



“5·20”中国学生营养日

# “珍惜盘中餐，粒粒助健康”

保证营养还要保证“光盘”

中小学时期是儿童生长发育关键时期，合理的膳食营养不仅为智力和体格正常发育提供物质基础，也为一生健康提供保障。今年“5·20”中国学生营养日的主题为“珍惜盘中餐，粒粒助健康”，怎样在补充学生们日常所需营养的同时又不造成浪费呢？

## 学生三餐如何保证营养？

**早餐：**随着中小学学生的学习压力越来越大，大脑消耗的能源也逐渐增多，因此早餐一定要按时摄入，且要以主食为主，主食米、面、粗杂粮含有丰富的碳水化合物，可快速给大脑提供能量，保证上午的学习效率。早晨摄入粗杂粮还能提供维生素B族的摄入，B族对抗疲劳、抗压有一定缓解作用，可帮助学生更好的劳逸结合。除此之外，优质的早餐还要有牛奶、鸡蛋、蔬菜水果等，一天之际在于晨，早上吃得好很重要，从消化吸收上也更好。根据国家卫生计生委发布的《学生餐营养指南》，早餐可以根据年龄按照食物种类进行搭配选择（见表一）。

**午餐：**午餐除了保持丰富的碳水化合物，还要提供优质蛋白、优质脂肪，还有粗纤维。比如鱼肉、鸡肉、牛肉，还有深绿色蔬菜，如蒿子杆、芥蓝、菠菜等富含

膳食纤维的蔬菜。这样能更好的发挥营养作用，提高饱腹感，不至于下午功课无精打采，这样的荤素搭配更有利于学习效率。

**晚餐：**晚餐尽量按时摄入。一是保证规律的进餐，二是避免学生肥胖的概率，过晚过多的摄入大量食物会造成脂肪堆积。因为晚上没有很多的体力和脑力消耗，所以上餐也尽量清淡，在营养均衡的基础上七八分饱就可以了。晚餐可以摄入一些蘑菇菌藻类的食物，对第二天按时排便有很好的作用。

同样，午餐晚餐的数量和种类也可以根据《学生餐营养指南》的建议来进行搭配（见表二）。

## 怎样减少学生餐浪费？

浪费问题需要从学校和学生两方面来解决。

对于学校来说，可以采纳以下建议：

1. 学校食堂可以提供整份和半份餐两种不同规格的选择，同时用



选餐制或者自助餐制而不是配餐制；

2. 进行学校就餐调查，根据在校就餐人数和用餐偏好来配餐，避免浪费；

3. 研究促进营养餐菜谱多样化，让学生爱吃想吃。

对于学生来说，最重要的就是培养良好的饮食习惯和形成节约粮食的理念。

1. 鼓励学生自己动手做饭、洗菜择菜，从节约食材培养珍惜粮食的意识；

2. 家庭用餐每顿饭按人口适量做，每餐宜少不宜多、少吃多餐；

3. 平时买菜适量购买，以免储存不当造成浪费；

4. 外出就餐时，少点菜多打包，家长率先做榜样。

国家二级营养师 丁敏敏

表一：每人每天早餐的食物种类及数量

食物种类	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
谷薯类	75~90	90~105	105~120	105~120
蔬菜水果类	90~105	105~120	120~135	130~150
水果类	45~60	60~75	75~90	90~105
畜禽肉蛋类	9~12	12~15	15~18	18~21
鱼虾类	9~12	12~15	15~18	15~18
蛋类	15	15	25	25
奶、大豆类及坚果	60	60	75	75
大豆类及其制品和坚果	9	11	12	16
植物油	5	5	5	5
盐	1.5	1.5	1.5	2

表二：每人每天午餐、晚餐的食物种类及数量

食物种类	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
谷薯类	100~120	120~140	140~160	140~160
蔬菜水果类	120~140	140~160	160~180	180~200
水果类	60~80	80~100	100~120	120~140
畜禽肉蛋类	12~15	15~20	20~24	24~28
鱼虾类	12~15	15~20	20~24	20~24
蛋类	20	20	30	30
奶、大豆类及坚果	80	80	100	100
大豆类及其制品和坚果	10	15	40	50
植物油	10	10	10	15
盐	2	2	2	2.5

## 健康零食指南

含量超过30%的果(蔬)饮料等。

3. 限制食用的零食：营养价值低且为高脂肪、高糖、高盐的食品，缺乏人体需要的其他营养素。经常食用这样的零食会增加超重与肥胖、高血压以及其他慢性病的风险。建议尽量少吃，最好每周不超过一次。

### 推荐孩子放心食用的零食

① 奶及豆制品：含丰富蛋白质、钙及B族维生素，有益于人体组织细胞生长、骨骼发育和牙齿健康。以奶为主要原料制作的零食，其营养成分有蛋白质、脂肪和碳水化合物，钙的含量也高些。

② 天然果蔬：水果富含葡萄糖、果糖、蔗糖且易被人体吸收，而有机酸可以促进消化，果胶有

预防便秘的作用。同时，水果和新鲜蔬菜，含有丰富的维生素C和胡萝卜素等，有利于小朋友的生长发育和免疫促进作用。

③ 坚果：瓜子、花生、核桃、开心果、榛子等，含有人体需要的一些必需脂肪酸、B族维生素、铜锌等微量元素。但需注意一次食用的量。

### 什么时间吃零食？

建议吃好正餐，零食一般安排在两餐中间进食为宜，每次进食要与正餐间隔1.5至2小时，每天不超过3次。对于儿童来说，可以在上午9点、下午3点，以加餐形式供给，避免睡前吃零食。

中国人民解放军空军军医大学  
第二附属医院 王莎莎

## 中小学生如何靠饮食健康减重？

孩子肥胖影响的不仅仅是身体，对其心理健康和学习的影响也很大。肥胖儿童发生高血压的风险是正常体重儿童的3.9倍，肥胖儿童成年后发生糖尿病的风险是正常体重儿童的2.7倍。除此之外，超重的儿童比同龄人更容易自卑，严重的还会影响其社交。而有些地区甚至将体重作为升学考核项目。

中小学生如何科学减重呢？

### 1. 烹调少油少糖

家里烹调建议使用油壶，按照就餐人数量化用油，另外使用不粘锅也可以帮助控油；在学校或餐厅吃饭，如果菜做的太油建议用水涮一下再吃；减少外出就餐次数，因为外食口味和用油无法考量。

### 2. 吃好三餐

将杂粮杂豆和薯类纳入到主食中，玉米、地瓜、南瓜、山药、土豆可以直接蒸一下替代部分主食；蔬菜多选膳食纤维高且能量低的叶子菜和瓜茄类，最好每顿饭都有蔬菜；蛋白质多选低脂的瘦肉、去皮的鸡肉、鱼虾和蛋奶豆。

### 3. 每天足量饮水

少喝或不喝可乐、雪碧、果汁饮料等各种甜饮料，多喝白开水、淡茶水或柠檬水。6~10岁儿童每天饮水量为800~1000毫升，11~17岁儿童每天饮水量为1100~1400毫升。

### 4. 培养好的进餐习惯

进餐时改狼吞虎咽为细嚼慢咽，同时专注饮食，不要因为狼吞虎咽或者注意力分散而吃得过多。

另外，还有3点家长需要注意：

1. 健康饮食最好是整个家庭一同进行，否则其它人照常大鱼大肉地吃，孩子也坚持不了多久。

2. 孩子控制体重，不能严苛节食，以免影响其生长发育，强制性让孩子节食还可能增加患进食障碍的风险。

3. 吃好吃饱不吃撑，降低BMI(体质指数)的过程是循序渐进的，不能苛求孩子一下子降下来体重。

国家注册营养师 谷传玲

