

养生关注

让孩子“知营养”，从小养成健康行为

《中国学龄儿童膳食指南(2022)》发布

养生态度

■ 项丹平

孩子健康，营养先行

“营养餐到了桌子，却进不了肚子，这是当前我国学生营养健康需要解决的一个问题。”中国工程院院士、江南大学校长陈卫5月20日在2022食育中国高峰论坛上如是说。

《中国居民膳食指南(2022)》数据显示，6至17岁儿童青少年超重肥胖率高达19%，相当于每5个儿童青少年中约有1个超重肥胖。专家指出，肥胖也属于营养不良，是营养摄入不科学造成的。

是什么造成儿童青少年超重肥胖率居高不下？有数据显示，我国12—17岁青少年，烹调油摄入量达到平均每天40克，高于《中国居民膳食指南》建议的每天25—30克(同能量等级标准，下同)；烹调盐达到每天9克，高于膳食指南建议的每天5克；畜禽肉达到平均每天113.1克，高于膳食指南建议的每天75克。同时，近年来外食、外卖越发普遍，油炸、肉类、高辣高盐高糖等重口味食品大比例占据餐饮市场，儿童青少年含糖饮料摄入量相对全人群也普遍偏高。专家建议，青少年日常饮食普遍油盐糖摄入过多、蔬菜水果摄入显著不足，这种不合理的膳食结构必须调整。

学龄儿童时期，充足的营养和合理膳食是孩子们健康成长的基础。同时，这也是孩子饮食行为形成和固化的关键时期，引导他们学习营养知识，有利于培养良好的饮食行为习惯，促进终身健康。而开展食育教育，正是改善孩子饮食行为、营养状况和健康素养的有效手段。

何谓“食育”？顾名思义，就是以食物为载体，教育，关乎每一个人的饮食和生活习惯。近年来，从《国民营养计划(2017—2030年)》到《健康中国行动(2019—2030年)》，从《学校食品安全与营养健康管理规定》到《儿童青少年肥胖防控实施方案》……我国相继出台一系列政策措施促进学生合理膳食和营养健康。教育部日前印发的《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》明确要求学生参与烹饪劳动，了解食品安全知识，建立健康饮食观念。5月19日，中国营养学会最新发布的《中国学龄儿童膳食指南(2022)》，也突出强调了学龄儿童的食育教育，即营养素养、健康饮食行为培养。5月20日是第33个“中国学生营养日”，今年的主题是“知营养，会运动，防肥胖，促健康”，专家呼吁改善儿童青少年膳食质量，需加强食育教育，社会、学校和家庭应共同为孩子们营造健康食物环境。

其实，家长对孩子最好的爱，不是盲目满足其口腹之欲，而是帮孩子从小建立健康生活理念，养成良好饮食运动习惯，管住嘴，迈开腿。而食育作为德育、智育、体育、美育、劳动的重要基础，让孩子收获的也不仅是健康的体魄，还有丰富美好的心灵。我们也欣慰地看到，一些积极的改变正在发生：节假日，更多父母选择带娃到“亲子农场”采摘新鲜果蔬；“烹饪课堂”进校园，让孩子们放学后变身“小厨神”；健康指导货架落地各大商超，减糖、减盐、减油食品一目了然；相关部门、机构和专业团体倡导推动食品包装正面标识体系开发实施，帮助消费者更直观地选择健康食品……社会、学校和家庭已经开始践行“食育”的最早提出者石家左玄所说：“通过食育，培养国民终生健康的身心丰富的人性”。

孩子健康，营养先行。儿童青少年营养健康促进工作是一项系统工程，食育教育也需要国家、社会、学校和家庭的共同努力。我们期待，未来能有更多的家庭主动培养孩子的好习惯和健康理念，有更多的幼儿园和中小学全面推广食育课程，在全社会能更广泛地普及营养知识和膳食指南，不断净化儿童食物环境，让孩子们从小形成健康的饮食行为和生活方式，为儿童青少年的健康成长筑牢基石，也为建设健康中国、实现全民健康奠定坚实基础。



■ 中国妇女报全媒体记者 陈殊

“近年来，我国学龄儿童营养与健康状况有了很大改善，但仍面临诸多问题，一方面学龄儿童营养不足依然存在，钙、铁、维生素A等微量元素营养摄入不足还十分常见。另一方面，超重肥胖检出率持续上升，增长趋势明显，高血脂、高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病低龄化问题日益突出。”5月19日，国家卫生健康委食品司副司长宫国强在《中国学龄儿童膳食指南(2022)》发布会上提醒。

《中国居民膳食指南(2022)》数据显示，6至17岁儿童青少年超重肥胖率高达19%，意味着每5个儿童青少年中约有1个超重肥胖。中国妇女报全媒体记者从发布会上了解到，为了进一步预防与控制儿童营养不良、肥胖、近视和保障儿童安全健康成长，中国营养学会组织编写了《中国学龄儿童膳食指南(2022)》(以下简称《学龄儿童膳食指南》)。“这个指南是对《中国居民膳食指南(2022)》一个好的补充，特别是有针对性地对儿童、对我们的家庭，还有社会、学校指明了健康方面的一个方向。”中国营养学会理事长杨月欣说。

超半数学生有偏食挑食习惯，我国学龄儿童面临营养不足、隐性饥饿、微量营养素不足等挑战

学龄儿童是指从6岁到不满18岁的未成年人。中国学生营养与健康促进会会长陈永祥表示，目前中国和全球都面临着不同程度的新的“吃的问题”，即“隐性饥饿”。学龄儿童处于快速生长发育阶段，对能量和营养素



的需要相对高于成年人，均衡营养是儿童智力和体格正常发育乃至一生健康的基础。

中国营养学会副理事长、北京大学公共卫生学院教授马冠生介绍，目前我国学龄儿童营养和健康状况面临三重挑战，包括营养不足、隐性饥饿、微量营养素不足和超重肥胖。“这个时期儿童营养状况至关重要，如果营养不足或严重缺乏可以影响大脑和智力的发育、学习成绩、体格发育，甚至直接引起死亡。其主要表现为身高达不到应有水平，也会影响成年以后的工作能力和身高。如果生命早期以及学龄儿童时期的营养有问题，不仅会对生理和代谢产生影响，还会大大增加肥胖、糖尿病、高血压、心脏病和癌症的风险。”马冠生说。北京大学医学部教授朱文丽也表示，肥胖本身就是营养不良的一种形式，有调查表明，多数小胖墩在能量过剩的同时依然存在微量营养素缺乏。

《中国儿童青少年营养与健康指导指南(2022)》《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示，我国6—17岁儿童青少年总体膳食质量有所改善，但蔬菜、水果、蛋类、奶类及制品、大豆及制品摄入不足，烹调油盐摄入量高于膳食指南推荐。《健康中国行动(2019—2030年)》指出，“目前我国人均每日添加糖摄入量约30g，其中儿童、青少年摄入量问题值得高度关注”。而最近一轮中国居民营养与健康状况监测结果还显示，6至11岁儿童在外就餐率为69.7%，12至17岁儿童青少年在外就餐率为84.6%，6至17岁儿童青少年喝饮料达每天1次及以上的比例为15.5%。一项近期调查结果也显示，53%的学生具有偏食、挑食的行为习惯，62%的学生喜欢吃油炸、烧烤、甜食、碳酸饮料等食物。专家认为，这是导致学生营养过剩与营养缺乏并存的主要原因。

陈永祥认为，学龄儿童时期是饮食行为和生活方式形成的关键时期，在这一时期开展食育教育将使他们受益终身。《学龄儿童膳食指南》是在《中国居民膳食指南(2022)》也就是一般人群膳食指南基础上，根据我国学龄儿童的营养与健康状况，提供

更加科学规范具体的指导，突出强调了学生营养素养的提高、健康饮食行为的培养、注意体格监测等内容，并提出了家庭、学校和社会共建健康食物环境的措施和建议。

做到5条平衡膳食准则，提高孩子营养素养，培养健康饮食行为

中国疾病预防控制中心营养健康所研究员张倩认为，《学龄儿童膳食指南》更侧重于饮食行为，强调食物多样化，每日达到12种以上，每周25种；而且强调多吃新鲜蔬菜、水果，谷类里增加全谷物摄入，适量摄入鱼禽肉蛋、奶制品等。马冠生介绍，《学龄儿童膳食指南》重点推荐了5条平衡膳食准则。

1.主动参与食物选择和制作，提高营养素养。“总体来说我国学龄儿童目前营养素养水平还比较低。有研究发现营养素养和学龄儿童的膳食营养摄入密切相关，家庭食物环境会影响学龄儿童的食物选择，学校营养教育有助于改善学龄儿童营养素养和饮食行为。”马冠生表示，《学龄儿童膳食指南》提出，让孩子通过认识食物了解食物与环境与健康的相互关系，建立为自己的健康和行为负责的信念；主动参与食物的选择和制作，学会阅读食物标签，学习营养和健康的相关知识，同时做到不浪费食物，进行食物合理搭配；同时，家庭和学校要构建健康的食物环境，除了提供平衡膳食之外，还应该通过营养教育行为示范制定食物规则等，来鼓励和支持学龄儿童提高营养素养，养成健康的饮食行为。

2.吃好早餐，合理选择零食，培养健康饮食行为。一日三餐是儿童营养的重要物质基础，有大量研究表明，吃营养充足的早餐可以改善孩子的认知能力、降低超重肥胖风险，而在外就餐、常吃快餐特别是西式快餐会增加超重肥胖风险，过多摄入高糖、高盐、高脂肪食物会增加儿童慢性病风险。《学龄儿童膳食指南》提出以下几条核心推荐：一是清淡饮食，不挑食偏食，养成健康饮食行为；二是一日三餐定时定量，饮食规律；三是早餐至少应包括谷薯类、蔬果类、动物性食物、奶类大豆和坚果这四类食物当中的三类及以上。零食建议可适量吃，在两餐之间，要选择清洁卫生营养丰富的食物作为零食。在外就餐时要注意合理搭配，少吃高盐、高糖、高脂肪食物。

3.天天喝奶，足量饮水，不喝含糖饮料，禁止饮酒。奶制品可以促进学龄儿童的骨骼健康；水摄入不足会影响儿童的认知能力、学习效率 and 体能，足量饮水还可降低含糖饮料和能量的摄入，喝过多含糖饮料可增加学龄儿童患龋齿、肥胖风险；学龄儿童喝酒容易引起中毒及肝脏等其他脏器的功能损伤，并导致学习能力下降，甚至产生暴力行为。《学龄儿童膳食指南》提出，天天喝奶，每天300ml及以上的液体奶或者相当量的奶制品；主动喝水，建议6—17岁年龄段的孩子每天喝800—1400ml白水，不喝或者少喝含糖饮料，更不能用含糖饮料代替白水；禁止饮酒或者喝含酒精性的饮料。

4.多户外活，少视屏时间，每天60分钟以上中高强度身体活动。增加身体活动可以促进学龄儿童身心健康，还有助于儿童智力发展，提高学习效率，预防近视；睡眠不足则会影响学龄儿童身体健康。《学龄儿童膳食指南》建议，每天孩子应该累积至少60分钟中高强度身体活动，每周至少进行3次高强度身体活动，3次抗阻力性活动和骨质增强型运动，比如抗拉力器或者杠铃、俯卧撑，隔天一次，同时增加户外活动时间；减少静坐时间，视屏时间每天不超过2小时，越少越好；保证孩子的睡眠；家长、学校、社区共同建设积极的身体活动环境，鼓励孩子最好能掌握一项运动技能，比如打羽毛球、网球、跑步、游泳。

5.定期监测体格发育，保持体重适宜增长。膳食和身体活动是影响学龄儿童肥胖发生发展的重要因素。《学龄儿童膳食指南》提出，一是要定期测量身高体重，监测孩子的生长发育；二是无论男生女生，青春期的孩子都要正确认识形体，健康形体才是美的，过度爱美，采用节食等不健康方式减重，会造成营养不良的情况；三是合理膳食，积极进行身体活动，预防营养不足和超重肥胖。个人、家庭、学校和社会应共同参与儿童肥胖的防控。

有数据显示，我国6至17岁儿童青少年的身体活动不足率高达86%。张倩表示，孩子不仅要通过膳食指南培养合理膳食、饮食行为，也希望养成良好的运动习惯，做到吃动平衡，才能预防肥胖、保持健康，而且运动还能促进孩子的体格发育、智力发育以及锻炼其意志力和社会融入能力，积极的身体活动和合理膳食对儿童青少年同样都很重要。



6-10岁学龄儿童儿童平衡膳食宝塔

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。

11-13岁学龄儿童儿童平衡膳食宝塔

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。
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50~70g。
第五层 烹调油和盐	每天食盐摄入量不要超过5g，烹调油摄入量为25~30g。

14-17岁学龄儿童儿童平衡膳食宝塔

第一层 谷薯类食物	每天摄入谷类250~300g，其中包含全谷物和杂豆类50~100g；每天摄入薯类50~100g。
第二层 蔬菜、水果类食物	每天蔬菜摄入量450~500g，水果300~350g。
第三层 鱼、禽、肉、蛋等动物性食物	每天摄入畜禽肉50~75g，水产品50~75g，蛋类50g。
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105~175g，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50~70g。
第五层 烹调油和盐	每天食盐摄入量不要超过5g，烹调油摄入量为25~30g。