

### 贴士:

300ml 牛奶 = 300ml 酸奶 = 37.5g  
奶粉 = 30g 奶酪  
(按照与鲜奶的蛋白质比折算)

制品。不同奶制品如鲜奶(杀菌乳)、常温奶(灭菌乳)、酸奶、奶粉或奶酪等的营养成分差别不大,都可以选择,其中酸奶应选择添加糖少的,奶酪应选择含盐低的。乳糖不耐受的儿童,可选择酸奶、奶酪或其他低乳糖产品。

把奶制品当作日常膳食不可缺少的组成部分。任何时间都可以饮奶,如早餐一杯牛奶,午餐一杯酸奶,就可以达到一天至少 300ml 的推荐量;对于睡觉比较晚的初三、高三学生,可以在晚上 20:00—21:00 喝一杯牛奶。应将奶制品融入一日三餐,如酸奶水果沙拉、奶酪蔬菜沙拉、燕麦牛奶粥、奶酪三明治等。



### (2) 足量饮水

每天应足量饮用清洁卫生的白水。在温和气候下,轻身体活动水平的 6 岁儿童每天饮水 800ml, 7~10 岁儿童每天饮水 1 000ml; 11~13 岁男生每天饮水 1 300ml, 女生每天饮水 1 100ml; 14~17 岁男生每天饮水 1 400ml, 女生每天饮水 1 200ml。在天气炎热、大量运动、出汗较多时应适量增加饮水量。做到定时、少量多次饮水,不等口渴后再喝水,建议每个课间喝 100~200ml 水。

### (3) 不喝含糖饮料

多数饮料都含有添加糖,过量饮用含糖饮料会增加患龋齿、肥胖等疾病的风险,建议不喝含糖饮料,更不能用含糖饮料替代水。

选择应注意:①选购时要看包装上的营养成分表,选择碳水化合物或糖含量低的饮料。②喝完含糖饮料后要注意口腔卫生,用清水漱口。③可通过增加身体活动来消耗含糖饮料提供的能量,避免其在体内转化成脂肪蓄积,以一听含糖饮料(330ml)为例,其所含能量约为 150kcal,一个 50kg 体重的儿童,需要跑步约 30 分钟,或快走 75 分钟,才能消耗掉这些能量。但需要提醒的是,增加身体活动只能消耗部分能量,并不能完全消除含糖饮料带来的健康危害。

家长应充分认识到含糖饮料对健康的危害,为孩子准备白水,不购买或少购买含糖饮料,自己也要以身作则,不喝或少喝含糖饮料。学校应加强宣传教育,给学生提供安全的饮用水,学校食堂和小商店等不应销售含糖饮料。政府相关部门应限制针对儿童的含糖饮料营销活动,增加预包装食品标签的警示标识。企业应逐渐减少产品中添加糖的含量,主动标识含糖量和警示标识。