

福建卫生报

倡导全民健康生活方式

科学食养 健康成长

1 食物多样，
满足生长发育需要

2 定期监测体格发育，
强化膳食评估和指导

3 保持适宜的身体活动，
关注睡眠和心理健康

4 开展营养教育，
营造健康食物环境

5 因人因地因时食养，
调理脾胃

6 合理烹调，
培养健康饮食行为



内容来源：《儿童青少年生长迟缓食养指南（2023年版）》