

品尝和接纳食物的自然味道。建议多采用蒸、煮、炖，少用煎、炒的方式加工烹调食物，有利于儿童食物消化吸收、控制能量摄入过多以及淡口味的培养。

家庭和托幼机构应有计划地开展食育活动，为儿童提供更多接触、观察和认识食物的机会；在保证安全前提下鼓励儿童参与食物选择和烹调加工过程，增进对食物的认知和喜爱，培养尊重和爱惜食物的意识。

积极规律的身体活动、较少的久坐及视屏时间和充足的睡眠，有利于学龄前儿童的生长发育和预防超重肥胖、慢性病及近视。应鼓励学龄前儿童经常参加户外活动，每天至少 120 分钟。同时减少久坐行为和视屏时间，每次久坐时间不超过 1 小时，每天累计视屏时间不超过 1 小时，且越少越好。保证儿童充足睡眠，推荐每天总睡眠时间 10~13 小时，其中包括 1~2 小时午睡时间。家庭、托幼机构和社区要为学龄前儿童创建积极的身体活动支持环境。

学龄前儿童的身高、体重能直接反映其膳食营养和生长发育状况，应定期监测儿童身高、体重等体格指标，及时发现儿童营养健康问题，并做出相应的饮食和运动调整，避免营养不良和超重肥胖，保障儿童健康成长。

【实践应用】

1. 学龄前儿童的合理膳食及餐次安排

膳食安排：学龄前儿童的膳食应由多样化食物构成，建议平均每天食物种类数达到 12 种以上，每周达到 25 种以上，烹调油和调味品不计算在内。

按照食物大类建议：

- (1) 谷类、薯类及杂豆类食物：平均每天 3 种以上，每周 5 种以上
- (2) 蔬菜、菌藻及水果类食物：平均每天 4 种以上，每周 10 种以上
- (3) 鱼、蛋、畜肉及禽肉类食物：平均每天 3 种以上，每周 5 种以上
- (4) 奶、大豆及坚果类食物：平均每天有 2 种，每周 5 种以上

按照餐次建议：早餐 4~5 种；午餐 5~6 种；晚餐 4~5 种；加餐 1~2 种。

为了让儿童膳食更加丰富，推荐以下几种方法：①小份量选择；②与家人共餐；③同类食物互换；④荤素搭配；⑤根据季节更换和搭配食物；⑥变换烹调方式。

餐次安排：学龄前儿童应每天安排早、中、晚三次正餐和两次加餐，即三餐两点。两正餐之间间隔 4~5 小时，加餐与正餐之间间隔 1.5~2 小时，加餐分别安排在上、下午各一次，若晚餐较早时，可在睡前 2 小时安排一次加餐。加餐以奶类、水果为主，配以少量松软面点，尽量不选择油炸食品、膨化食品、甜点及含糖饮料。

食谱举例：学龄前儿童每日各类食物建议摄入量是按照 2~3 岁和 4~5 岁儿童的营养需要和膳食特点分别提出，详见表 2-8。同时给出了 2~3 岁和 4~5 岁儿童一日食谱举例，详见表 2-9。