

1) 学校应制定并实施营养健康相关制度,如校园食品销售管理规定,食品店和自动售卖机不销售含糖饮料、学校活动不接受高脂肪、高糖、高能量食品企业赞助,实行学生餐校长负责和教师陪餐制度,成立家校联合健康管理委员会等。

2) 学校应提供营养健康教育。根据不同年龄段儿童特点,充分利用教室、食堂等场所,采用课程、班会、竞赛、宣传栏、手抄报、校园广播和视频、同伴教育、帮厨等形式,开展营养教育。

3) 学校应提供营养健康服务,如提供学生餐、健康体检、健康咨询、营养不足和超重肥胖的管理等。

4) 学校配置相关设施与设备,如学校食堂和餐厅、饮水和清洁设备、小菜园等。

除家庭和学校外,社区和社会对儿童营养健康也有不容忽视的影响和不可推卸的责任。如学校周边一定区域内,200m 范围内不进行食品的推广和促销活动,学校周边食品店不售卖“三无”食品,并增加易于被儿童识别和接受的食品营养标签;政府管理部门对食品广告进行严格管理和限制;食品企业应根据学龄儿童的营养需求,生产营养健康的产品。

2. 养成健康的饮食行为

(1) 健康的饮食行为

学龄儿童应从小养成健康的饮食行为。吃好一日三餐,做到三餐规律、定时定量,尤其要重视早餐的营养质量;合理选择和吃零食。在外就餐也要注重食物多样、合理搭配。做到不偏食挑食、不过度节食、不暴饮暴食。

学龄儿童的日常饮食应少盐少油少糖,享受食物天然的味道。减少含盐较高的菜品以及腌菜、酱菜的摄入,同时不能忽视面条、饼干、果脯等食物中“隐形盐”的摄入。少吃含脂肪较高的油炸食品,如炸薯条、炸鸡腿等;限制含反式脂肪酸食物的摄入,如人造奶油蛋糕、起酥糕点等。控制添加糖的摄入,少吃糖果、糕点、蜜饯等食物,不喝含糖饮料。

(2) 吃好早餐

保证每天吃早餐,并吃好早餐。应在 6:30—8:30 之间吃早餐,留出充足的就餐时间,最好 15~20 分钟。

早餐的食物品种要多样,尽量色彩丰富,适当变换口味,提高儿童食欲。早餐应包括以下四类食物中的三类及以上:

- 1) 谷薯类:如馒头、花卷、全麦面包、面条、米饭、米线、红薯等。
- 2) 蔬菜水果:新鲜蔬菜,如菠菜、西红柿、黄瓜等,水果如苹果、梨、香蕉等。
- 3) 动物性食物:鱼禽肉蛋等,如奶类、鸡蛋、鱼、虾、鸡肉、猪肉、牛肉等。
- 4) 豆、坚果:豆类及其制品,如豆浆、豆腐脑、豆腐干等;坚果如核桃、榛子等。

早餐的食物量要充足,提供的能量和营养素应占全天的 25%~30%;午餐占 30%~40%、晚餐占 30%~35%。