

(二) 学龄儿童膳食指南

提要



学龄儿童是指从6周岁到不满18周岁的未成年人。学龄儿童正处于生长发育阶段，对能量和营养素的需要量相对高于成年人。全面、充足的营养是其正常生长发育，乃至一生健康的物质保障，因此，更需要强调合理膳食。

学龄期是建立健康信念和形成健康饮食行为的关键时期。学龄儿童应积极学习营养健康知识，主动参与食物选择和制作，提高营养健康素养。在一般人群膳食指南的基础上，应吃好早餐，合理选择零食，不喝含糖饮料，积极进行身体活动，保持体重适宜增长。家长应学习并将营养健康知识应用到日常生活中，同时发挥言传身教的作用；学校应制定和实施营养健康相关政策，开设营养健康教育相关课程，配置相关设施与设备，营造校园营养健康支持环境。家庭、学校和社会要共同努力，帮助学龄儿童养成健康的饮食行为和生活方式。

【核心推荐】

- 主动参与食物选择和制作，提高营养素养。
- 吃好早餐，合理选择零食，培养健康饮食行为。
- 天天喝奶，足量饮水，不喝含糖饮料，禁止饮酒。
- 多户外活动，少视屏时间，每天60分钟以上的中高强度身体活动。
- 定期监测体格发育，保持体重适宜增长。

