

为促进儿童青少年营养状况改善，进一步降低生长迟缓率，帮助儿童青少年培养健康饮食习惯，充分发挥生长潜力，国家卫生健康委办公厅近日印发《儿童青少年生长迟缓食养指南（2023年版）》（以下简称《指南》）。本版特推出系列专题，帮助读者了解儿童青少年生长迟缓食养基本原则，并提供食谱示例。

——编者



《儿童青少年生长迟缓食养指南（2023年版）》①

## 日常食养遵循 6 条原则

什么是生长迟缓？《指南》给出了明确定义：由于膳食的蛋白质或能量、维生素、矿物质摄入不足等原因，导致身高低于筛查标准的年龄别身高界值范围，属长期性营养不良。

《指南》指出，生长迟缓影响儿童青少年期的体格和智力发育，出现体能下降、学习表现不佳等，严重时容易导致腹泻、肺炎等疾病，增加感染性疾病发病率和死亡率。此外，还可能影响其成年后的身高，增加肥胖、心血管疾病、糖尿病等慢性病的发病风险，降低劳动生产能力。儿童青少年生长迟缓仍是我国当前面临的重要公共卫生问题之一。

根据营养科学理论、中医理论和儿童青少年生长发育相关科学的研究文献证据，在专家组共同讨论、建立共识的基础上，对儿童青少年生长迟缓的日常食养提出 6 条原则和建议。

### 一、食物多样，满足生长发育需要

儿童青少年正处于生长发育的重要阶段，应保证一日三餐、定时定量、饮食规律，能量和营养素摄入充足。做到食物多样，每餐的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋、奶和大豆等食物中的 3 类及以上；每天食物种类达到 12 种以上，每周达到 25 种以上。

2~5 岁儿童做到每天 3 次正餐和 2 次加餐；选择营养素密度高的食物或者加餐，如奶类、水果、蛋类和坚果，配以少量松软面点；每天饮奶 350~500 毫升，饮水 600~800 毫升。

6~17 岁儿童青少年要合理安排三餐，吃好早餐；每天应摄入 300 毫升以上液态奶或者相当量的奶制品。

非疾病原因导致的儿童青少年生长迟缓，常涉及挑食、偏食等原因，日常配餐过程中要注重同类食物互换，丰富食物品种，如可用杂粮或薯类部分替代米或面，避免长期食用一种主食，畜肉与禽肉互换，鱼与虾互换，各种蛋类互换等；并注重蔬菜的颜色和品种搭配。

对于生长迟缓儿童青少年，在平衡膳食基础上，适当增加瘦肉、水产品、禽类、蛋类、大豆等富含优质蛋白质的食物。每天食用奶及奶制品等富含钙的食物，同时注意补充富含维生素 D 的食物，可在医师或营养指导人员的指导下补充维生素 D。吃足量的新鲜蔬菜和水



果。同时增加动物肝脏、动物血等富含铁的食物，可在医师或营养指导人员的指导下补充铁剂来预防和纠正缺铁性贫血。此外，日常膳食也要满足机体对锌、碘、维生素 A、维生素 B<sub>12</sub>、叶酸、维生素 C 等微量营养素的需求。

### 二、因人因地因时食养，调理脾胃

在上述平衡膳食原则的基础上，遵循中医食养原则。合理搭配食物，体现五谷为养、五菜为充、五果为助、五畜为益的传统膳食结构特点。以健脾增食为食养总则，根据不同症状，采取不同食养方法。注意食补不能太过，以防阻滞脾胃。出现兼证时，要在调理脾胃基础上兼顾他脏。

要因人制宜进行食养，针对不同证型，膳食中加入适宜的食药物质，丰富儿童青少年食谱，改善消化吸收功能。要因地制宜进行食养，根据各地地理环境特点、饮食习惯和食物供应特点，选择适宜的食物。春天寒气渐退，阳气生发，应适当摄入辛温之物助阳气之生发，如葱、蒜、韭菜等。夏季阳气外越而体内阳虚，应少食生冷。秋季干燥，应选择甘润养肺类食物，如雪梨、银耳。冬季寒冷，在温补之余，应不忘养阴，可适当食用鸭肉、猪肉等。

### 三、合理烹调，培养健康饮食行为

为儿童青少年提供的食物应新鲜、卫生，宜选择性质平和、易于消化、健脾开胃的食物。合理烹调，宜采用蒸、煮、炖、煨等烹饪方式，少用油炸、烧烤、腌渍等方式。儿童脾胃功能薄弱，不健康的饮食行为，如偏食、过食、贪凉等，易导致儿童脾胃运化失调，气血不足，不能满足生长发育需要，出现消化不良、食积等情况。儿童青少年要做到不挑食偏食、不饥饱无常，合理选择零食，足量饮水，

不喝含糖饮料。避免生冷、油腻、坚硬、不洁的食物，少吃高盐、高糖、高脂及含反式脂肪酸的食物。

### 四、开展营养教育，营造健康食物环境

通过多种传播途径将营养健康和传统食养的知识及技能传授给儿童青少年及其家长，包括生长迟缓的原因、干预手段、不良影响等，逐步提高儿童青少年和家长的营养素养。

### 五、保持适宜的身体活动，关注睡眠和心理健康

适宜的身体活动可增强食欲，促进胃肠蠕动，改善消化功能；对于生长发育关键期的儿童青少年，可促进骨骼和肌肉的生长发育，有助于身高增长。

充足的睡眠是儿童青少年身体活动和生长发育的重要保证。“胃不和则卧不安”，消化功能不良会影响睡眠，进而影响生长激素的分泌，出现身材矮小。应培养儿童青少年养成良好睡眠习惯，保证睡眠时间和质量。

重视儿童青少年情绪和行为管理，指导其正确认识体型，保持健康体重，促进身心健康。

### 六、定期监测体格发育，强化膳食评估和指导

定期检测体格发育。依据儿童青少年性别、年龄和营养状况，至少动态纵向追踪观察 6 个月（最好 12 个月），根据儿童青少年的生长速率或生长曲线的偏离情况，评估其生长状况，及时调整指导方案。同时，详细了解儿童青少年的饮食、运动、睡眠、心理状况，科学评估个体膳食营养状况。对于微量营养素缺乏的儿童青少年，必要时在医师或营养指导人员的指导下合理使用营养素补充剂。长期生长发育不理想、改善效果不明显或疾病原因导致生长迟缓的儿童青少年，应到医院就诊。

来源：国家卫生健康委

## 春令时鲜说鳜鱼

鳜鱼又叫桂鱼，由于鳜鱼春季最为肥美，故又有“春令时鲜”的美誉。其肉质细嫩，刺少肉多，味道鲜美，营养丰富，每百克鳜鱼肉中就含蛋白质 18.5 克，脂肪 3.5 克，钙 79 毫克，磷 143 毫克。鳜鱼肉热量不高，富含抗氧化成分，而且它肉多刺少，少了鱼刺卡喉的担忧。

除了味道鲜美之外，鳜鱼还有较好的医疗保健作用。据《本草纲目》记载：“鳜鱼肉、味甘平、无毒，可补虚劳，健脾胃，益气力。”《随息居饮食谱》中也说鳜鱼“益脾胃，养血、补虚劳，杀劳虫，消恶水，运饮食、肥健人。”

鉴于鳜鱼的种种食材优势，人们发明了各种烹饪方法：蒸、煮、烩、烧、烤、炸。将鸡脯肉、干贝、火腿、鸡肫、瘦肉、肥膘肉、冬菇、笋肉这“八宝”料均切成丁，腌渍入味后放入鱼肚内，蒸熟浇汁，便是有名的“八宝鳜鱼”。这道菜菜形完整，肉质丰满，软烂鲜嫩，浓厚鲜美；清蒸对一条鱼来说无疑是最高礼遇，因为这种做法可以最大程度地保存其美味。把鳜鱼用姜葱稍加腌制，饰以葱丝和红椒丝，然后清蒸淋油，这便是国内赫赫有名的美味“清蒸鳜鱼”。这道菜色泽淡雅悦目，味如蟹肉而鲜香馥郁。

生活中，人们还喜欢用鳜鱼来煲汤。比如“葫芦瓜鳜鱼粉丝汤”，瓜嫩而汤鲜；“鳜鱼滑汤”，干滚豆腐万滚鱼，汤味鲜美，豆香怡人；“鳜鱼胡萝卜山药汤”，鱼翔汤中，似若飞龙，红白相间，汤美鱼肥；“鳜鱼番茄汤”，酸甜开胃，温暖身心。

刘凯

### ● 健康读卡

#### “营养”麦片不营养

营养专家按营养价值给市面上琳琅满目的“燕麦”产品“排队”——

1. 营养最好：燕麦粒。燕麦粒保存着丰富的蛋白质、氨基酸、维生素与膳食纤维，用冷水泡 2 小时，再与大米一起煮成燕麦饭或燕麦粥，营养最好。
2. 营养其次：快熟燕麦片。这是用 100% 燕麦经打碎轧制的，只需要短时间烹煮就可食用。
3. 并不健康：免煮麦片。这类燕麦片只用开水泡三五分钟就能吃，但因为其加工过于精深，营养成分已大打折扣。
4. 最不营养：“营养”麦片。虽然被冠以“营养”，但其实它的燕麦成分很少，虽然添加了钙、铁、蛋白质之类的成分，含量却并不高，同时，使用了很多的奶精、糖分等添加剂，反而有损健康。

来源：本报微信公众号