

## 第五章 《中国学龄儿童食养指南(2022)》核心信息

学龄儿童是指从6周岁到不满18周岁的未成年人。学龄儿童正处于生长发育阶段，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。学龄期是建立健康信念和形成健康饮食行为的关键时期，从小养成健康的饮食行为和生活方式将使其受益终生。

### 一、学龄儿童膳食准则五条

#### 【核心推荐】

- 主动参与食物选择和制作，提高营养素养。
- 吃好早餐，合理选择零食，培养健康饮食行为。
- 天天喝奶，足量饮水，不喝含糖饮料，禁止饮酒。
- 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。
- 定期监测体格发育，保持体重适宜增长。

#### 1、主动参与食物选择和制作，提高营养素养

● 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。

## 2、吃好早餐，合理选择零食，培养健康饮食行为

● 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。

## 3、天天喝奶，足量饮水，不喝含糖饮料，禁止饮酒

● 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，更不能用含糖饮料代替水。

● 禁止饮酒和喝含酒精饮料。

#### 4、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

- 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。

#### 5、定期监测体格发育，保持体重适宜增长

- 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。

## 二、学龄儿童平衡膳食宝塔

学龄儿童膳食宝塔是根据《学龄儿童膳食指南(2022)》的内容，结合中国儿童膳食的实际情况，把平衡膳食的原则转化为各类食物的

数量和所占比例的图形化表示。

学龄儿童膳食宝塔形象化的组合，遵循了平衡膳食的原则，体现了在营养上比较理想的基本食物构成。宝塔共分为5层，各层面积大小不同体现了5类食物和食物量的多少。5类食物包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋类、奶类、大豆和坚果类以及烹调用油盐。食物量是根据不同能量需求量水平设计。按照不同年龄阶段学龄儿童的能量需求，制定了6~10岁学龄儿童平衡膳食宝塔，11~13岁学龄儿童平衡膳食宝塔和14~17岁学龄儿童平衡膳食宝塔。宝塔旁边的文字注释，表明了不同年龄阶段儿童在不同能量需要水平时，一段时间内每人每天各类食物摄入量的建议值范围。

### **(一)6-10岁儿童平衡膳食宝塔**

6-10岁学龄儿童能量需要水平:1400~1600kcal/d。

第一层：谷薯类食物，每天摄入谷类150-200g，其中包含全谷物和杂豆类30-70g；每天摄入薯类25-50g；

第二层：蔬菜、水果类食物，每天蔬菜摄入量至少达到300g，水果150-200g；

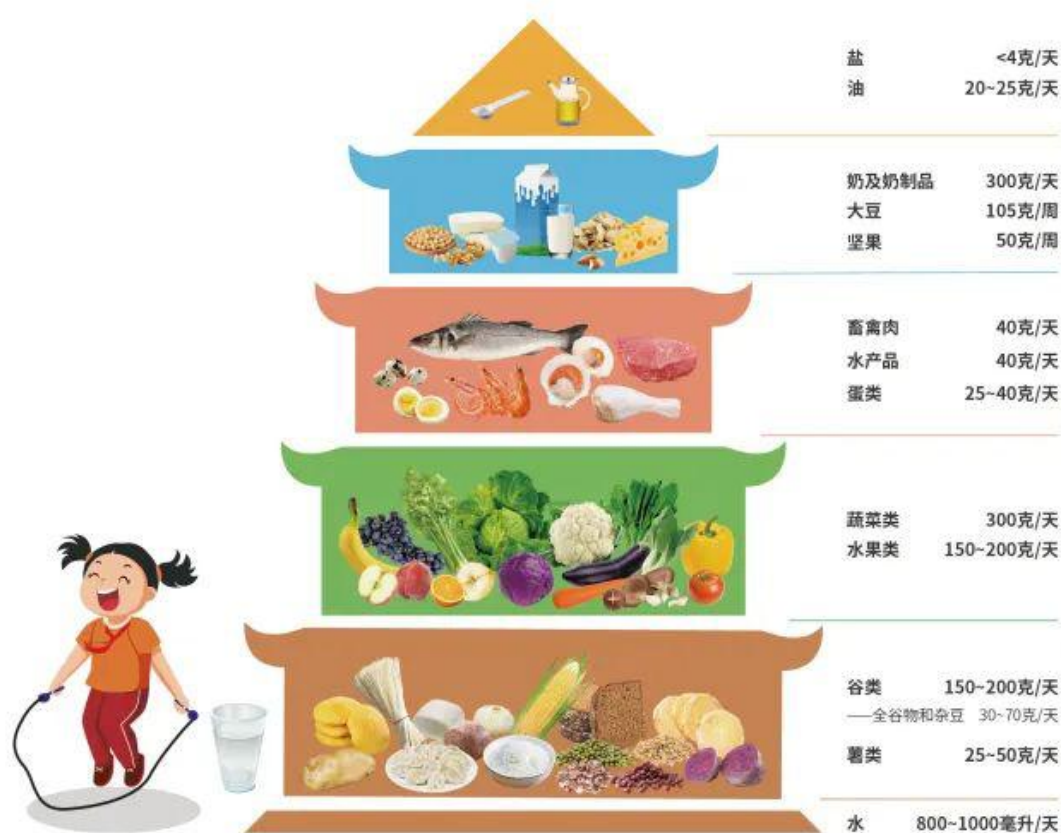
第三层：鱼、禽、肉、蛋等动物性食物，每天摄入畜禽肉40g，水产品40g，蛋类25-40g；

第四层：奶类、大豆和坚果，每天应至少摄入相当于鲜奶300g的奶及奶制品。每周摄入大豆105g，其他豆制品摄入量需按蛋白质含量与大豆进行折算。每周摄入坚果50g。

第五层：烹调油和盐，每天食盐摄入量不要超过 4g，烹调油摄入量  
为 20-25g。



## 6~10岁学龄儿童平衡膳食宝塔



### 身体活动和饮水

推荐低身体活动水平的 6 岁学龄儿童每天至少饮水 800ml，一天中饮水和整体膳食(包括食物中的水、汤、粥、奶等)水摄入量共计为 1600ml。推荐 7-10 岁学龄儿童每天至少饮水 1000ml，一天中饮水和整体膳食水摄入量共计为 1800ml。在高温或高身体活动水平的条件下，应适当增加饮水量。

## (二) 11-13岁儿童平衡膳食宝塔

11-13岁学龄儿童能量需要水平:1800~2000kcal/d。

第一层: 谷薯类食物, 每天摄入谷类 225-250g, 其中包含全谷物和杂豆类 30-70g; 每天摄入薯类 25-50g;

第二层: 蔬菜、水果类食物, 每天蔬菜摄入量 400-450g, 水果 200-300g;



第三层: 鱼、禽、肉、蛋等动物性食物, 每天摄入畜禽肉 50g, 水产品 50g, 蛋类 40-50g;