**《中国学龄儿童膳食指南（2022）》核心推荐**

发布时间：2022-05-20

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。

【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。

**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。

**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。

**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。

**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。

**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。