健康饮食，茁壮成长》

一、学龄儿童膳食指南概述

例9 家庭5日饮食方案

家庭5日饮食方案



家庭包括成人和孩子，家庭一日三餐食谱，应做到食物多样，营养均衡，照顾儿童的营养需要。使用者可以根据实际情况，考虑季节因素、个人喜好等，在同类食物内进行一定的调整。

餐次	周一食谱计划		周二食谱计划	
	食谱	食物名称	食谱	食物名称
早餐	杂粮粥	绿豆、糙米、大米、黄米	花卷	小麦粉、麦胚粉
	酸奶	酸奶	牛奶	牛奶
	白煮蛋	鸡蛋	炒鸡蛋	鸡蛋
	芹菜拌海带	芹菜、海带、花生	青椒拌豆腐丝	青椒、豆腐皮
中餐	米饭	大米	二米饭	大米、小米
	花菜烧肉片	花菜、瘦猪肉	红烧鸡腿	鸡腿
	番茄炒蛋	番茄、鸡蛋	松仁玉米	松仁、玉米
	清炒菠菜	菠菜	炒卷心菜	卷心菜
	豆腐羹	南豆腐	冬瓜小排汤	冬瓜、小排、虾仁
晚餐	红薯饭	大米、红薯	馒头	小麦粉
	鲫鱼萝卜丝	鲫鱼、白萝卜	炒蛤蜊	蛤蜊、辣椒
	炖排骨	排骨	家常豆腐	北豆腐、肉末少许
	炒芦笋	芦笋、油菜梗	炒西兰花	西兰花
	米汤	小米、绿豆	菌菇汤	冬菇、香菇、杏鲍菇
晚点	葡萄、梨、松子	葡萄、梨、松子	梨、苹果、核桃	梨、苹果、核桃

头条 @李捷中国注册营养师

《中国学龄儿童膳食指南 2016》具有至关重要的意义。学龄儿童处于生长发育的关键时期，从6岁到不满18岁，他们不仅要应对繁重的学业，身体也在迅速成长。这个阶段对能量和营养素的需求相对高于成年人，均衡的营养成为儿童智力和体格正常发育乃至一生健康的基础。

该指南综合分析了我 国学龄儿童的营养和健康状况，探究了合理膳食、饮食行为与健康的关系。一方面，它为家长、学校和社会提供了明确的方向，共同努力为孩子营造健康的饮食环境。另一方面，针对我国学龄儿童面临的诸多健康问题，如营养不良、超重肥胖、营养知识匮乏等，指南给出了具体的应对措施。

例如，指南强调认识食物、学习烹饪，提高营养科学素养。让孩子了解食物的来源、营养价值和烹饪方法，有助于他们养成健康的饮食行为。同时，指南还提出三餐合理、规律进餐，培养良好饮食习惯。保证每天吃早餐，且营养充足，合理分配三餐能量比例，有助于满足孩子生长发育的需求。此外，合理选择零食、足量饮水、不喝含糖饮料等建议，也能帮助孩子养成良好的生活方式。

总之，《中国学龄儿童膳食指南 2016》为我国学龄儿童的健康成长提供了科学的饮食指导，对促进儿童的全面发展具有重要作用。

二、核心要求解读

例 9 家庭 5 日饮食方案

家庭 5 日饮食方案				
餐次	周一食谱计划		周二食谱计划	
	食谱	食物名称	食谱	食物名称
早餐	杂粮粥	绿豆、糙米、大米、黄米	花卷	小麦粉、麦胚粉
	酸奶	酸奶	牛奶	牛奶
	白煮蛋	鸡蛋	炒鸡蛋	鸡蛋
	芹菜拌海带	芹菜、海带、花生	青椒拌豆腐丝	青椒、豆腐皮
中餐	米饭	大米	二米饭	大米、小米
	花菜烧肉片	花菜、瘦猪肉	红烧鸡腿	鸡腿
	番茄炒蛋	番茄、鸡蛋	松仁玉米	松仁、玉米
	清炒菠菜	菠菜	炒卷心菜	卷心菜
	豆腐羹	南豆腐	冬瓜小排汤	冬瓜、小排、虾仁
晚餐	红薯饭	大米、红薯	馒头	小麦粉
	鲫鱼萝卜丝	鲫鱼、白萝卜	炒蛤蜊	蛤蜊、辣椒
	炖排骨	排骨	家常豆腐	北豆腐、肉末少许
	炒芦笋	芦笋、油菜梗	炒西兰花	西兰花
	米汤	小米、绿豆	菌菇汤	冬菇、香菇、杏鲍菇
晚点	葡萄、梨、松子	葡萄、梨、松子	梨、苹果、核桃	梨、苹果、核桃

家庭包括成人和孩子，家庭一日三餐食谱，应做到食物多样，营养均衡，照顾儿童的营养需要。使用者可以根据实际情况，考虑季节因素、个人喜好等，在同类食物内进行调整。

（一）营养科学素养提升

了解食物、学习烹饪以及提高营养科学素养对学龄儿童至关重要。参与食物选择和烹调，能让孩子认识不同食物的特点和营养价值，培养他们对食物的兴趣。同时，这也是传承我国优秀饮食文化的重要方式。家庭应营造轻松快乐的就餐环境，家长可以将营养健康知识融入孩子的日常生活，如一起选购食物、讲解食物的来源和营养成分。学校也可以开设相关课程，让孩子学习营养健康知识，掌握食物选择和烹饪的技能。通过这些方式，提高孩子的营养科学素养，为他们的健康成长奠定基础。

（二）良好饮食习惯养成

三餐合理、规律进餐是培养良好饮食习惯的关键。学龄儿童应做到一日三餐定时定量，两餐间隔 4 - 6 小时。早餐提供的能量应占全天总能量的 25% - 30%，要丰富多样，包含谷类、畜禽肉蛋类、奶类或豆类及其制品和新鲜蔬菜水果等。午餐占 30% - 40%，晚餐占 30% - 35%。要少吃含能量、脂肪、食盐或添加糖高的食品或饮料，减少快餐的摄入。如果某一餐吃了油炸食品，其他餐次要适当减少主食和动物性食物的食用量，增加新鲜蔬菜水果的摄入。养成良好的饮食习惯，有助于孩子获得充足的营养，促进生长发育。

（三）合理零食与饮水

合理选择零食对学龄儿童的健康也很重要。应选择干净、营养价值高的食物作为零食，如水果、能生吃的新鲜蔬菜、奶制品、大豆及其制品或坚果等。油炸、高盐或高糖的食品不宜做零食。同时，要保障充足饮水，每天 800 - 1400ml，首选白开水，不喝或少喝含糖饮料，更不能饮酒。这样可以保证孩子摄入足够的水分，促进新陈代谢，同时减少含糖饮料对牙齿和身体的不良影响。

（四）适宜体重控制

不偏食节食、不暴饮暴食是保持适宜体重增长的关键。营养不良的儿童，要在吃饱的基础上，增加鱼禽蛋肉、或豆制品等富含优质蛋白质食物的摄入。超重肥胖的儿童，应在保证体重合理增长的基础上，控制总能量摄入，逐步增加运动频率和运动强度。正确认识自己的体型，保证适宜的体重增长，有助于孩子的身心健康。

（五）充足活动与睡眠

保证每天至少活动 60 分钟，增加户外活动时间，对学龄儿童的生长发育非常重要。每天应累计至少 60 分钟中等强度以上的身体活动，每周至少 3 次高强度的身体活动，包括抗阻运动和骨质增强型运动。增加户外活动时间，不仅可以增强体质，还有助于预防近视。同时，要保证充足睡眠，减少静坐时间，视屏时间每天不超过 2 小时。这样可以让孩子在学习和生活中保持良好的状态，促进身体和智力的发展。

三、食谱制定原则

XXX县城区社区卫生服务中心

婴儿食物转换方法

	6月龄	7-9月龄	10-12月龄
食物性状	泥状食物	末状食物	碎状、丁块状、指状食物
餐次	尝试,逐渐增加至1餐。	4~5次奶, 1~2餐其它食物。	2~3次奶, 2~3餐其它食物。
乳类	<ul style="list-style-type: none"> 纯母乳、部分母乳或配方奶; 定时(3~4小时)哺乳, 5~6次/日, 奶量800~1000毫升/日; 逐渐减少夜间哺乳。 	<ul style="list-style-type: none"> 母乳、部分母乳或配方奶; 4~5次/日, 奶量800毫升/日左右。 	<ul style="list-style-type: none"> 部分母乳或配方奶; 约2~3次/日, 奶量600~800毫升/日。
谷类	<ul style="list-style-type: none"> 选择强化铁的米粉, 用水或奶调配; 开始少量(1勺)尝试, 逐渐增加到每天1餐。 	强化铁的米粉、稠粥或面条, 每日约30~50克。	软饭或面食, 每日约50~75克。
蔬菜水果类	开始尝试蔬菜泥(瓜类、根茎类、豆类)1~2勺, 然后尝试水果泥1~2勺, 每日2次。	每日碎菜25~50克, 水果20~30克。	每日碎菜50~100克, 水果50克。
肉类	尝试添加	开始添加肉泥、肝泥、动物血等动物性食品。	添加动物肝脏、动物血、鱼虾、鸡鸭肉、红肉(猪肉、牛肉、羊肉等), 每日25~50克。
蛋类	暂不添加	开始添加蛋黄, 每日自1/4个逐渐增加至1个。	1个鸡蛋
喂养技术	用勺喂食	可坐在一高椅子上与成人共进餐, 开始学习用手自我喂食。可让婴儿手拿“条状”或“指状”食物, 学习咀嚼。	学习自己用勺进食; 用杯子喝奶; 每日和成人同桌进餐1~2次。

注意事项: 可在进食后再饮奶, 自然形成一餐代替一顿奶, 引入的食物不应影响总奶量; 食物清淡, 无盐, 少糖、油; 不食用蜂蜜水或糖水, 尽量不喝果汁。

昵图网 www.nipic.com By:wplstk No:20200303132604045973

(一) 食物多样化

食物多样化是制定学龄儿童食谱的重要原则。根据《中国居民平衡膳食宝塔》，学龄儿童应摄入多种食物，以保证营养均衡。平均每天应摄入12种以上食物，每周25种以上。例如，可以选择谷类及薯类，如大米、小麦、玉米、红薯等；动物性食物，如鱼、禽、蛋、瘦肉等；豆类及其制品，如黄豆、黑豆、豆腐等；蔬菜水果类，如菠菜、苹果、香蕉等；纯热能食物，如

食用油、糖等。通过小份量选择、同类食物互换、巧搭配等方式，实现食物多样化。如粗细搭配，可选择全麦面包、糙米等；色彩搭配，选择不同颜色的蔬菜和水果；荤素搭配，保证蛋白质和维生素的摄入。餐餐有蔬菜，天天吃水果，为孩子提供丰富的膳食纤维和维生素。

（二）三餐合理搭配

三餐的能量分配比应遵循《中国学龄儿童膳食指南 2016》的建议，早餐提供的能量应占全天总能量的 25% - 30%，午餐占 30% - 40%，晚餐占 30% - 35%。早餐应包含谷类、畜禽肉蛋类、奶类或豆类及其制品和新鲜蔬菜水果等四类食物。例如，一个全麦馒头、一份青椒炒鸡蛋、一杯牛奶、半个香蕉。或者两片面包夹切片奶酪、黄瓜片和煎鸡蛋、一杯酸奶 + 果仁。午餐和晚餐应包括适量的谷薯类、蔬菜、水果、禽畜鱼蛋、豆类坚果，以及充足的奶制品。保证每天奶或奶制品的摄入，如选择 300 毫升牛奶、300 毫升酸奶、37.5 克奶粉或 30 克奶酪等。

（三）零食与饮水选择

零食应选用营养密度高的食物，如水果、能生吃的新鲜蔬菜、奶制品、大豆及其制品或坚果等。不宜选用能量密度高的食品，如油炸食品、膨化食品、含糖饮料等。根据《儿童零食通用要求》团体标准，第一级可经常食用的零食主要是低脂、低盐、低糖类食物，包括奶及奶制品、新鲜果蔬、坚果、谷薯类食物等。饮水以白开水为主，每天 800 - 1400ml，少量多次饮用。可在水中加入 1 - 2 片新鲜柠檬片或 3 - 4 片薄荷叶等，丰富水的色彩和味道，也可自制绿豆汤、酸梅汤等传统饮品，但不要添加糖。不喝或少喝含糖饮料，更不能用含糖饮料替代水。

（四）关注特殊需求

对于挑食偏食的孩子，家长应以身作则、言传身教，帮助孩子养成不挑食不偏食的良好习惯。可通过变换烹调方法或盛放容器，如将蔬菜切碎，将瘦肉剁碎，将多种食物制作成包子或饺子等；采用重复小份量供应，鼓励尝试并及时给予表扬加以改善，不可强迫喂食。增加孩子身体活动量，提高食欲和进食能力。对于乳糖不耐受的孩子，可采取少量多次饮奶或吃酸奶、饮奶前进食一定量主食避免空腹饮奶、改吃无乳糖奶或饮奶时加用乳糖酶等方法解决。同时，可选择酸奶、奶酪等发酵型奶制品代替牛奶，保证钙的摄入。

四、实践与应用



（一）正餐安排

1. **早餐**：早餐可以选择燕麦粥搭配蓝莓和坚果，再加上一杯牛奶。燕麦富含膳食纤维，蓝莓富含维生素 C 和抗氧化剂，坚果则提供优质脂肪和蛋白质。牛奶是钙的良好来源，有助于儿童骨骼发育。例如，准备 30 克燕麦片，煮熟后加入一把蓝莓和几颗杏仁，再配上 200 毫升牛奶，既营养丰富又美味可口。
2. **午餐**：可以准备一份番茄鸡肉意面，搭配一份水煮西兰花和半个苹果。意面提供碳水化合物，鸡肉富含蛋白质，番茄富含维生素 C 和番茄红素，西兰花富含膳食纤维和维生素 K，苹果则提供维生素和膳食纤维。例如，用 50 克意面煮熟，加入 50 克鸡肉丁和适量的番茄酱翻炒，再配上 100 克水煮西兰花和半个苹果，营养均衡。
3. **晚餐**：可以做一份虾仁炒饭，搭配一份清炒时蔬和一杯酸奶。虾仁富含蛋白质和优质脂肪，米饭提供碳水化合物，时蔬富含膳食纤维和各种维生素，酸奶则有助于消化。例如，用 80 克米饭和 30 克虾仁、适量的蔬菜一起炒制，再配上 100 克清炒时蔬和 100 毫升酸奶，美味又健康。

（二）加餐安排

4. **上午加餐**：可以准备一份水果沙拉，如半个香蕉、半个橙子和几颗草莓，再加上一小杯酸奶。水果提供维生素和膳食纤维，酸奶则提供蛋白质和钙。
5. **下午加餐**：可以选择一小包全麦饼干和一杯牛奶。全麦饼干富含膳食纤维，牛奶则提供钙和蛋白质。

（三）培养良好饮食行为

6. **固定就餐座位**：为孩子提供固定的就餐座位，让孩子养成定时定量进餐的习惯。例如，在餐桌上摆放孩子喜欢的餐具，增加孩子的就餐兴趣。
7. **避免干扰**：进餐时避免让孩子玩玩具、看电视、做游戏等，以免降低孩子对食物的关注度。可以和孩子一起聊天，分享一天的趣事，增加亲子互动。
8. **参与食物制作**：让孩子参与食物的选择和制作过程，如一起去超市选购食材，让孩子帮忙洗菜、搅拌等。这样可以增加孩子对食物的兴趣，培养孩子的动手能力。
9. **鼓励尝试新食物**：对于孩子不喜欢的食物，可以尝试变换烹调方法或盛放容器。例如，将孩子不喜欢的胡萝卜切成小块，和其他蔬菜一起做成蔬菜饼，或者将胡萝卜切成花的形状，放在孩子的餐盘里，吸引孩子的注意力。同时，要及时给予孩子表扬和鼓励，让孩子感受到尝试新食物的乐趣。

例如，小明是一个7岁的孩子，以前不喜欢吃蔬菜。家长通过让小明参与蔬菜的种植和采摘过程，让他了解蔬菜的生长过程，增加了对蔬菜的兴趣。同时，家长还将蔬菜做成各种有趣的形状，如将黄瓜切成星星形状，将胡萝卜切成花朵形状，放在小明的餐盘里，吸引他的注意力。慢慢地，小明开始尝试吃各种蔬菜，养成了良好的饮食习惯。

总之，根据《中国学龄儿童膳食指南 2016》制定食谱，结合实际案例培养儿童良好的饮食行为，可以帮助学龄儿童获得全面、均衡的营养，促进他们的健康成长。