

最新版儿童膳食指南来了—— 小朋友饮食 家长怎样操心

□本报记者 刘伟芳 设计 陈思意

我国共有义务教育在校生1.56亿人,高中阶段在校生4163.02万人。近日,中国营养学会针对这近2亿的学龄儿童(从6周岁到不满18周岁的未成年人),发布了一份新版中国学龄儿童膳食指南。

A 5条膳食准则要牢记

研究发现,营养素养和学龄儿童的膳食营养摄入密切相关。

总体而言,我国学龄儿童营养素养水平较低。

福建省营养师协会副会长兼秘书长俞锦福表示,对比2016版指南,新版指南突出强调了注意营养素养的提高、健康饮食行为的培养和体格监测等内容,并提出了家庭、学校和社会共建健康食物环境的措施和建议。

新版指南提出了学龄儿童的5条“膳食准则”:

主动参与食物选择和制作,提高营养素养;

吃好早餐,合理选择零食,培养健康饮食行为;

天天喝奶,足量饮水,不喝含糖饮料,禁止饮酒;

多户外活动,少视屏时间,每天60分钟以上的中高强度身体活动;

定期监测体格发育,保持体重适宜增长。

B 分阶段新增3座“膳食宝塔”饮食

本次发布的新版指南中,新增了3座“中国学龄儿童平衡膳食宝塔”。对比《中国居民平衡膳食宝塔》,学龄儿童的膳食宝塔更注重精准,针对不同年龄组孩子

对营养的不同需求,宝塔分成了6~10岁年龄组、11~13岁年龄组、14~17岁年龄组,具体的膳食要求也根据年龄的变化做出细微调整。

俞锦福提醒,儿童及青少年普遍蔬果摄入量较少,含糖饮料摄入量较多,家长应该特别注意根据指南进行膳食结构调整。



C 营养素养从孩子开始培养

不仅新版膳食指南提到营养素养,近日,教育部也正式印发《义务教育课程方案》,9月1日起,劳动课将正式成为中小学的一门独立课程,中小學生要学煮饭。

俞锦福强调:

食育教育,营养素养应该作为素质教育不可分割的一部分。营养不仅满足体格的生长发育,同时也关系到智力的发育。

学龄期也是饮食行为和生活方式形成的关键时期,从小养成健康的饮食行为和生活方式可以受益终生。

因此,我们强调饮食行为的培养,强调“会选会烹”,希望孩子主动学会选择食物,在选择食物的过程当中,去了解、去掌握有关食物和营养知识。

比如说在选择包装食品时,要去看它的能量,是不是含有添加糖,是不是含有饱和脂肪酸,这对他今后成年后学会理智选择食品是有帮助的,从小就形成这种健康的行为和生活方式。

此外,健康饮食行为是家庭、学校、社区共同的事情。

家庭

1. 按照食物多样、合理搭配的原则提供食物。每天应该吃到12种食物,粗细搭配,提供足量的奶制品。
2. 制定家庭健康饮食守则。不放纵孩子过度摄入含糖饮料和垃圾食品,保障一日三餐定时定量。
3. 不以食物为奖惩手段,提供宽松舒心的就餐环境。
4. 文明就餐行为。

学校

1. 建议开展形式多样的食育教育。
2. 根据不同年龄段学生的饮食需求,提供营养丰富的学生营养餐及足量的饮用水。
3. 开设营养咨询通道,定期提供营养咨询。

社区

1. 增加新鲜蔬果、奶制品的购买渠道。
2. 组织开展营养健康相关活动,建立常态化的营养科普机制,让更多的人了解学习营养知识。

D 懂营养 不做小胖墩

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,当前我国6~17岁儿童超重和肥胖率达到了19%,6岁以下儿童超重和肥胖率达到了10.4%,已经呈现流行趋势。

很多人都喜欢说,“孩子胖嘟嘟的多可爱”,可这种可爱,其实是对孩子的伤害。

多数胖孩子在成年后会继续肥胖。一项研究显示,7岁就胖起来的孩子们,如果在13岁就减肥成功,那么30~60岁的2型糖尿病发病风险以及心血管疾病,与正常人无异;如果17岁才瘦下来,发病风险就会上升47%,但也远远低于一直胖下去的孩子,因此及早干预孩子的肥胖问题,尤为重要。

因此,营养很重要,但胖往往是营养不均衡导致的营养不良。管住嘴,对于肥胖的孩子,应在营养师的帮助下,设计膳食处方,在保证营养的情况下,拒绝肥胖。

同时家长也别忽略让孩子迈开腿。建议孩子每天能累计进行中高强度运动至少60分钟,像打球、跑步、跳绳等都是不错的选择。