

ICS 67.040

X 82

团 体 标 准

T/CASNHP 6—2024

学生食物营养教育核心信息

Core information of food and nutrition education for students

2024-10-31 发布

2024-12-01 实施

中国学生营养与健康促进会 发布

目 次

前 言	II
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 总体要求	2
5 学生食物营养教育核心信息	2
6 学生食物营养教育实施途径及保障机制	3
附录 A	5
参 考 文 献	11



前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020 《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件起草单位：中国疾病预防控制中心营养与健康所、北京大学、国家食品安全风险评估中心、中国健康教育中心、中国教育科学研究院、中国学生营养与健康促进会。

本文件主要起草人：刘爱玲、朱文丽、徐娇、张妍、丁彩翠、仇玉洁、刘坦、李英华、杜松明、杨振宇、张倩、刘芳丽、杨博。



学生食物营养教育核心信息

1 范围

本文件规定了对学龄前儿童和学龄儿童开展食物营养教育的总体要求和核心内容。

本文件适用于幼儿园、中小学、中等职业学校和职业高中（以下统称学校）开展的食物营养教育相关课程或实践活动。家庭和其他机构开展食物营养教育可参照执行。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 18206 中小学健康教育规范

WS/T 495 健康促进学校规范

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

食物营养教育 food and nutrition education

以食物为核心，通过传播、教育、干预等方法，帮助个体或群体掌握食品安全与营养健康相关知识和技能、树立健康信念、形成健康饮食行为和食品安全行为的一系列有组织、有计划、系统的教育活动与过程，以实现平衡膳食和合理营养，降低食品浪费和食品安全风险，改善营养健康状况，并提升生活技能。

3.2

食物营养素养 food and nutrition literacy

健康素养的一部分，是个体获取、理解、甄别食物相关信息，并应用信息做出正确决策的能力，包括食品安全与营养健康相关知识、信念与技能，涵盖种植/养殖、选择、制作和摄入食物等全过程。

3.3

饮食行为 dietary behavior

进食行为 eating behavior

食物相关心理活动的外在反应，受个体食物与健康观念、环境因素所支配的摄食活动，包括食物偏好、进食时间、地点、过程等，均会影响食物选择以及膳食质量，进而影响机体的营养健康状况。个体

饮食行为与食品浪费以及环境可持续发展也密切相关。

4 总体要求

学生食物营养教育核心信息涵盖食物从农场到餐桌全过程，从认识食物到获得和选择、制作、摄入食物各环节，包括食品安全和营养健康相关知识、信念和技能。

在此基础上，学校需以学生实际营养健康问题为导向，并充分考虑学生性别、年龄、当地饮食文化等，参考 GB/T 18206、WS/T 495 等标准，教育内容由浅入深、由易入难，强调学习的逐层深入和利用食物营养知识解决实际问题，构建分学段、一体化、螺旋上升的食物营养教育课程。

5 学生食物营养教育核心信息

5.1 认识食物

- 5.1.1 食物是儿童正常生长发育的物质基础，并影响其全生命周期健康。
- 5.1.2 平衡膳食由多种食物组成。
- 5.1.3 食物的起源和发展与社会发展密切相关，了解食物从农场到餐桌全过程。
- 5.1.4 食物选择受环境因素影响，也会影响环境的可持续发展。
- 5.1.5 主动获取、理解和甄别食物营养信息，并与他人分享和讨论；正确对待食品广告。
- 5.1.6 积极发展健康饮食行为，建立为自己行为负责的信念，做自身健康的第一责任人。
- 5.1.7 传承中国饮食文化，弘扬东方健康膳食模式。

5.2 获得和选择食物

- 5.2.1 会简单的食物种植/养殖和家庭加工。
- 5.2.2 主动参与家庭食物选购，能够自主选择健康食物。
- 5.2.3 按需规划食物数量，减少浪费。
- 5.2.4 会初步判定食品品质，选择新鲜、卫生的食物，不食用野生动物。
- 5.2.5 会利用食品标签和营养标签选择预包装食品。

5.3 制作食物

- 5.3.1 熟悉厨房，学习烹饪，参与食物制作。
- 5.3.2 使用安全的水和食物原料，保持清洁。
- 5.3.3 生熟分开，彻底加热，安全储存食物。

5.4 摄入食物

- 5.4.1 规律进餐，吃好早餐。
- 5.4.2 和家人共餐，减少在外就餐和外卖食品。
- 5.4.3 会估算食物份量，合理搭配食物。
- 5.4.4 不挑食偏食，食物多样，多吃蔬果，足量奶豆，适量肉类，少油少盐少糖，足量饮水，合理选

择零食。

5.4.5 吃动平衡，定期监测体格发育，保持体重适宜增长。

5.4.6 饭前洗手，注重饮食礼仪，专注进食，细嚼慢咽，公筷分餐，珍惜食物不浪费。

6 学生食物营养教育实施途径及保障机制

6.1 目标明确

食物营养教育以健康问题为导向、以行为改变为目标，旨在提升学生食物营养素养，养成健康饮食行为，实现平衡膳食，减少食品浪费，降低食品安全风险，改善学生营养健康状况，落实立德树人的根本任务，以食育人，培养学生运用知识和技能解决实际问题的能力，提升学生核心素养，促进其全面发展。

6.2 制度保障

6.2.1 学校应按照相关法律法规规定和健康中国战略要求，建立健全食物营养教育相关制度，将食物营养教育贯穿于学校教育和营养健康相关政策中。

6.2.2 学校食物营养教育活动应有计划、有组织，有明确统一的教学大纲，并落实课时安排，以班级为单位的开课率达到100%，每学期至少安排1~2学时，鼓励有条件的学校增加食物营养教育时长和频率。

6.2.3 学校应建立食物营养教育效果评估与监测制度，并依此优化教育活动，确保教育活动的有效性和持续性。

6.3 师资配备

6.3.1 学校应整合校内外资源。充分发挥学校专兼职营养指导人员、卫生专业技术人员、劳动课及体育与健康课教师、学校食堂工作人员等全员育人作用，构建面向人人、人人有责的食物营养教育体系。学校应定期对全体教职员工进行食品安全与营养健康相关知识的宣传教育。

6.3.2 各级教育行政部门与市场监管部门应积极协调卫生健康行政部门，落实专业机构和人员开展适应学校需求的食物营养教育师资培训，并定期对学校管理人员、食堂从业人员和教师开展食品安全与营养健康知识培训。

6.4 形式优化

6.4.1 基于体验式和实践性学习策略（如烹饪课、小菜园），通过生活技能教育、基于游戏的教育、主题班会、课外实践等形式开展食物营养教育活动。

6.4.2 将食物营养教育纳入劳动教育、体育与健康教育教学内容，也可有机整合融入其他学科的教学活动中，构建学科教学与实践相结合、课内教育与课外教育相结合、经常性宣传教育与集中式宣传教育相结合的食物营养教育模式。

6.4.3 重视学生参与，通过同伴教育和学生互助式教育开展教育活动。

6.4.4 充分利用信息和数字化技术，丰富教育教学资源，将食物营养教育融入智慧校园建设中。

6.5 家校社联动

学校应联合家庭、社区与媒体等多元教育主体，实现从家庭到学校、从餐桌到教室的全过程食物营

养教育。学校可利用家长会、家长学校等方式对学生家长进行食物营养教育。

6.6 环境支持

学校应建设营养与健康校园环境，将食物营养教育与学校供餐、环境建设（校园及其周边环境）有机结合在一起。并依托全民营养周、“5·20”中国学生营养日、全国食品安全宣传周等重要活动强化教育活动，营造珍惜食物、重视食品安全与营养健康的校园氛围。

学生食物营养教育核心信息释义见附录 A。



附录 A
(资料性)
学生食物营养教育核心信息释义

A.1 认识食物

A.1.1 食物是儿童正常生长发育的物质基础，并影响其全生命周期健康。

合理营养是儿童健康成长的基础和保障，且具有多重健康效益。良好营养状况可显著降低儿童及其成年期的患病风险，并具有跨代效益。

儿童正值生长发育的关键时期。平衡膳食、合理营养可促进其当下体格、体能及神经心理的发育；对于儿童早期发育迟缓的个体，学龄期和青春期是最佳的追赶生长机会，可显著改善其营养不足状况。

青春期生殖系统快速发育，并具备了生殖功能，此阶段良好的营养与健康状况不仅有利于育龄期备孕以及成功妊娠，还可以保护下一代的健康。

儿童的不合理膳食、身体活动不足、超重肥胖等行为和生理危险因素，与儿童期及成年期慢性非传染性疾病风险均密切相关。

A.1.2 平衡膳食由多种食物组成。

食物是指供人食用或者饮用的成品和原料，可分为谷薯类及杂豆、蔬菜水果类、动物性食物（包括畜禽鱼蛋奶）、大豆类和坚果、烹调油和盐五大类。食物可提供维持人类生命与健康所必需的能量、营养素以及其他生物活性成分，但不同种类食物其营养学特点并不相同。其中谷薯杂豆类是碳水化合物和能量的主要来源，也是 B 族维生素、矿物质、蛋白质和膳食纤维的重要来源，蔬菜水果主要提供膳食纤维、多种维生素、矿物质和植物化学物，动物性食物是优质蛋白、脂类、矿物质、脂溶性维生素和 B 族维生素的良好来源，大豆和坚果则富含蛋白质、不饱和脂肪酸、矿物质以及维生素 E。

只有多种食物组成的膳食才能满足人体对能量和各种营养素的需要。因此，平衡膳食应食物多样、合理搭配，每天膳食应由五大类食物组成，以“数值”来形容食物多样可理解为平均每天摄入不同品种食物达到 12 种以上，每周达到 25 种以上，烹调油和调味品不计算在内。

A.1.3 食物的起源和发展与社会发展密切相关，了解食物从农场到餐桌全过程。

食物的发展变化与人类历史及社会发展密不可分。人类在开发食物资源的过程中，完成了进化并形成了一定的社会结构。旧石器时代的人类主要依靠捕猎和采集野果维持生命，之后进入食物生产期，出现原始农耕文化和家畜驯养。而火的运用不仅可以生食转变为熟食，减少食源性疾病的发生，更是改变了先人们的食性，从茹毛饮血的动物食性转变为加工食物的人的食性，将中华民族带入了文明时代。

日常我们认识的是餐桌上的食物，实际上，食物的生命周期包括从农场到餐桌全过程，经历种植/养殖、加工、运输、储存、销售、烹饪、消费等诸多环节。食物系统（即食品供应链）各环节都可能影响食品的营养价值，并且有可能被食品污染物污染。

父母要给儿童提供认识和感受食物的机会，可以带儿童去农场、超市、农贸市场或参与家庭食物的制作过程等。学校通过营养教育课程以及实践活动如“小菜园”等，使儿童通过观察蔬菜的生长过程，了解食物来源及其生长过程，加深对食物的认识。

A.1.4 食物选择受环境因素影响，也会影响环境的可持续发展。

食物与环境密不可分、相互影响。自然界为人类提供所需食物，人类活动又反作用于自然环境。我们既要利用自然，更要保护自然，实现人与自然的和谐共生。

食物选择受个体遗传、神经内分泌、早期喂养、认知、情绪以及环境因素的共同影响。影响食物选择机会的环境因素称为食物环境，包括自然环境和社会文化环境等。对儿童而言，家庭、学校是与其最密切的环境因素，不仅影响食物的可及性、数量、质量、安全性等，也会影响儿童对食物的认知和技能；以及家庭和学校周边的社区建成环境和消费环境，都可能儿童食物选择以及身体活动水平。环境污染也是影响食品安全的重要因素。

食物除影响个体健康与发展外，也会影响环境的可持续发展。食物的生产需要土地、水等资源，全球每年约有三分之一的食物在加工、运输、储存或消费环节被损失或浪费，包括加工技术落后、储藏运输条件差、过度购买、烹饪时间过长营养物质被破坏、餐桌浪费等，从而导致土地、水、能源等资源浪费和二氧化碳的过多排放，影响碳达峰、碳中和目标的实现。此外，过多摄入高脂肪高能量食物，不但会导致超重肥胖等慢性疾病风险增加，而且也属于“吃进去的浪费”，影响公共健康安全。有效的食物加工和健康的食物选择可以减少食物碳足迹。

A. 1.5 主动获取、理解和甄别食物营养信息，并与他人分享和讨论；正确对待食品广告。

获取食物营养信息，是儿童食物营养素养的基础和核心能力。寻求知识（信息）的能力，比知识本身还要重要。儿童应学会如何获取、理解和甄别食物相关信息，并与家人、同伴或老师分享和讨论这些信息，应用信息以做出正确的营养决策，维护和促进自身健康。

甄别信息来源是判断信息科学性与可信性的重要方法。一般来说，儿童应把幼儿园、学校食物营养教育相关资料及活动作为信息的首要来源，不仅因为其科学性较强，也在于其内容符合不同年龄段儿童认知特点，使信息更容易被理解和接受。其次，来源于政府管理部门、专业机构、社会团体和行业协会、国际组织等发布的信息，也是重要的、可信任的信息来源，如《中国居民膳食指南》等。儿童要学会甄别广告和自媒体以及短视频平台上的营养信息。如果不能判定信息是否科学可信，要多方查证，不盲目轻信，以及咨询专业人士进行求证。

食品广告对儿童食物营养相关知识、信念、态度和行为有着重要的影响，尤其会影响低年龄段儿童的食物偏好。而食品广告以高脂肪、高糖、高能量食物居多，为鼓励消费广告往往传达不出完整的事实内容，只是通过感官（视觉）刺激向受众传达其中一部分信息，但对于这些食物摄入过量所可能带来的健康风险却很少提及。儿童应正确看待食品广告，不轻易受广告、促销活动以及同伴的影响，自主选择健康食物。政府管理部门应对食品广告进行严格管理和限制，企业和媒体应减少向儿童推送食品广告，在儿童聚集的场所（学校、游乐场等）应减少推销高脂肪高糖高能量食品。

A. 1.6 积极发展健康饮食行为，建立为自己行为负责的信念，做自身健康的第一责任人。

儿童享有实现最佳健康的基本权利，且是维护自身健康的第一责任人，要为自己的行为负责。

2岁及以上儿童生理和心理快速发展，行为的自主性进一步增强，且社会环境的变化及大脑功能成熟不断引发新的行为和能力的形成，处于获取知识、建立信念和发展行为的关键时期。儿童需设定以健康为导向的饮食和身体活动等行为目标，并进行自我监测。儿童还需主动学习食物营养相关知识，了解食物对儿童生长发育乃至一生健康的影响，充分认识合理膳食对健康的影响以及行为转变的好处，树立为自己的健康和行为负责的信念。

家庭是与儿童关系最密切的环境。家庭除提供多样化食物外，还应营造良好氛围，通过家庭共餐、行为示范、制定食物规则、参与儿童行为目标设定与监督，并进行适宜的正向激励，鼓励和支持儿童养成健康饮食行为。学龄期开始进入系统学习阶段，学校可通过营养教育、学校供餐服务等促进儿童掌握知识、建立健康信念、培养健康饮食行为。

A. 1.7 传承中国饮食文化，弘扬东方健康膳食模式。

儿童应积极了解中国饮食文化，了解不同时期、地域饮食的特点，阅读饮食相关典故、诗文，探索地理、气候、民俗、宗教等因素和食物文化的关系；了解中国饮食文化和各地菜系，并通过学习制作特色传统饮食、积极传播相关文化理念等方式来传承和发扬优良的饮食文化。

我国东南沿海地区膳食清淡少盐，食物多样、谷物为主，蔬菜水果充足，鱼虾等水产品、奶类、豆类丰富，该膳食模式可降低人群发生超重肥胖、2型糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的风险，被称为东方健康膳食模式。儿童需了解并弘扬东方健康膳食模式，同时了解不同国家和地区的饮食文化和典型膳食模式，接纳其有利于健康的部分并应用到自己的膳食实践中。

A. 2 获得和选择食物

A. 2.1 会简单的食物种植/养殖和家庭加工。

在有条件的情况下，儿童可以在家庭、幼儿园或学校的“小菜园”里种植一些生长期较短的时令蔬菜。也可以在农村地区或农场学习养殖家畜、家禽、水产动物，包括给奶牛挤奶、捕鱼等。

学习简单的家庭食物加工方式，如发豆芽、制作发酵食品等。

A. 2.2 主动参与家庭食物选购，能够自主选择健康食物。

儿童应主动参与家庭的食物规划与选择。父母要给儿童提供选择食物的机会，培养儿童自主选择食物的能力。带儿童去超市、农贸市场等，学习如何规划、购买、选择食物。外出就餐时让儿童选择餐厅并尝试点餐。

儿童不应轻易受广告、促销活动以及同伴的影响，自主选择健康食物。儿童还应鼓励同伴选择健康食物。

A. 2.3 按需规划食物数量，减少浪费。

遵循膳食指南制定个人或家庭一周食谱，在此基础上按需选购食物，少量多次。根据家庭需要量以及各种食材储存期限合理安排采购食物的数量和频率。容易变质的食物应少量购买，并且依据食物特性选择适宜的贮存方式。同时要关注食物价格，以及文化和饮食习惯的可接受性。

一次采购食物不宜太多，应根据就餐人数和食量合理安排。小的食物份量是实现食物多样化、减少食物浪费的有效措施，一般建议一份蔬菜 150 g~200 g，一份纯肉菜 100 g 左右。在保证食品安全前提下合理利用剩饭菜也可减少食物浪费。

在外就餐时根据用餐人数和数量按需点餐、理性点餐。可以先少点一些，不够再加，剩余饭菜打包带走。消费自助餐时遵循少量多次原则，避免一次性取用过多，食用不完而造成浪费。

A. 2.4 会初步判定食品品质，选择新鲜、卫生的食物，不食用野生动物。

采购食品时，要到有一定规模、信誉好、食品质量有保障的超市或食品店选购。不要在路边摊贩或

无证照摊点处购买食品，不要购买来历不明的食物、死因不明的畜禽或水产品，不要采摘野生菌类、野菜和野果，以保证食品原料的卫生安全。在外就餐（包括外卖食品）时，应选择食品卫生条件好、信誉度高的餐厅，不要选择无证照摊贩。

学会辨别和采购新鲜、卫生的食物，是保证食品安全的关键。首选本地当季食物能最大限度保障食物的新鲜度，减少储存、运输等环节带来的食品污染风险。预包装食品可以通过看食品标签上的生产日期了解食物的新鲜程度。

此外，儿童也要学会依靠感官，通过用眼睛看、鼻子闻、耳朵听、手触摸（不要轻易品尝）等方式，对食品品质进行初步辨别和评价。新鲜食物表面完整、清洁，光泽自然，色泽正常，表面散发食物应有的正常味道，无异味。不新鲜的食物外表干瘪无光、颜色暗淡，有腐败变质味道或汁液流出。需要注意的是，有时感官也会“欺骗”我们，色、香、味、形等都正常的食品也不一定都是安全的——因为有些致病的病原体并不会导致食品腐败变质。所以还需和其他指标相结合来判定食品品质，如询问或阅读预包装食品标签上的生产日期、贮存条件以及保质期等。

不属于普通食品、又无传统食用习惯且未经过安全性评价的野生动植物，如野生毒蘑菇、麻风果、野山芋、野生河豚鱼、织纹螺、蟾蜍等，一方面可能存在病毒和寄生虫感染、细菌性污染、有毒化学物质中毒等问题，另一方面当前并未发现野生动植物有特殊的营养价值，而且某些珍贵、濒危的野生动植物对于维护生物多样性和生态平衡具有重要价值，受到国家法律的保护。我国全面禁止食用包括人工繁育、人工饲养类在内的陆生野生动物。

A. 2.5 会利用食品标签和营养标签选择预包装食品。

选择预包装食品时要阅读食品标签、营养标签，并结合食品生产日期、贮存条件和保质期等，综合评价食品品质。

食品标签包括食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或）经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号及其他需要标示的内容。作为消费者需重点关注食品名称及配料表、生产者和经销者的许可及联系方式、食品有效期限和营养标签。

营养标签是向消费者提供食品营养信息和特性的说明，包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称。营养成分表强制标示内容是能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠的含量值及其占营养素参考值的百分比（NRV%）。当某营养成分含量标示值符合相关含量要求和限制性条件时，可对该成分进行含量声称，如食品中钠含量 $\leq 120 \text{ mg}/100 \text{ g}$ （ 100 mL ）时可声称“低钠”。当某营养成分的含量标示值符合含量声称或比较声称的要求和条件时，可使用营养成分功能声称标准用语，如“钠摄入过高有害健康”。参考营养标签，尽可能选择低脂肪、低糖、低钠、低能量食品。

A. 3 制作食物

A. 3.1 熟悉厨房，学习烹饪，参与食物制作。

食物的储存、清洗、制备、烹饪等大多在厨房内完成，因此厨房是营养教育的重要场所。学龄儿童应熟悉厨房，了解厨房安全事项（用火安全、用气安全、用电安全、厨具安全、环境安全和卫生安全），和家人一起制作食物，做力所能及的家务，提高自理能力，体会劳动的乐趣，同时也要量力而行、注意安全。

一次烹饪食物不宜太多，应根据就餐人数和食量合理安排。一般建议一份蔬菜 150 g ~ 200 g ，一份

纯肉菜 100 g 左右。此外尽量做到简餐和份餐（参照平衡膳食餐盘比例准备的一人份套餐）。

父母要鼓励儿童进厨房，在保证安全的前提下，学习如何储存、清洗、加工及烹饪简单食物，如何清洁餐具及垃圾分类，让儿童分担力所能及的家务。包括学会使用冰箱——了解不同类型食物的适宜储存温度和时长；会清洁食材；会对食物进行粗加工和细加工，掌握先洗后切、适宜切制、生熟分开等原则；学习烹饪简单食物，了解不同食物的烹饪方式和技巧，以及不同烹饪方式对食物营养物质的影响及其食品安全风险；掌握垃圾分类原则，学会清洁餐具。

学校设立烹饪课程，并给学龄儿童提供在学校食堂备餐或供餐服务的实践机会。

A. 3.2 使用安全的水和食物原料，保持清洁。

为保证食品卫生与安全、避免食源性疾病，在食品加工和制作过程中应遵循“食品安全五要点”——保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、安全存放、食材安全。

选择安全饮用水、新鲜和健康的食物作为原料。水果和蔬菜可通过去皮、浸泡洗涤、加热、阳光曝晒、储存等方法进行清洁。不吃超过保质期的食物。

饭前便后、触摸口鼻之后、外出归家之后、准备食品期间要科学清洁洗手（七步法）。清洗和消毒用于准备食品的所有场所和设备。

A. 3.3 生熟分开，彻底加热，安全储存食物。

生的动物性食物要与其他食物分开。处理生的食物要有专用的设备和用具，例如刀具和切肉板。

食物要彻底做熟，尤其鱼禽肉蛋等动物性食物，食品所有部位的温度至少达到 70 °C 以上。熟食再次加热要彻底。

熟食在室温下不得存放 2 h 以上，食用前应保持 60 °C 以上温度。所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏（5 °C 以下）。冷冻食物不要在室温下化冻，可在冷藏室缓慢解冻，或用微波炉快速解冻后尽快烹饪。

A. 4 摄入食物

A. 4.1 规律进餐，吃好早餐。

进餐频率与食物摄入密切相关。学龄前儿童应做到三餐两点，两餐间隔 4 h~5 h，加餐与正餐间隔 1.5 h~2 h。学龄儿童应做到一日三餐，两餐间隔 4 h~6 h，三餐定时定量。早餐提供的能量应占全天总能量的 25%~30%，午餐占 30%~40%、晚餐占 30%~35% 为宜。

不吃早餐不仅影响儿童认知能力，还与超重肥胖、胰岛素抵抗等有关。儿童要每天吃早餐，并保证早餐的营养充足。可结合季节特点、饮食习惯，丰富早餐品种，保证早餐营养质量。一顿营养充足的早餐至少应包括以下三类及以上食物：谷薯类、肉蛋类、奶豆坚果类、蔬菜水果类。

A. 4.2 和家人共餐，减少在外就餐和外卖食品。

进餐地点会影响摄食的种类和数量。儿童应多选择家庭自制食物和学校学生餐，尽量减少在外就餐（包括外卖）。在外就餐时多选择高营养素密度食物（如水产品、蔬菜、全谷物等），少选择能量密度高的食物（如油炸食品、甜食等）。

家庭成员应尽量在家就餐。家庭要提供多样化食物以满足平衡膳食需求，尤其是高营养素密度食物，如蔬菜水果、奶制品、粗杂粮、肉蛋鱼等。家庭还应建立以健康为导向的食物规则，如规定所有家庭成

员每天至少吃一次水果、规律进餐等。父母或主要照护者要以身作则，提高自身的营养健康素养，通过行为示范作用，鼓励和支持儿童养成良好饮食习惯。在安全适宜、轻松愉悦的氛围下进餐，不在就餐时指责儿童，不采取强迫或宽容模式、不以食物作为奖惩工具纠正儿童的不健康饮食行为。

A. 4.3 会估算食物份量，合理搭配食物。

“量化”食物是理解 and 实践平衡膳食的重要手段，学会采用膳食指南推荐的标准物品或参考手势作为参照物，如乒乓球、网球、标准碗/盘/杯/勺、手掌等，进行食物估量。

了解平衡膳食宝塔和餐盘，并按照其种类、比例进行食物搭配。学会食物多样、粗细搭配、荤素搭配、色彩搭配等简单原则，并将其应用到自己与家庭的饮食中，尽量做到简餐和份餐（参照平衡膳食餐盘比例准备的一人份套餐）。食谱制定要考虑家庭成员的年龄、性别、身体活动水平以及健康状况，并在1~2周之内各类食物摄入量均值达到食谱建议摄入量即可。同类食物可以互换，以增加菜肴的丰富性。同时还要选择合理的烹调方式，多蒸煮炒，少煎炸烤。

在外就餐点餐时也要注意食物搭配。挑选主食时注意选择全谷物，蔬菜和肉菜按照3:1~2:1比例搭配，尽量用鱼类和豆制品替代畜禽肉，少选油炸食品，就餐人数较少时选择小份菜肴，主动向餐厅提出菜肴少盐少油少糖的需求。

A. 4.4 不挑食偏食，食物多样，多吃蔬果，足量奶豆，适量肉类，少油少盐少糖，足量饮水，合理选择零食。

践行大食物观，遵循膳食指南，儿童要坚持谷类为主的平衡膳食模式，不挑食不偏食。每天膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。除了烹调油和调味品，建议平均每天摄入4大类、12种以上食物，每周25种以上食物。通过同类食物互换、小份备餐以及荤素搭配、粗细搭配、蔬菜深浅搭配，实现食物多样化。

增加蔬菜水果的摄入，做到餐餐有蔬菜（其中一半以上应为深色蔬菜）、天天吃水果，选择新鲜应季的水果，果汁不能代替鲜果。保证每天至少摄入300g奶制品。经常吃全谷物、大豆制品，适量吃坚果。鱼禽蛋肉摄入要适量，优先选择鱼，少吃肥肉和深加工肉制品，吃鸡蛋不弃蛋黄。膳食清淡，少油少盐少糖，选用碘盐。各类食物的平均每日摄入量参考各年龄段儿童平衡膳食宝塔。每天足量饮用清洁卫生的白水，不喝或少喝含糖饮料，不饮酒和含酒精饮料。不吃来历不明及野生的动物和植物。

儿童活动强度高，在两次正餐之间摄入适量零食，可作为膳食营养的补充，但不能代替正餐，零食提供的能量不要超过每日总能量的10%。优选水果、奶类和坚果，少吃高盐、高糖、高脂肪零食。不买“三无”零食，不吃街头零食。

A. 4.5 吃动平衡，定期监测体格发育，保持体重适宜增长。

3~5岁学龄前儿童每天进行至少180min身体活动，其中包括60min的活力玩耍，鼓励多做户外活动。6~17岁学龄儿童每天累计至少60min中等强度（呼吸急促、心率加快、可进行言语交流；主观感觉稍费力）以上身体活动，每周至少进行3次高强度（呼吸加深加快、心率大幅度增加、语言交流困难；主观感觉费力）身体活动，3次肌肉力量和强健骨骼的运动（如俯卧撑、仰卧起坐及引体向上等）。

儿童除应积极参加体育锻炼外，减少静态活动，保持身体活跃状态，避免长时间静坐、看视频等。每次静态行为持续不超过1h，学龄前儿童每天视屏时间累计不超过1h，学龄儿童每天视屏时间累计不超过2h，越少越好。此外还要主动承担家务劳动，外出时多选择步行或骑行等积极的交通方式。充足

的睡眠是儿童一天活动和学习效率的保证，建议学龄前儿童每天睡眠时间 10 h~13 h，6~12 岁学龄儿童每天睡眠时间 9 h~12 h（不能少于 9 h），13~17 岁儿童应为 8 h~10 h。

家庭和学校要营造良好的身体活动氛围，积极引导孩子进行户外活动和体育锻炼，家长与孩子一起运动，促进运动日常化、生活化。培养儿童运动兴趣，使其掌握 1~2 项体育运动技能。

儿童应定期进行体格测量。建议学龄前儿童每半年测量一次身高和体重，对于学龄儿童，每周自测一次体重，每季度自测一次身高，学会科学评价体重，正确认识体型，避免过度节食和暴饮暴食。幼儿园、学校、父母或主要照护者也要定期为儿童测量身高和体重，做好记录，并能根据相关标准对儿童体格进行评价，必要时及时咨询专业机构并在专业人员指导下采取措施进行干预，通过合理膳食和适宜身体活动来保持儿童体重的适宜增长。

A. 4. 6 饭前洗手，注重饮食礼仪，专注进食，细嚼慢咽，公筷分餐，珍惜食物不浪费。

摄食不仅可以提供儿童生长发育所需营养物质，同时也是饮食文化的传承和饮食礼仪受教的过程。从食前准备到进餐过程、餐后均有文化和基本礼仪规范需遵循。饮食礼仪在餐桌上体现为礼、孝、德、让、教，宾客长幼之礼，尊敬长者的孝道，饮食谦让有度，坐姿食相，不浪费食物等。儿童一方面要继承传统食礼中优良的一面，另一方面需根据现代人的行为特点和生活方式予以改进。

父母需言传身教，注重培养儿童从小养成良好的行为习惯，在就餐过程中注重餐桌礼仪，尊重他人，如请长辈和客人先入座、动筷，给长辈盛饭，在餐桌上坐姿端正，吃饭时不敲打碗筷或大声喧哗，不随意翻动盘中的食物，不狼吞虎咽、吃饭尽量不发出声音，不随意扔垃圾，对准备食物的人表达感谢，取餐小份量不剩饭，饭前帮助摆放餐具，饭后帮助清理餐桌、收拾碗筷或者帮助洗碗等。

吃饭前要清洁双手，吃饭时要专注，不可一边吃饭一边打闹或看视频，避免食物呛咳甚至窒息，也可避免过量进食。一餐时间控制在 20 min~30 min 为宜，进食速度过快会导致食物咀嚼不充分，且过量进食；进食速度过慢则可导致食欲下降。

此外在家吃饭和在外就餐都建议公筷公勺，鼓励分餐（自取食物）和份餐（一人份套餐）。遵循少量多次原则，根据自己食量取用食物，避免食用不完而造成浪费。

参 考 文 献

- [1] 全国人民代表大会常务委员会. 中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法[中华人民共和国主席令第三十八号], 2019.
- [2] 全国人民代表大会常务委员会. 中华人民共和国反食品浪费法 [中华人民共和国主席令第七十八号], 2021.
- [3] 全国人民代表大会常务委员会. 中华人民共和国家庭教育促进法 [中华人民共和国主席令第九十八号], 2021.
- [4] 教育部, 国家市场监督管理总局, 国家卫生健康委员会. 学校食品安全与营养健康管理规定 [第 45 号], 2019.
- [5] 教育部, 国家发展改革委, 财政部, 国家卫生健康委员会, 国家市场监督管理总局. 教育部等五部门关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见 [教体艺(2021)7号], 2021.
- [6] 国家卫生健康委员会, 教育部, 国家市场监督管理总局, 国家体育总局. 营养与健康学校建设指南 [国卫办食品函(2021)316号], 2021.
- [7] 教育部. 教育部关于印发义务教育课程方案和课程标准(2022年版)的通知 [教材(2022)2号], 2022.
- [8] 教育部. 教育部关于印发普通高中课程方案和语文等学科课程标准(2017年版2020年修订)的通知 [教材(2020)3号], 2020.
- [9] 教育部. 中等职业学校公共基础课程教学标准(2020年版) [教材(2020)2号], 2020.
- [10] 教育部. 中小学综合实践活动课程指导纲要 [教材(2017)4号], 2017.
- [11] 教育部. 生命安全与健康教育进中小学课程教材指南 [教材函(2021)3号], 2021.
- [12] 中国学生营养与健康促进会. 中国儿童青少年营养与健康指导指南 2021——儿童营养 教育先行[M]. 北京: 中国农业出版社, 2021.
- [13] 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2022) [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2022.
- [14] 国家卫生健康委办公厅. 中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版). 国卫办宣传函(2024)191号.
- [15] WHO. Nutrition action in schools: a review of evidence related to the Nutrition-Friendly Schools Initiative. Geneva: World Health Organization, 2020.
- [16] WHO. Health education: theoretical concepts, effective strategies and core competencies: a foundation document to guide capacity development of health educators. Geneva: World Health Organization, 2012.