

可以根据季节特点和饮食习惯,选择营养均衡又美味的早餐。例如,一个全麦馒头、一份青椒炒鸡、一杯牛奶、半个香蕉。或者两片面包夹切片奶酪、黄瓜片和煎鸡蛋、一杯酸奶+果仁。

(3) 合理选择零食

学龄儿童可以在正餐为主的基础上,合理选择零食,但零食不能代替正餐,也不应影响正餐。

选择干净卫生、营养价值高、正餐不容易包含的一些食物作为零食,如原味坚果、新鲜水果、奶及奶制品等:原味坚果,如花生、瓜子、核桃等富含蛋白质、不饱和脂肪酸、矿物质和维生素E;水果和能生吃的新鲜蔬菜含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维;奶类、大豆及其制品可提供优质蛋白质和钙。但含盐、油或添加糖高的食品不宜作为零食,如辣条、薯条、薯片等;也不能把没有生产日期、无质量合格证或无生产厂家信息的“三无”产品作为零食。

吃零食的时间不宜离正餐时间太近,可以在两餐间吃零食。吃零食和正餐最好间隔1小时以上,睡前半小时最好不要吃零食。看电视或其他视屏时不宜吃零食,玩耍时也不宜吃零食。吃完零食要及时漱口,注意口腔卫生。吃零食的量不宜过多,以不影响正餐的食欲为宜,零食提供的能量不要超过每日总能量的10%。

(4) 在外就餐要做到合理搭配

在外就餐是指在家庭以外的餐饮场所就餐,这些场所常指社会化餐馆等,也包括点外卖。学龄儿童应尽量在家在校就餐,减少在外就餐。

在外就餐时,应选择食品安全状况良好、卫生信誉度在B级及以上的餐饮服务单位。点餐时,应注意食物多样、合理搭配,选择含蔬菜、水果相对丰富的菜品;少吃含盐、油或添加糖高的食物,如汉堡、薯条等食品。应按照就餐人数合理确定点餐品种和数量,避免食物浪费。如果某一餐中食用了较多的含能量高的食物,如油炸食品,其他餐次要适当减少食物量,并补充上一餐摄入不足的食物,如新鲜蔬菜水果。

学校食堂或供餐单位应根据卫生行业标准《学生餐营养指南》(WS/T 554—2017),结合当地食物供应、饮食习惯及季节特点,制定符合学龄儿童营养需求的带量食谱,采用合理的烹调方法,提供搭配合理、适合学生口味的学生餐。做到有序、按时和文明就餐,不挑食偏食,不浪费食物。

3. 选择健康饮品

(1) 天天喝奶

奶制品营养全面、丰富,学龄儿童每天应摄入300ml及以上液体奶或相当量的奶

