

中国学龄前儿童膳食指南(2016)

杨月欣, 苏宜香, 汪之頔, 赖建强, 曾果, 崔玉涛, 盛晓阳, 徐秀, 毛丽梅, 孙要武, 杨年红

中国营养学会膳食指南修订专家委员会妇幼人群指南修订专家工作组, 北京 100052

中图分类号: R179 文献标识码: C 文章编号: 1008-6579(2017)04-0325-03 doi: 10.11852/zgetbjzz2017-25-04-01

本指南适用于 2 周岁以后至未满 6 周岁的学龄前儿童。学龄前儿童生长发育速率与婴幼儿相比略有下降, 但仍处于较高水平, 这个阶段的生长发育状况也直接关系到青少年和成人期发生肥胖的风险。经过 7~24 月龄期间膳食模式的过渡和转变, 学龄前儿童摄入的食物种类和膳食结构已开始接近成人, 是饮食行为和生活方式形成的关键时期。与成人相比, 学龄前儿童对各种营养素需要量较高, 消化系统尚未完全成熟, 咀嚼能力仍较差, 因此其食物的加工烹调应与成人有一定的差异。与此同时, 学龄前儿童生活自理能力有所提高, 自主性、好奇心、学习能力和模仿能力增强, 但注意力易分散, 进食不够专注, 该时期也是避免出现不良生活方式的重要阶段。基于学龄前儿童生理和营养特点, 其膳食指南应在一般人群膳食指南基础上增加以下 5 条关键推荐。

推荐一 规律就餐, 自主进食不挑食, 培养良好饮食习惯

学龄前儿童的合理营养应由多种食物构成的平衡膳食来提供, 规律就餐是其获得全面、足量的食物摄入和良好消化吸收的保障。此时期儿童神经心理发育迅速, 自我意识和模仿力、好奇心增强, 易出现进食不够专注, 因此要注意引导儿童自主、有规律地进餐, 保证每天不少于三次正餐和两次加餐, 不随意改变进餐时间、环境和进食量, 培养儿童摄入多样化食物的良好饮食习惯, 纠正挑食、偏食等不良饮食行为。

实践指导 1 合理安排学龄前儿童膳食

学龄前儿童每天应安排早、中、晚三次正餐, 在

中国营养学会膳食指南修订专家委员会妇幼人群指南修订专家工作组: 杨月欣、苏宜香、汪之頔、赖建强、曾果、崔玉涛、盛晓阳、徐秀、毛丽梅、孙要武、杨年红。

通信作者: 苏宜香, E-mail: suyx@mail.sysu.edu.cn

数字出版网址: <http://kns.cnki.net/KCMS/detail/61.1346.R.20170220.1320.024.html>

此基础上还至少要有两次加餐。一般分别安排在上、下午各一次, 晚餐时间比较早时, 可在睡前 2 h 安排一次加餐。加餐以奶类、水果为主, 配以少量松软面点。晚间加餐不宜安排甜食, 以预防龋齿。

儿童膳食注意点: 1) 两正餐之间应间隔 4~5 h, 加餐与正餐之间应间隔 1.5~2 h; 2) 加餐份量宜少, 以免影响正餐进食量; 3) 根据季节和饮食习惯更换和搭配食谱。

实践指导 2 引导儿童规律就餐、专注进食

由于学龄前儿童注意力不易集中, 易受环境影响, 如进食时玩玩具、看电视、做游戏等都会降低其对食物的关注度, 影响进食和营养摄入。1) 尽可能给儿童提供固定的就餐座位, 定时定量进餐; 2) 避免追着喂、边吃边玩、边吃边看电视等行为; 3) 吃饭细嚼慢咽但不拖延, 最好在 30 min 内吃完; 4) 让儿童自己使用筷、匙进食, 养成自主进餐的习惯, 既可增加儿童进食兴趣, 又可培养其自信心和独立能力。

实践指导 3 避免儿童挑食偏食

学龄前儿童仍处于培养良好饮食行为的关键阶段, 挑食偏食是常见的不良饮食习惯。由于儿童自主性的萌发, 对食物可能表现出不同的喜好, 出现一时性偏食和挑食, 此时需要家长或看护人适时、正确地加以引导和纠正, 以免形成挑食、偏食的不良习惯。家长良好的饮食行为对儿童具有重要影响, 建议家长应以身作则、言传身教, 并与儿童一起进餐, 起到良好榜样作用, 帮助孩子从小养成不挑食不偏食的良好习惯。应鼓励儿童选择多种食物, 引导其多选择健康食物。对于儿童不喜欢吃的食物, 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), 也可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。通过增加儿童身体活动量, 尤其是选择儿童喜欢的运动或游戏项目, 能使其肌肉得到充分锻炼, 增加能量消耗, 增进食欲, 提高进食能力。此外, 家长还应避免以食物作为奖励或惩罚的

措施。

推荐二 每天饮奶,足量饮水,正确选择零食

儿童摄入充足的钙对增加骨量积累、促进骨骼生长发育,预防成年后骨质疏松有重要意义。目前,我国儿童钙摄入量普遍偏低,对于快速生长发育的儿童,应鼓励多饮奶,建议每天饮奶 300~400 ml 或相当量的奶制品。儿童新陈代谢旺盛,活动量大,水分需要量相对较多,每天总水量为 1 300~1 600 ml,除奶类和其它食物中摄入的水外,建议学龄前儿童每天饮水 600~800 ml,以白开水为主,少量多次饮用。零食对学龄前儿童是必要的,对补充所需营养有帮助。零食应尽可能与加餐相结合,以不影响正餐为前提,多选用营养密度高的食物如乳制品、水果、蛋类及坚果类等,不宜选用能量密度高的食品如油炸食品、膨化食品。

实践指导 1 培养和巩固儿童饮奶习惯

我国 2~3 岁儿童的膳食钙每天推荐量为 600 mg,4~5 岁儿童为 800 mg。奶及奶制品中钙含量丰富且吸收率高,是儿童钙的最佳来源。每天饮用 300~400 ml 奶或相当量奶制品,可保证学龄前儿童钙摄入量达到适宜水平。家长应以身作则常饮奶,鼓励和督促孩子每天饮奶,选择和提供儿童喜爱和适宜的奶制品,逐步养成每天饮奶的习惯。

如果儿童饮奶后出现胃肠不适(如腹胀、腹泻、腹痛)可能与乳糖不耐受有关,可采取以下方法加以解决:1)少量多次饮奶或吃酸奶;2)饮奶前进食一定量主食,避免空腹饮奶;3)改吃无乳糖奶或饮奶时加用乳糖酶。

实践指导 2 培养儿童喝白开水的习惯

建议学龄前儿童每天饮水 600~800 ml,应以白开水为主,避免饮含糖饮料。儿童胃容量小,每天应少量多次饮水(上午、下午各 2~3 次),晚饭后根据情况而定。不宜在进餐前大量饮水,以免充盈胃容量,冲淡胃酸,影响食欲和消化。

家长应以身作则养成良好的饮水习惯,并告知儿童多喝含糖饮料对健康的危害。同时家里常备凉白开水,提醒孩子定时饮用,家中不购买可乐、果汁饮料,避免将含糖饮料作为零食提供给儿童。由于含糖饮料对儿童有着较大的诱惑,许多儿童容易形成对含糖饮料的嗜爱,需要给予正确引导。家庭自制的豆浆、果汁等天然饮品可适当选择,但饮后需及时漱口或刷牙,以保持口腔卫生。

实践指导 3 正确选择零食

零食是学龄前儿童全天膳食营养的补充,是儿童饮食中的重要内容,零食应尽可能与加餐相结合,以不影响正餐为宜。零食选择应注意以下几方面:1)宜选择新鲜、天然、易消化的食物,如奶制品、水果、蔬菜等食物;2)少选油炸食品和膨化食品;3)零食最好安排在两次正餐之间,量不宜多,睡觉前 30 min 不要吃零食。此外,还需注意吃零食前要洗手,吃完漱口;注意零食的食用安全,避免整粒的豆类、坚果类食物呛入气管发生意外,建议坚果和豆类食物磨成粉或打成糊食用。对年龄较大的儿童,可引导儿童认识食品标签,学会辨识食品生产日期和保质期。

推荐三 食物应合理烹调,易于消化,少调料、少油炸

从小培养儿童清淡口味,有助于形成终生的健康饮食习惯。在烹调方式上,宜采用蒸、煮、炖、煨等烹调方式,尽量少用油炸、烤、煎等方式。对于 3 岁以下幼儿膳食应专门单独加工烹制,并选用适合的烹调方式和加工方法,应将食物切碎煮烂,易于幼儿咀嚼、吞咽和消化,特别注意要完全去除皮、骨、刺、核等;大豆、花生等坚果类食物,应先磨碎,制成泥糊浆等状态进食。

在为学龄前儿童烹调加工食物时,应尽可能保持食物的原汁原味,让儿童首先品尝和接纳各种食物的自然味道。口味以清淡为好,不应过咸、油腻和辛辣,尽可能少用或不用味精或鸡精、色素、糖精等调味品。每人每次正餐烹调油用量不多于 2 茶匙(10 ml)。优质食油含丰富不饱和脂肪,有助脂肪酸平衡,减少成年心脑血管疾病风险,可选用常温下为液态的植物油。应少选用饱和脂肪较多的油脂,如猪油、牛油、棕榈油等(常温下为固态的油脂)。长期过量食用钠盐会增加高血压、心脏病等慢性疾病的风险。为儿童烹调食物时,应控制食盐用量,还应少选含盐高的腌制食品或调味品。可选天然、新鲜香料(如葱、蒜、洋葱、柠檬、醋、香草等)和新鲜蔬果汁(如番茄汁、南瓜汁、菠菜汁等)进行调味。

推荐四 参与食物选择与制作,增进对食物的认知与喜爱

学龄前儿童生活能力逐渐提高,对食物选择有一定的自主性,开始表现出对食物的喜好。鼓励儿童体验和认识各种食物的天然味道和质地,了解食物特性,增进对食物的喜爱。同时应鼓励儿童参与

家庭食物选择和制作过程,以吸引儿童对各种食物的兴趣,享受烹饪食物过程中的乐趣和成就。

在保证安全的情况下,应鼓励儿童参与家庭食物的选择和制作,帮助儿童了解食物的基本常识和对健康的重要意义,增加对食物的认知,对食物产生心理认同和喜爱,减少对某些食物的偏见,从而学会尊重和爱惜食物。家长或幼儿园老师可带儿童去市场选购食物,辨识应季蔬果,尝试自主选购蔬菜。在节假日,带儿童去农田认识农作物,实践简单的农业生产过程,参与植物的种植,观察植物的生长过程,介绍蔬菜的生长方式、营养成分及对身体的好处,并亲自动手采摘蔬菜,激发儿童对食物的兴趣,享受劳动成果。让儿童参观家庭膳食制备过程,参与一些力所能及的加工活动如择菜,体会参与的乐趣。

推荐五 经常户外活动,保障健康成长

鼓励儿童经常参加户外游戏与活动,实现对其体能、智能的锻炼培养,维持能量平衡,促进皮肤中维生素 D 的合成和钙的吸收利用。此外,增加户外活动时间,可有效减少儿童近视眼的发生。学龄前儿童生长发育速度较快,身高、体重可反映儿童膳食营养摄入状况,家长可通过定期监测儿童的身高、体重,及时调整其膳食和身体活动,以保证正常的生长发育,避免消瘦和超重肥胖。

学龄前儿童每天应进行至少 60 min 的体育活动,最好是户外游戏或运动,除睡觉外尽量避免让儿童有连续超过 1 h 的静止状态,每天看电视、玩平板电脑的累计时间不超过 2 h。建议每天结合日常生活多做体力锻炼(公园玩耍、散步、爬楼梯、收拾玩具等)。适量做较高强度的运动和户外活动,包括有氧运动(骑小自行车、快跑等)、伸展运动、肌肉强化运动(攀架、健身球等)、团体活动(跳舞、小型球类游戏等)。减少静态活动(看电视、玩手机、电脑或电子游戏)。

参考文献

- [1] 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2007)[M]. 拉萨:西藏出版社,2008.
- [2] Sullivn PB, Juszczak E, Lambert BR, et al. Impact of feeding problems on nutritional intake and growth: Oxford Feeding Study II[J]. *Developmental Medicine & Child Neurology*,

- 2001,43(2):187-190.
- [3] 徐琼,徐秀. 儿童进食的行为问题评估和干预策略[J]. *中国妇幼保健研究*,2004,15(1):22-24.
- [4] 金星明. 儿童饮食行为问题[J]. *中国儿童保健杂志*,2008,16(3):252-253.
- [5] 姚芳颖,陈清,鲍启萌,等. 学龄前儿童 120 例饮食行为问题与家庭环境影响因素研究[J]. *中国儿童保健杂志*,2010,18(10):796-798.
- [6] 李一辰,潘迎,赵娟. 北京市 3~6 岁儿童生活方式对体质影响的研究[J]. *中国儿童保健杂志*,2011,19(6):563-565.
- [7] 李薇,曹丽,张亚果,等. 成都市 3~6 岁儿童 25-羟维生素 D 营养状况的调查[J]. *中国儿童保健杂志*,2014,22(5):479-481.
- [8] 彭慧林,唐明德,吕海燕,等. 儿童饮食习惯与性格相关性研究[J]. *实用预防医学*,2012,19(10):1519-1521.
- [9] 赖建强,荫士安,马冠生,等. 3~6 岁儿童的奶类消费量与生长发育关系[J]. *中华预防医学杂志*,2007,41(3):169-171.
- [10] Liendo TK, Nhung BT, Khan NC, et al. Impact of milk consumption on performance and health of primary school children in rural Vietnam[J]. *Asia Pacific J of Clinical Nutr*, 2009,18(3):326-334.
- [11] Kalkware HJ. Childhood and adolescent milk intake and adult bone health[J]. *Inter Congress Series*, 2007, 12(7): 39-49.
- [12] 周月婵,胡余明,马征,等. 长期饮用学生奶与儿童骨密度的关系[J]. *卫生研究*,2011,40(1):65-67.
- [13] Norton MI, Mochon D, Arieli D. The IKEA effect. When labor leads to love[J]. *J of Consumer Psychology*,2012,22(3):453-460.
- [14] Clinical Trials Research Unit and Synovate. 2010a. A National Survey of Children and Young People's Physical Activity and Dietary Behaviours in New Zealand;2008/09;Key findings[R]. Wellington;Ministry of Health,2008,9.
- [15] Horst KVD, Ferrage A, Rytz A. Involving children in meal preparation: Effects on food intake[J]. *Appetite*,2014,79(4):18-24.
- [16] 易军晖,李蓉蓉. 近距离工作和户外活动对学龄期儿童近视进展的影响[J]. *中国当代儿科杂志*,2011,13(1):32-35.
- [17] Prepas SB. Light, literacy and the absence of ultraviolet radiation in the development of myopia[J]. *Medical Hypotheses*,2008,70(3):635-637.
- [18] Bullard J. Creating environments for learning: birth to age eight[M]. New Jersey: Upper Saddle River,2012.
- [19] Shala M. Assessing gross motor skills of Kosovar preschool children[J]. *Child Development and Care*,2009,179(7):969-976.

收稿日期:2016-11-30

本刊网址:www.cjchc.net

声 明

为适应我国信息化建设,扩大本刊及作者知识信息交流渠道,本刊已被 CNKI 中国期刊全文数据库收录,其作者文章著作权使用费与本刊稿酬一次性给付(已经抵扣稿件处理费),不再另付。如作者不同意文章被收录,请在来稿时向本刊声明,本刊将做适当处理。

《中国儿童保健杂志》编辑部