

### 三、儿童膳食指南

本指南适用于满2周岁至不满18周岁的未成年人（简称为“2~17岁儿童”），分为2~5岁学龄前儿童和6~17岁学龄儿童少年两个阶段。该指南是在一般人群指南基础上的补充建议和指导。

2~5岁（即学龄前期）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，该阶段儿童的生长发育状况和饮食行为，直接关系到青少年和成年期发生肥胖及相关慢性病的风险。与成人相比，2~5岁儿童对各种营养素需要量较高，但消化系统尚未完全成熟，咀嚼能力较差，因此其食物的加工烹调应与成人有一定的差异。随着2~5岁儿童生活自理能力不断提高，自主性、好奇心、学习能力和模仿能力也增强，需要进一步强化和巩固在7~24月龄初步建立的多样化膳食结构，为一生健康和良好饮食行为奠定基础。

6岁儿童进入学校教育阶段，生长发育迅速，两性特征逐步显现，学习和运动量大，对能量和营养素的需要相对高于成年人。学龄儿童生理、心理发展逐步成熟，膳食模式已经成人化，充足的营养是他们正常生长发育乃至一生健康的物质保障。形成健康饮食行为、运动爱好等仍需要加强引导、培养和逐步完善。家庭、学校和社会要积极开展饮食教育，营造支持性健康食物环境，共同培养儿童健康的生活方式，保证他们的健康成长。

