

通常情况下，上班上学时间都相对固定，综合考虑消化系统生理特点和日常生活习惯，应一日三餐，两餐的间隔以4~6小时为宜。早餐安排在6:30—8:30，午餐11:30—13:30，晚餐18:00—20:00为宜。学龄前儿童除了保证每日三次正餐外，还应安排两次零点。

用餐时间不宜过短，也不宜太长。用餐时间过短，急急匆匆、狼吞虎咽，不仅不能享受到食物的味道，还不利于消化液的分泌及消化液和食物的充分混合，从而影响食物的消化吸收；用餐时间太长，容易引起过量摄取食物。建议早餐用餐时间为15~20分钟，午、晚餐用餐时间为20~30分钟。应细嚼慢咽享受食物的美味。

进食环境会影响消化液的分泌和食物的消化吸收。应营造轻松、愉快的进餐氛围，可以放点轻音乐，谈论轻松的话题；进餐时应相对专注，不宜边进餐边看电视、看手机等。

合理分配一日三餐的食物量。通常以能量作为分配一日三餐进食量的标准。早餐提供的能量应占全天总能量的25%~30%，午餐占30%~40%，晚餐占30%~35%。每人每天摄入的能量应根据职业、劳动强度和生活习惯进行相应调整，中、高身体活动水平者应分别比低身体活动水平者每天多摄入300kcal、800kcal的能量。

## （二）如何保证天天吃好早餐

认识早餐对膳食营养摄入、工作学习效率和健康的重要性。把早餐作为每天健康生活方式的开始，按时作息，留出准备早餐的时间，养成规律的生活。

早餐的食物应品种多样、合理搭配。早餐的食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物、奶豆坚果等4类食物。可以根据食物种类的多少来快速评价早餐的营养是否充足。

低身体活动水平成年人早餐的能量应为600~700kcal。其中谷类为100g，可以选择馒头、面包、麦片、面条、粥等；适量的含优质蛋白质丰富的食物，如鱼、肉、牛奶、鸡蛋、豆腐脑等；加上100g的新鲜蔬菜和50~100g的水果。不同年龄、劳动强度的个体所需要的能量和食物量不同，应根据具体情况加以调整。早餐食谱举例见表1-47。

## （三）如何安排好午餐和晚餐

午餐在一日三餐中起着承上启下的作用，不仅要补充上午消耗的能量和营养，还要为下午的活动提供能量和营养。午餐要吃饱，不仅要保证食物的种类，还要保证食物的营养质量。午餐的食物选择应当根据不同年龄人群的营养需要，遵照平衡膳食的要求。主食可选择米或面制品，做到粗细搭配；2~3种蔬菜，1~2种动物性食物，如鱼虾等水产品、鸡肉、瘦猪肉、牛羊肉，1种豆制品，1份水果。

无论是在家就餐，还是在食堂、餐馆等就餐，应注意食物多样、荤素搭配。在家吃午餐或自带午餐便于合理安排食物种类、控制烹饪用油、盐等，可按照膳食指南推