



“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”



## 中小學生如何靠飲食健康減重?

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了升学考核项目。

中小學生如何科學減重呢?

### 1. 烹調少油少糖

家里烹調建议使用油壺,按照就餐人数量化用油,另外使用不粘鍋也可以幫助控油;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

將雜糧雜豆和薯類納入到主食中,玉米、地瓜、南瓜、山藥、土豆可以直接蒸一下替代部分主食;蔬菜多選膳食纖維高且能量低的葉子菜和瓜茄類,最好每頓飯都有蔬菜;蛋白質多選低脂的瘦肉、去皮的雞肉、魚蝦和蛋奶豆。

### 3. 每天足量飲水

少喝或不喝可樂、雪碧、果汁飲料等各种甜飲料,多喝白開水、淡茶水或檸檬水。6~10岁兒童每天飲水量為800~1000毫升,11~17岁兒童每天飲水量為1100~1400毫升。

### 4. 培养好的進餐习惯

進餐時改狼吞虎咽為細嚼慢咽,同時專注飲食,不要因為狼吞虎咽或者注意力分散而吃得過多。

另外,還有3點家長需要注意:

1.健康飲食最好是整個家庭一同進行,否則其他人照常大魚大肉地吃,孩子也堅持不了多久。

2.孩子控制體重,不能嚴苛節食,以免影響其生長發育,強制性讓孩子節食還可能增加患進食障礙的風險。

3.吃好吃飽不吃撐,降低BMI(體質指數)的過程是循序漸進的,不能苛求孩子可以一下子降下來體重。

國家註冊營養師 谷傳玲



### 學生三餐如何保證營養?

**早餐:**隨著中小學學生的學習壓力越來越大,大腦消耗的能源也逐漸增多,因此早餐一定要按時攝入,且要以主食為主,主食米、面、粗雜糧含有豐富的碳水化合物,可快速給大腦提供能量,保證上午的學習效率。早晨攝入粗雜糧還能提供維生素B族的攝入,B族對抗疲勞、抗压有一定緩解作用,可幫助學生更好的勞逸結合。除此之外,優質的早餐還要有牛奶、雞蛋、蔬菜水果等,一天之際在於晨,早上吃得好很重要,從消化吸收上也更好。根據國家衛生計生委發布的《學生餐營養指南》,早餐可以根據年齡按照食物種類進行搭配選擇(見表一)。

**午餐:**午餐除了保持豐富的碳水化合物,還要提供優質的蛋白、優質脂肪,還有粗纖維。比如魚肉、雞肉、牛肉,還有深綠色蔬菜,如蒿子杆、芥藍、菠菜等富含

膳食纖維的蔬菜。這樣能更好的發揮營養作用,提高飽腹感,不至於下午功課無精打采,這樣的葷素搭配更有利于學習效率。

**晚餐:**晚餐盡量按時攝入。一是保證規律的進餐,二是避免學生肥胖的概率,過晚過多的攝入大量食物會造成脂肪堆積。因為晚上沒有很多的體力和腦力消耗,所以晚餐也盡量清淡,在營養均衡的基礎上七八分飽就可以了。晚餐可以攝入一些蘑菇菌藻類的食物,對第二天按時排便有很好的作用。

同樣,午餐晚餐的數量和種類也可以根據《學生餐營養指南》的建議來進行搭配(見表二)。

### 怎樣減少學生餐浪費?

浪費問題需要從學校和學生兩方面來解決。

對於學校來說,可以採納以下建議:

1.學校食堂可以提供整份和半份餐兩種不同規格的选择,同時用

選餐制或者自助餐制而不是配餐制;

2.進行學校就餐調查,根據在校就餐人數和用餐偏好來配餐,避免浪費;

3.研究促進營養餐菜譜多樣化,讓學生愛吃想吃。

對於學生來說,最重要的就是培養良好的飲食習慣和形成節約糧食的理念。

1.鼓勵學生自己動手做飯、洗菜擇菜,從節約食材培養珍惜糧食的意识;

2.家庭用餐每頓飯按人口適量做,每餐宜少不宜多、少吃多餐;

3.平時買菜適量購買,以免儲存不當造成浪費;

4.外出就餐時,少點菜多打包,家長率先做榜樣。

國家二級營養師 丁敏敏

表一:每人每天早餐的食物種類及數量

表二:每人每天午餐、晚餐的食物種類及數量

		單位: g			
	食物種類	6歲~8歲	9歲~11歲	12歲~14歲	15歲~17歲
谷薯類	谷薯類	75~90	90~105	105~120	105~120
	蔬菜水果類	30~105	105~120	120~135	130~150
畜禽肉蛋類	畜禽肉類	45~60	60~75	75~90	90~105
	魚蝦類	9~12	12~15	15~18	18~21
奶、大豆類及堅果	蛋類	9~12	12~15	15~18	15~18
	奶及奶制品	15	15	25	25
植物油	奶及奶制品	60	60	75	75
	大豆類及其制品和堅果	9	11	12	15
鹽	植物油	5	5	5	5
	鹽	1.5	1.5	1.5	2

		單位: g			
	食物種類	6歲~8歲	9歲~11歲	12歲~14歲	15歲~17歲
谷薯類	谷薯類	100~120	120~140	140~160	140~160
	蔬菜水果類	120~140	140~160	160~180	180~200
畜禽肉蛋類	蔬菜類	60~80	80~100	100~120	120~140
	水果類	12~15	15~18	18~21	21~24
奶、大豆類及堅果	魚蝦類	12~15	15~18	18~21	21~24
	蛋類	20	20	30	30
植物油	奶及奶制品	80	80	100	100
	大豆類及其制品和堅果	10	10	10	15
鹽	植物油	10	10	10	15
	鹽	2	2	2	2.5

## 健康零食指南

兒童青少年正處於生長發育的關鍵時期,也是養成良好飲食習慣的重要階段,過多或不合理零食消費行為可能增加肥胖及相關慢性病發生的風險。

### 如何選擇零食?

1.可經常食用的零食:營養素含量豐富,同時是低脂、低鹽和低糖的食品。如水煮蛋、無糖或低糖燕麥片、煮玉米、全麥面包、全麥餅干、豆漿、水果、牛奶等。

2.適當食用的零食:營養素含量相對豐富,但卻含有一定的脂肪、添加糖或鹽等的食品。每周吃1次到2次為宜。如:黑巧克力、火腿腸、醬鴨翅、肉脯、海苔片、果干、奶酪、奶片、果汁

含量超過30%的果(蔬)飲料等。

3.限制食用的零食:營養價值低且為高脂肪、高糖、高鹽的食品,缺乏人體需要的其他營養素。經常食用這樣的零食會增加超重與肥胖、高血壓以及其他慢性病的風險。建議盡量少吃,最好每周不超過一次。

### 推薦孩子放心食用的零食

①奶及豆制品:含豐富蛋白質、鈣及B族維生素,有益於人體組織細胞生長、骨骼發育和牙齒健康。以奶為主要原料制作的零食,其營養成分有蛋白質、脂肪和碳水化合物,鈣的含量也高些。

②天然果蔬:水果富含葡萄糖、果糖、蔗糖且易被人體吸收,而有機酸可以促進消化,果膠有

預防便秘的作用。同時,水果和新鮮蔬菜,含有豐富的維生素C和胡蘿卜素等,有利於小朋友的生長發育和免疫促進作用。

③堅果:瓜子、花生、核桃、開心果、榛子等,含有人體需要的一些必需脂肪酸、B族維生素、銅鋅等微量元素。但需注意一次食用的量。

### 什麼時間吃零食?

建議吃好正餐,零食一般安排在兩餐中間進食為宜,每次進食要與正餐間隔1.5至2小時,每天不超過3次。對於兒童來說,可以在上午9點、下午3點,以加餐形式供給,避免睡前吃零食。

中國人民解放軍空軍軍醫大學第二附屬醫院 王莎莎