

学龄儿童应知晓正规的营养健康信息来源。应把学校营养教育课程或活动,以及专业人员营养咨询作为信息的首要来源,还有政府部门、专业机构、大学、社会团体和行业协会、国际组织等发布的信息。

## (2) 主动参与食物选择和制作

应安排学龄儿童到农田、菜园、市场、超市和厨房,提供机会让他们主动参与食物选择和制作,掌握相关技能,做力所能及的家务。

1) 学龄儿童应积极主动参与家庭的食物选购,了解并逐步掌握食物种类、搭配、食品安全等的原则和基本知识。在外就餐时,应参与点餐,了解食物的合理搭配。不购买路边摊食品,不购买和食用来历不明的食物,不食用野生动植物。

2) 选择预包装食品时要学会阅读食品标签和营养标识,还要逐步学会通过看、闻、触摸等方式,对食品品质做出初步评判。

3) 较大儿童应熟悉厨房,了解安全用火、用气和用电等事项,和家人一起准备食物;了解食物的适宜储存方法,减少食物变质导致的浪费;会进行简单的食物搭配;了解如何清洁食材;掌握先洗后切、适宜切制、生熟分开等原则;学会烹饪几种简单食物;会清洁餐具,并进行垃圾分类等。了解食品安全5要素。

### 贴士:

食品安全5要素包括保持清洁,生熟分开,做熟,在安全的温度下保存食物,使用安全的水和食物材料。

## (3) 家庭创造健康食物环境

家庭是与儿童成长关系最密切的环境,家庭提供的食物、家庭饮食规则、父母营养素养和言传身教、喂养方式、餐饮行为模式等,对孩子营养素养的形成与发展有至关重要影响。

### 贴士:

食物环境是指物理、经济、政策和社会文化环境等一系列影响人们食物选择的因素和条件。

家庭成员应尽量在家就餐。家庭要提供多样食物以满足平衡膳食的要求,制定家庭健康饮食规则并加以实践,如每天保证吃一次水果等。父母要以身作则,通过言传身教,鼓励和支持孩子养成健康饮食行为;不强迫或放纵孩子进食,不用食物作为奖励或惩罚的手段;营造轻松愉悦的就餐氛围,不在就餐时指责批评

孩子,并引导孩子遵循文明的进餐行为、传承优秀的饮食礼仪。

父母应创造机会和孩子一起去农场、超市、市场、厨房等,通过实践让孩子认识食物,了解食物营养的基本知识,学会选择和搭配食物;了解相关安全常识和常用的烹调方法,承担力所能及的家务劳动。

## (4) 学校构建健康食物环境

学校是学龄儿童学习和活动的主要场所,学校的营养健康政策、食物环境、同伴等因素对儿童的知识、信念和行为的影响很大。