**儿童青少年生长迟缓食养指南**

**（2023** **年版）**

国家卫生健康委办公厅

**目** **录**

[一、前言 1](#bookmark3)

[二、疾病特点与分型 2](#bookmark4)

[（一）生长迟缓定义与判定 2](#bookmark5)

[（二）中医对生长迟缓的认识及分型 2](#bookmark7)

[三、食养原则和建议 4](#bookmark9)

[（一）食物多样， 满足生长发育需要 4](#bookmark11)

[（二）因人因地因时食养，调理脾胃 6](#bookmark13)

[（三）合理烹调，培养健康饮食行为 6](#bookmark15)

[（四）开展营养教育，营造健康食物环境 7](#bookmark17)

[（五）保持适宜的身体活动，关注睡眠和心理健康 8](#bookmark19)

[（六）定期监测体格发育，强化膳食评估和指导 9](#bookmark21)

[附录 1 生长迟缓儿童青少年的食物选择 11](#bookmark23)

[附录 2 常见食物交换表 12](#bookmark24)

[附录 3 不同地区食谱示例 17](#bookmark26)

[一、西北地区 17](#bookmark28)

[二、西南地区 20](#bookmark30)

[三、东南地区 22](#bookmark32)

[四、东北地区 24](#bookmark34)

[五、中部地区 27](#bookmark36)

[附录 4 生长迟缓儿童青少年食养方举例 29](#bookmark38)

[附录 5 不同年龄段儿童青少年生长迟缓判定 33](#bookmark40)

**儿童青少年生长迟缓食养指南**

**（2023** **年版）**

一、前言

生长迟缓是指身高低于同年龄、同性别正常身高标准参 照值，反映了长期膳食营养失衡，是营养不 良的一种类型。 根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》，6 岁以 下儿童生长迟缓率为 4.8%，6～ 17 岁儿童青少年生长迟缓率 为 1.7%。儿童青少年生长迟缓率城乡差异一直较为明显，农 村约为城市的 2～ 3 倍。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 导致罹患腹泻、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。因 此，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。

儿童青少年膳食结构不合理、不良饮食行为或家长喂养 不当，可导致儿童青少年生长迟缓的发生发展。中医理论认 为，儿童青少年长期食欲不振、厌食、饮食积滞、节食等， 造成脾胃运化失调，影响儿童青少年生长发育。

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， 根据《健康中国行动（ 2019—2030 年）》和《国民营养计划 （ 2017—2030 年）》相关要求，制定本指南。本指南以食养

为基础，依据现代营养学理论和相关证据， 以及我国传统中 医的理念和调养方案，提出具有多学科优势互补的儿童青少 年生长迟缓食养基本原则和食谱示例。本指南主要面向基层 卫生工作者（包括营养指导人员）、2～ 17 岁儿童青少年的家 长和校医等，为儿童青少年生长迟缓的辅助预防与改善提供 食养指导。本指南主要针对膳食营养相关的生长迟缓（如蛋 白质—能量营养不良，维生素、矿物质缺乏等），而不是食物 过敏、特发性矮小症、生长激素缺乏或功能缺陷、慢性系统 性疾病等病理性原因造成的生长迟缓。有其他合并症的生长 迟缓儿童青少年， 可参考（但不拘泥于）本指南制定食养方 案，同时使用者应在医师或营养指导人员等专业人员的指导 下，根据儿童青少年具体情况设计个性化食养方案。

二、疾病特点与分型

（一）生长迟缓定义与判定。

生长迟缓定义为：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。儿童青少年生长迟缓依据 《7 岁以下儿童生长标准》（WS/T 423）、《学龄儿童青少年营 养不良筛查》（WS/T 456）判断，详见附录。

（二）中医对生长迟缓的认识及分型。

中医认为儿童“脾常不足”，脾胃功能全而未壮，因喂养 不当、饮食失节、食欲不振、厌食、饮食积滞、挑食、偏食、 节食等问题，易出现受纳、腐熟、精微化生转输等方面的异 常。脾胃为后天之本，气血生化之源，儿童青少年处于快速

生长发育阶段，需为儿童青少年生长发育提供保障；肾藏精， 主骨，生髓，为先天之本，肾主骨的功能，直接关乎儿童青 少年生长发育， 肾有赖后天脾胃运化的水谷精微的充养。 因 此脾胃和肾功能强弱与儿童青少年生长发育密切相关。常见 辨证分型及临床表现如下。

**脾胃气虚证：**乏力，食欲不振，食后易腹胀，头晕，易 困倦，精神不振， 面色萎黄，舌淡，舌苔白，脉弱。

**脾虚肺弱证：**面色苍白，手足不温，食少，大便不成形， 短气，易出汗，易感冒，舌淡，舌苔白，脉细弱。

**脾虚湿困证：**食少， 胃部胀满不适，大便不成形，嘴里 发黏，身体沉重感，懒言少动，舌淡红，舌苔厚，脉濡。

**脾胃虚寒证：** 胃部经常感觉凉、有痛感，吃寒凉东西后 更加明显，腹胀，呕吐，食少，大便不成形，或经常拉肚子， 乏力，易出现身体消瘦，舌淡，舌苔白，脉虚缓。

**脾胃阴虚证：**唇燥口干，易口渴，嘴里感觉没滋味，食 欲差，饭量逐渐减少，大便干不容易排出，舌红，舌苔少， 或没有舌苔，脉细数。

**肾阳虚证：**身材瘦小，体寒，怕冷，手脚凉，夜尿频多， 白天易没有精神，后背感觉凉，大便稀或经常拉肚子，舌淡， 舌苔薄白，脉沉迟无力。

**肾阴虚证：**身材瘦小，易疲乏无力，耳鸣，易口舌干燥， 咽干，手足心热，午后潮热，舌红，舌苔少，脉细数。

三、食养原则和建议

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。 包括：1.食物多样，满足生长发育需要。2.因人因地因时食 养，调理脾胃。 3.合理烹调，培养健康饮食行为。4.开展营 养教育，营造健康食物环境。5.保持适宜的身体活动，关注 睡眠和心理健康。 6.定期监测体格发育，强化膳食评估和指 导。



（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～ 500ml，饮水 600～ 800ml。 6～ 17 岁儿童青少年要合理安排三餐，吃好早餐；每天应摄 入 300ml 以上液态奶或者相当量的奶制品。不同年龄段儿童 青少年各类食物建议摄入量见附录 1。

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 1 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 B12、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， 常 见证型的食药物质推荐见附录 1。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。中医既重视人体自身的整体性，又重视人与自然的 相互关系，如季节气候对人体的影响。儿童青少年也应遵循 春夏养阳、秋冬养阴的因时调养原则。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。养成健康的饮食行为习惯，

是脾胃运化功能良好的重要因素。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。

2～ 5 岁儿童膳食少用调料，经常变换食物形状或质地、 食物份量、烹调方式等，提高儿童食欲。对于 2～ 3 岁幼儿， 食物制作要适当细碎软烂，食用坚果类、整粒豆类食物时应 避免呛入气管，不建议提供带碎骨、带刺、带核和带壳食物， 避免进食意外。鼓励儿童尝试新食物并给予表扬，提高其对 食物的接受度。引导儿童自主、专心进食，保证进食时不看 电视、玩玩具或做游戏，尽量固定进餐时间，营造温馨进餐 环境。6～ 17 岁儿童青少年要做到不盲目节食、不暴饮暴食。 禁止饮用含酒精饮品，少吃腌菜、辣条、糖果、蜜饯、人造 奶油蛋糕、冰淇淋、肥肉等食物。尽量在家就餐，建立进食 兴趣，在外就餐也要注重食物多样、合理搭配，尤其要注意 食物的新鲜卫生。

（四）开展营养教育，营造健康食物环境。

营养教育是改善儿童青少年营养健康状况的有效措施， 是营养改善的基础和核心。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。家长和孩子一起设定营养目标，通过 参与、言传身教等方式鼓励儿童青少年做到平衡膳食，不采 用强制方式增加其食物摄入。

学校和托幼机构是营养教育的关键场所，应设置营养课 程，每学期不少于 2 课时。传授食物营养、合理膳食、食品 安全等知识，掌握食品标签、传统食养技能。倡导以儿童青 少年为中心的自主学习和同伴互助教育的健康教育模式，组 织设计营养均衡的食谱，提高知食、选食、品食和食养能力。

鼓励社区提供营养支持性环境。通过讲座、入户示范、 壁报、微信群等形式，宣传合理膳食和传统食养知识。鼓励 食品生产企业研制营养健康食品。

（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。建议生长迟缓儿童青少年 通过中等强度的身体活动（如跳绳、篮球、游泳等），结合传 统健身方式（如八段锦、五禽戏、武术等），促进生长发育。 建议 2～ 5 岁儿童每天身体活动总时间应达到 3 小时，每天 户外活动至少 2 小时，其中中等及以上强度身体活动时间累 计不少于 1 小时。6～ 17 岁儿童青少年每天累计进行不少于 1 小时的中高强度身体活动，对于生长迟缓的儿童青少年， 每周还应有 3 天强化肌肉力量和/或骨健康的运动（如拔河、 跳远等）。随着年龄的增长，每天身体活动时间可适当延长。 学校应结合儿童青少年认知特点，用游戏形式吸引其参加跳 绳、拍皮球、跳皮筋、各种球类运动等集体运动，还可组织 学生进行多种形式的户外运动，培养其具备至少 1 项运动技 能。减少静坐时间，2～ 5 岁儿童每天视屏（看电视、手机等

电子屏幕）时间不超过 1 小时，6～ 17 岁儿童青少年不超过 2 小时，越少越好。 同时，应倡导规律运动和食养相结合， 促进儿童青少年体格发育。

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。2～ 5 岁儿童每天睡眠 时长应为 10～ 13 小时，其中包括 1～ 2 小时午睡时间；6 ~ 12 岁儿童每天睡眠时长应为 9～ 12 小时，13～ 17 岁儿童青 少年应为 8～10 小时。

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，促进身心健康发展。关注情绪性少食、限制 性进食等危害身体健康的行为， 以合理膳食为基础，结合心 理疏导、沟通交流等心理和情绪干预措施，改善儿童青少年 生长迟缓。

（六）定期监测体格发育，强化膳食评估和指导。

定期监测儿童青少年体格发育，有助于及时了解儿童青 少年生长发育指标的动态变化。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） 以上，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。

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，根据评估结果制定个性化指导 方案，指导家长和儿童青少年制定适宜的膳食计划，避免强

制进食。在数量、种类和质地方面选择适合儿童青少年生长 发育阶段的食物，优化食物的营养密度。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。

附录 1

**生长迟缓儿童青少年的食物选择**

一、食物选择

生长迟缓儿童青少年要在保证能量摄入充足的基础上， 适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、豆制品等富含优质蛋白质食物 的摄入，每天食用奶及奶制品，每天吃新鲜的蔬菜和水果。

表 1.1 2～ 17 岁儿童青少年各类食物建议摄入量（克/天）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **食物类别** | **2** **～** **3** **岁** | **4** **～** **5** **岁** | **6～** **10** **岁** | **11～** **13** **岁** | **14～** **17** **岁** |
| 谷类 | 75～ 125 | 100～ 150 | 150～ 200 | 225～ 250 | 250～ 300 |
| 薯类 | 适量 | 适量 | 25～ 50 | 25～ 50 | 50～ 100 |
| 蔬菜 | 100～ 200 | 150～ 300 | 300 | 400～ 450 | 450～ 500 |
| 水果 | 100～ 200 | 150～ 250 | 150～ 200 | 200～ 300 | 300～ 350 |
| 畜禽肉 | 50～ 75 | 50～ 75 | 40 | 50 | 50～ 75 |
| 水产品 | 50～ 75 | 50～ 75 | 40 | 50 | 50～ 75 |
| 蛋类 | 50 | 50 | 25～ 40 | 40～ 50 | 50 |
| 奶类 | 350～ 500 | 350～ 500 | 300 | 300 | 300 |
| 大豆 | 5～ 15 | 15～ 20 | 15 | 15 | 15～ 25 |
| 坚果 | — | 适量 | 50/周 | 50～70/周 | 50～70/周 |
| 烹调油 | 10～ 20 | 20～ 25 | 20～ 25 | 25～ 30 | 25～ 30 |
| 食盐 | <2 | <3 | <4 | <5 | <5 |
| 饮水量（ml） | 600～ 700 | 700～ 800 | 800～ 1000 | 1100～ 1300 | 1200～ 1400 |

引自：中国营养学会. 中国居民膳食指南（ 2022）

二、不同证型食药物质推荐

表 1.2 生长迟缓不同证型食药物质推荐

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **中医证型** | **食药物质** | **备注** |
| 脾胃气虚证 | 茯苓、山药、莲子、芡实、薏苡仁、大枣、白扁豆。 | 1.在限定使用范 围和用量内作为 食药物质；2.食用方法及用 量请咨询医师。 |
| 脾虚肺弱证 | 山药、大枣、生姜、黄精。 |
| 脾虚湿困证 | 薏苡仁、橘皮、茯苓、白扁豆。 |
| 脾胃虚寒证 | 干姜、丁香、小茴香、花椒。 |
| 脾胃阴虚证 | 百合、山药、黄精。 |
| 肾阳虚证 | 益智仁、刀豆。 |
| 肾阴虚证 | 桑椹、枸杞子、黄精、黑芝麻、山药。 |

附录 2

**常见食物交换表**

表 2.1～ 2.7 根据不同类别食物的营养特点，列举了 7 类 食物的换算量，使用者可参考食物交换表和食谱示例，相互 交换、合理搭配。

表 2.1 谷、薯类食物等量交换表（ 90kcal）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量（g）** | **质量估算** |
| 谷物 | 大米、面粉、玉米面、 杂粮等（干、生、非加 工类制品） | 23～ 27 | 大米 1 把 |
| 主食制品 | 馒头、花卷、大饼、烧 饼、米饭、面包、面条 等（不包括干面条） | 34～ 38 | 馒头约半个 米饭半碗 面包 1 片 |
| 全谷物 | 玉米粒（ 干）、高粱米、 小米、荞麦、黄米、燕 麦、藜麦、青稞等 | 23～ 27 | 小米 1 把 |
| 杂豆类 | 绿豆、赤小豆、芸豆、 蚕豆、豌豆、眉豆等 | 23～ 27 | 绿豆 1 把 |
| 粉条（ 丝）及淀 粉 | 粉条、粉丝、团粉、玉 米淀粉等 | 23～ 27 | 粉丝 1 把 |
| 糕点和油炸类 | 蛋糕、江米条、油条、 油饼等 | 20～ 23 | 油条 1/4 根 江米条 5 根 |
| 薯芋类 | 马铃薯、甘薯、木薯、 山药、芋头、豆薯等 | 90～ 110 | 马铃薯半个 |

表 2.2 蔬菜类等量交换表（ 90kcal）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量（** g**）** | **质量估算** |
| 蔬菜（综合） | 常见蔬菜（不包含腌 制、罐头等制品，干制 蔬菜需换算） | 240～ 260 | —— |
| 茄果类 | 茄子、西红柿、柿子 椒、辣椒、西葫芦、黄 瓜、丝瓜、南瓜、冬瓜 等 | 360～ 400 | 西红柿约 2 个 黄瓜 1 根 |
| 白色叶花茎类菜 | 大白菜、奶白菜、圆白 菜、娃娃菜、菜花、白 笋、竹笋、百合、鱼腥 草等 | 300～ 350 | 奶白菜 3 把 圆白菜半棵 |
| 深色叶花茎类菜 | 油菜、菠菜、鸡毛菜、 香菜、萝卜缨、茴香、 苋菜、油麦菜、乌菜等 （特指胡萝卜素含量 ≥ 300 μg 的蔬菜） | 270～ 300 | 油菜 3 把 菠菜 3 把 |
| 根茎类 | 白萝卜、胡萝卜、水萝 卜、山药等（不包括马 铃薯、芋头等薯芋） | 280～ 320 | 胡萝卜 1 根 白萝卜半根 |
| 鲜豆类 | 豇豆、扁豆、四季豆、 刀豆、豌豆等（新鲜， 带荚） | 150～ 170 | 扁豆 2 把 |
| 蘑菇类（鲜） | 香菇、草菇、平菇、白 蘑、金针菇等鲜蘑菇 | 270～ 300 | 平菇 2 把 |
| 蘑菇类（ 干） | 香菇、木耳、茶树菇、 榛蘑等干制品 | 25～ 30 | 香菇 1 把 |

注：如混食多种蔬菜时，选择蔬菜（综合）的份量；如果单选某类蔬菜，按类确定份量。

表 2.3 水果类等量交换表（ 90kcal）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量（g）** | **质量估算** |
| 水果（综合） | 常见水果（不包括糖 渍、罐头类制品，干制 水果需换算） | 140～ 160 | —— |
| 柑橘类 | 橘子、橙子、柚子、柠 檬等 | 180～ 220 | 橘子 2 个 橙子 1 个 |
| 仁果、核果、瓜 果类 | 苹果、梨、桃、李子、 杏、樱桃、甜瓜、西瓜、 黄金瓜、哈密瓜等 | 160～ 180 | 苹果 1 个 |
| 浆果类 | 葡萄、石榴、柿子、桑 椹、草莓、无花果、猕 猴桃等 | 140～ 160 | 草莓 7 颗 猕猴桃 2 个 |
| 枣和热带水果 | 各类鲜枣、芒果、荔 枝、桂圆、菠萝、香蕉、 榴莲、火龙果等 | 70～ 90 | 鲜枣 7 个 香蕉 1 根 荔枝 4 颗 |
| 干果 | 葡萄干、杏干、苹果干 等 | 24～ 28 | 葡萄干 1 把 |

注：如混食多种水果时，选择水果（综合）的份量；如果单选某类水果，按类确定份量。

表 2.4 肉类等量交换表（ 90kcal）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量（g）** | **质量估算** |
| 畜肉类（综合） | 常见禽畜肉类 | 40～ 60 | —— |
| 畜肉类（纯瘦， 脂肪≤5%） | 牛里脊、羊里脊等 | 70～ 90 | 瘦肉约手掌大 |
| 畜肉类（瘦，脂 肪 6%～ 15%） | 猪里脊、牛腱子、羊腿 肉等 | 50～ 70 | 牛腱子 1 块 |
| 畜肉类（肥瘦， 脂肪 16%～ 35%） | 前臀尖、猪大排等 | 25～ 35 | 猪大排 1 块 |
| 畜肉类（较肥， 脂肪 36%～ 50%） | 五花肉、肋条肉等 | 15～ 25 | 五花肉 1 块 |
| 畜肉类（肥，脂 肪≥85%） | 肥肉、板油等 | 10～ 13 | 肥肉 1 粒 |
| 禽肉类 | 鸡、鸭、鹅、火鸡等 | 40～ 60 | 鸡肉 1 块 |
| 畜禽内脏类 | 猪肝、猪肚、牛舌、羊 肾、鸡肝、鸡心、鸭肫 等 | 60～ 80 | 猪肝 1 块 |
| 蛋类 | 鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌 鹑蛋等 | 50～ 70 | 鸡蛋 1 个 |
| 鱼类 | 鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鳙 鱼、黄花鱼、带鱼、鲳 鱼、鲈鱼等 | 60～ 90 | 鲤鱼 1 块 |
| 虾蟹贝类 | 河虾、海虾、河蟹、海 蟹、河蚌、蛤蜊、蛏子 等 | 100～ 130 | 海虾 5 只 河蟹 2 只 |

注：如不便判断脂肪含量，选择畜肉（综合） 的份量，否则按类确定份量。五花肉、肥 肉宜减少食用频次或摄入总量。

表 2.5 坚果类等量交换表（ 90kcal）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量（g）** | **质量估算** |
| 淀粉类坚果（碳水化合物≥ 40%） | 板栗、白果、芡实、莲 子等 | 24～ 26 | 板栗 4 颗 莲子 1 把 |
| 高脂类坚果 （脂肪≥40%） | 松子、核桃、葵花子、 南瓜子、杏仁、榛子、 开心果、芝麻等 | 12～ 16 | 葵花子 1 把 杏仁 1 把 核桃 2 颗 |
| 中脂类坚果（脂肪 20% ~ 40%） | 腰果、胡麻子、核桃 （鲜）、白芝麻等 | 18～ 22 | 腰果 1 把 芝麻 1 把 |

表 2.6 大豆、乳及其制品等量交换表（ 90kcal）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量（g）** | **质量估算** |
| 大豆类 | 黄豆、黑豆、青豆 | 18～ 22 | 黄豆 1 把 |
| 豆粉 | 黄豆粉 | 18～ 22 | 2 汤勺 |
| 豆腐 | 北豆腐 | 80～ 100 | 1/3 盒 |
| 南豆腐 | 140～ 160 | 半盒 |
| 豆皮（ 干） | 豆腐干、豆腐丝、素 鸡、素什锦等 | 40～ 60 | 豆腐丝 1 把 |
| 豆浆 | 豆浆 | 320～ 350 | 1 杯半 |
| 液态乳 | 纯牛乳（全脂）、鲜牛 乳 | 130～ 150 | 2/3 杯 |
| 发酵乳 | 酸奶（全脂） | 90～ 110 | 半杯 |
| 乳酪 | 乳酪、干酪 | 23～ 25 | 1 块 |
| 乳粉 | 全脂乳粉 | 18～ 20 | 2 瓷勺 |

表 2.7 调味料类的盐含量等量交换表（2000mg 钠或 5g 盐）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **每份质量（g）** | **钠含量（mg）** | **盐含量（g）** | **主要食物** |
| 食用盐 | 5 | 2000 | 5 | 精盐、海盐等 |
| 鸡精 | 10 | 2000 | 5 | 鸡精 |
| 味精 | 24 | 2000 | 5 | 味精 |
| 豆瓣酱类 | 30 | 2000 | 5 | 豆瓣酱、辣椒酱、辣 酱等 |
| 酱油 | 32 | 2000 | 5 | 生抽、老抽等 |
| 咸菜类 | 63 | 2000 | 5 | 榨菜、酱八宝菜、腌 雪里蕻、腌萝卜干等 |
| 黄酱类 | 78 | 2000 | 5 | 黄酱、花生酱、甜面 酱、海鲜酱等 |
| 腐乳 | 84 | 2000 | 5 | 红腐乳、白腐乳、臭 腐乳等 |

附录 3

**不同地区食谱示例**

以下以 8 岁学龄儿童为例，列举具有地方特色的食谱以 供参考。其他年龄段儿童青少年根据表 1.1 建议的不同年龄 段食物摄入量进行适当调整。使用者可参照食养原则和建议， 结合食物交换表，根据儿童青少年具体情况进行合理搭配。

一、西北地区

我国西北地区幅员广阔， 四季分明，是少数民族聚居地 区之一。主要粮食作物为小麦和玉米，居民喜食面食，做法 多种多样。肉类以牛羊肉为主，水产类较少。夏秋季蔬菜水 果品种丰富，蔬菜类以土豆、胡萝卜等根茎类蔬菜为主，绿 叶蔬菜较少；特色瓜果丰富。畜牧业较为发达，奶及奶制品 供给充足。西北地区食谱见表 3.1。

表 3.1 西北地区食谱示例

|  |
| --- |
| **冬春季食谱** **1** |
| 早餐 | 牛肉面（面粉 40g，牛肉 20g，白萝卜 20g） 煎鸡蛋（鸡蛋 40g）凉拌圆白菜（ 圆白菜 80g） |
| 加餐 | 苹果（ 200g） |
| 中餐 | 二米饭（粳米 60g，小米 20g）土豆烧牛肉（牛肉 40g，土豆 20g，胡萝卜 20g） 素炒油麦菜（油麦菜 80g）西红柿鸡蛋汤（西红柿 20g，鸡蛋 10g） |
| 加餐 | 牛奶（ 300ml） |
| 晚餐 | 饼（面粉 60g）白菜粉条炖豆腐（白菜 80g，豆腐 40g，粉条 10g） 羊肉汤（羊肉 20g，小葱 5g，生姜\*2g，花椒\*1g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 12g，盐 4g |
| **冬春季食谱** **2** |
| 早餐 | 红薯山药粥（红薯 50g，山药\*20g，粳米 20g） |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 羊肉包子（面粉 40g，羊肉 20g，洋葱 10g） 凉拌黄瓜（黄瓜 80g） |
| 加餐 | 梨（200g），酸奶（ 150g） |
| 中餐 | 拉面（面粉 80g）蘑菇炒肉（平菇 50g，羊肉 30g，柿子椒 10g） 西红柿炒鸡蛋（西红柿 50g，鸡蛋 40g）萝卜丝虾皮汤（白萝卜 10g，虾皮 3g） |
| 加餐 | 酸奶（150g），葵花子（ 10g） |
| 晚餐 | 杂粮饭（粳米 40g，玉米糁 20g）宫保鸡丁（鸡肉 30g，胡萝卜 10g，黄瓜 20g，花生 5g） 芹菜炒香干（芹菜 60g，豆腐干 20g）紫菜蛋花汤（紫菜 5g，鸡蛋 10g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 14g，盐 4g |
| **冬春季食谱** **3** |
| 早餐 | 杂粮馒头（面粉 40g，玉米面 20g） 银耳莲子羹（银耳 5g，莲子\*10g） 鸡蛋羹（鸡蛋 40g）凉拌三丝（胡萝卜 40g，海带丝 30g，豆腐皮 20g） |
| 加餐 | 橘子（ 200g），牛奶（ 200ml） |
| 中餐 | 米饭（粳米 80g）红烧鱼（鲩鱼 60g）醋熘白菜（白菜 80g）菠菜蛋花汤（菠菜 10g，鸡蛋 10g） |
| 加餐 | 酸奶（ 150g），花生（ 10g） |
| 晚餐 | 汤面（面粉 60g，羊肉 20g，土豆 30g，胡萝卜 20g，西红柿 20g， 小白菜 20g）凉拌蒸茄子（茄子 80g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 16g，盐 4g |
| **夏秋季食谱** **1** |
| 早餐 | 馒头（面粉 60g）蒸山药（山药\*50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 40g ） 牛奶（ 250ml）大拌菜（紫甘蓝 60g，胡萝卜 20g，黄瓜 20g） |
| 加餐 | 甜瓜（ 200g） |
| 中餐 | 二米饭（粳米 60g，小米 20g） 清蒸鱼（鲩鱼 60g）素炒西兰花（西兰花 100g）紫菜蛋花虾皮汤（鸡蛋 10g，紫菜 5g，虾皮 2g） |
| 加餐 | 酸奶（ 150g），花生（ 10g） |
| 晚餐 | 臊子面（面粉 60g，羊肉 20g，香菇 20g，豆腐 50g，木耳 5g， 油菜 10g）清炒莴笋（莴笋 80g） |

|  |  |
| --- | --- |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 16g，盐 4g |
| **夏秋季食谱** **2** |
| 早餐 | 花卷（面粉 60g）赤小豆薏苡仁粥（粳米 5g，赤小豆\*5g，薏苡仁\*5g） 葱花炒蛋（鸡蛋 40g，小葱 10g） |
| 加餐 | 桃（ 200g），牛奶（ 200ml） |
| 中餐 | 饺子（面粉 80g，羊肉 40g，胡萝卜 20g，洋葱 20g） 炒茼蒿（茼蒿 80g）白菜豆腐汤（白菜 20g，豆腐 40g） |
| 加餐 | 酸奶（150g），葵花子（ 10g） |
| 晚餐 | 米饭（粳米 60g）羊肉木耳炒芹菜（芹菜 60g，木耳 10g，羊肉 20g） 素炒菜花（菜花 80g）香菇炖鸡汤（香菇 20g，鸡肉 20g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 16g，盐 4g |
| **夏秋季食谱** **3** |
| 早餐 | 鸡蛋饼（面粉 60g，鸡蛋 40g，葱花 10g）大枣芝麻豆浆（黄豆 15g，大枣\*5g，芝麻 5g） 素炒西葫芦（西葫芦 80g） |
| 加餐 | 西瓜（ 200g） |
| 中餐 | 米饭（粳米 80g）红烧鸡块（鸡腿肉 50g，胡萝卜 20g，土豆 20g） 香菇油菜（油菜 70g，香菇 20g）丝瓜蛋花汤（丝瓜 20g，鸡蛋 10g） |
| 加餐 | 牛奶（ 250ml），花生（ 10g） |
| 晚餐 | 馒头（面粉 60g）爆炒羊肝（羊肝 30g，洋葱 10g，青椒 10g）豆角烧茄子（豇豆 30g，土豆 30g，茄子 50g） 冬瓜虾米汤（冬瓜 20g，虾米 2g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 16g，盐 4g |
| 注：1.本食谱可提供能量 1536～1602kcal，蛋白质 61～ 73g，脂肪占总能量比为 25%～ 30%。2.\*为食谱中用到的食药物质，如生姜、花椒、山药等。 |

二、西南地区

我国西南地区虽有四季，但一年四季分配并不均匀，通 常冬季和夏季占据大部分时间，春季和秋季相对较短。主食 以大米为主，兼食小麦、玉米、红薯、蚕豆、青稞、荞麦、 高粱等，且普遍嗜辣，大多喜酸， 常备泡菜。西南因远离海 岸线，海产品相对食用较少， 日常肉类以畜禽肉为主。饮食 常油多、盐多、重口味。但总体来说， 四季食材丰富。西南 地区食谱见表 3.2。

表 3.2 西南地区食谱示例

|  |
| --- |
| **示例** **1** |
| 早餐 | 平菇肉末粥（粳米 15g，平菇 10g，猪肉 5g） 炒绿豆芽（绿豆芽 60g）煮鸡蛋（鸡蛋 40g）韭菜猪肉包（面粉 40g，韭菜 12g，猪肉 8g） |
| 加餐 | 核桃仁（ 10g），纯牛奶（ 250ml） |
| 中餐 | 赤小豆米饭（粳米 60g，赤小豆\*10g）粉蒸牛肉（牛肉 40g，土豆 50g，蒸肉粉 5g） 柿子椒炒茄子（柿子椒 40g，茄子 60g）西红柿黄瓜汤（西红柿 10g，黄瓜 10g） |
| 加餐 | 蜜桔（ 150g），酸奶（ 150g） |
| 晚餐 | 南瓜米饭（南瓜 20g，粳米 50g）宫保鱼丁（鱼肉 25g，青笋 50g，花生 4g，生姜\*3g） 腐竹炒小白菜（小白菜 80g，腐竹 10g）棒骨白扁豆海带汤（海带 20g，猪棒骨肉 10g，白扁豆\*6g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 16g，盐 3g |
| **示例** **2** |
| 早餐 | 山药肉末粥（山药\*20g，猪肉 5g，粳米 15g） 炒胡萝卜丝（胡萝卜 50g）鸡蛋羹（鸡蛋 40g）芹菜猪肉蒸饺（面粉 25g，猪肉 10g，芹菜 20g） |
| 加餐 | 开心果（ 10g），纯牛奶（ 250ml） |
| 中餐 | 红薯米饭（红薯 30g，粳米 70g）蒜苗豆干回锅肉（猪肉 30g，蒜苗 50g，豆腐干 30g，豆豉 5g） 口蘑炒白菜（白菜 60g，口蘑 20g）酸菜粉丝汤（酸菜 15g，粉丝 5g） |
| 加餐 | 苹果（ 200g），酸奶（ 150g） |
| 晚餐 | 扬州炒饭（粳米 60g，豌豆 30g，胡萝卜 10g，鸡蛋 30g，火腿肠 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 20g）炝炒空心菜（空心菜 80g）香菇鸡汤（香菇 15g，鸡肉 10g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 13g，盐 3g |
| **示例** **3** |
| 早餐 | 西红柿煎蛋面（面粉 50g，西红柿 50g，鸡蛋 40g） 酸奶（ 150g） |
| 加餐 | 香蕉（ 100g） |
| 中餐 | 山药米饭（粳米 60g，山药\*50g）蘑菇板栗烧鸡（口蘑 20g，鸡肉 30g，板栗 20g） 虎皮青椒（青椒 80g）排骨莲藕汤（莲藕 50g，猪排骨 10g） |
| 加餐 | 梨（ 100g），纯牛奶（ 250ml） |
| 晚餐 | 紫薯米饭（紫薯 40g，粳米 60g）鱼香肝片（猪肝 20g，青笋 40g，木耳 10g，泡椒 2g，生姜\*5g） 丝瓜烧豆腐（南豆腐 60g，丝瓜 40g）萝卜肉片汤（白萝卜 20g，猪肉 10g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 15g，盐 2g |
| 注：1.本食谱可提供能量 1479～1600kcal，蛋白质 65～73g，脂肪占总能量比为 24%～ 25%。2.\*为食谱中用到的食药物质，如赤小豆、生姜、白扁豆等。 |

三、东南地区

我国东南地区有丰富的动植物和海洋资源。居民整体饮 食偏清淡，菜肴注重色、香、味、形， 口味以清、鲜、嫩、 爽为主。新鲜蔬菜品种多，喜食海鲜、河鲜等水产品。当地 的膳食模式也称为“东方健康膳食模式”，是《中国居民膳食 指南（ 2022）》推荐的更适合我国居民的膳食模式。其中， 部 分地区居民有喝早茶和吃宵夜的习惯，一 日 3～4 餐，常年有 喝汤的习惯，饮用老火靓汤是广东人传统食疗养生的方式之 一。东南地区食谱见表 3.3。

表 3.3 东南地区食谱示例

|  |
| --- |
| **示例** **1** |
| 早餐 | 菜心肉丝面（面粉 50g，菜心 50g，猪瘦肉 15g） 煮鸡蛋（鸡蛋 40g）纯牛奶（ 250ml） 紫薯（ 50g） |
| 加餐 | 苹果（ 200g） |
| 中餐 | 扁豆米饭（粳米 50g，白扁豆\*10g）柿子椒炒鸡腿肉（柿子椒 50g，鸡腿肉 25g） 蒸丝瓜（丝瓜 60g）鲜菌豆腐汤（豆腐 50g，香菇 5g，油菜 10g） |
| 加餐 | 酸奶（ 120g） |
| 晚餐 | 干炒牛河（湿河粉 100g，牛肉 10g，洋葱 15g，韭黄 15g） 西兰花炒虾球（虾仁 20g，西兰花 50g）素炒油麦菜（油麦菜 60g）无花果银耳黄精炖雪梨（无花果 5g，银耳 5g，黄精\*5g，雪梨 15g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 16g，盐 4g |
| **示例** **2** |
| 早餐 | 鸡蛋肠粉（粘米粉、红薯粉共 30g，鸡蛋 40g） 姜丝炒生菜（生菜 50g，生姜\*3g）菜肉包（面粉 25g，猪瘦肉 10g，白菜 10g） 薏苡仁豆浆（黄豆 15g，薏苡仁\*5g） |
| 加餐 | 葡萄（ 200g），酸奶（ 150g） |
| 中餐 | 米饭（粳米 70g）土豆焖排骨（土豆 50g，猪排骨 20g） 上汤蒜苗（蒜苗 80g） |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 冬瓜鱼丸汤（冬瓜 25g，鱼丸 20g） |
| 加餐 | 纯牛奶（ 150ml），夏威夷果（ 10g） |
| 晚餐 | 西红柿肉酱拌面（西红柿 50g，猪瘦肉 10g，面粉 60g） 橘皮焖鸭（鸭腿肉 20g，橘皮\*3g）香菇炒油菜（油菜 80g，香菇 20g）茯苓芡实莲藕汤（茯苓\*10g，莲藕 20g，芡实\*10g，大枣\*5g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 16g，盐 4g |
| **示例** **3** |
| 早餐 | 莲子山药肉末粥（莲子\*5g，山药\*50g，粳米 30g，猪后腿肉 10g） 鹌鹑蛋（ 30g）酸奶（ 100g）拌芹菜胡萝卜丝（芹菜 60g，胡萝卜 30g） |
| 加餐 | 橙子（ 200g） |
| 中餐 | 紫米饭（紫米 75g）清蒸鲈鱼（鲈鱼 50g）百合木耳炒荷兰豆（鲜百合\*15g，木耳 15g，荷兰豆 50g） 双杞猪肝汤（枸杞子\*1g，枸杞叶 50g，猪肝 10g） |
| 加餐 | 豆奶（黄豆 4g，牛奶 250ml），开心果（ 10g） |
| 晚餐 | 二合饭（藜麦 30g，粳米 45g）莴笋炒肉片（莴笋 50g，猪瘦肉 20g） 炒小塘菜（小塘菜 80g）紫菜虾皮蛋花汤（紫菜 3g，鸡蛋 10g，虾皮 3g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 20g，盐 4g |
| 注：1.本食谱可提供能量 1502～1606kcal，蛋白质 57～64g，脂肪占总能量比为 23%～ 29%。2.\*为食谱中用到的食药物质，如白扁豆、黄精、生姜等。 |

四、东北地区

我国东北地区四季分明，夏天温暖多雨，冬天寒冷干燥。 东北平原土壤肥沃，适合粮食作物的种植，主要种植大豆、 玉米、粳米、高粱、土豆等。东北地区菜肴以咸鲜为主，味 重色浓，肥厚实在。东北居民米、面均食用，炖为常用烹饪 方式。由于冬季寒冷漫长，蔬菜品种较少，过去东北居民经 常在秋季制作腌菜、干菜备用，但随着近年我国种植技术改 进，运输系统日益发达， 目前四季食材丰富，差异不明显。 东北地区食谱见表 3.4。

表 3.4 东北地区食谱示例

|  |
| --- |
| **冬春季食谱** **1** |
| 早餐 | 皮蛋瘦肉粥（松花蛋 10g，胡萝卜 10g，猪瘦肉 10g，香米 25g） 大枣馒头（面粉 40g，大枣\*10g）洋葱炒鸡蛋（洋葱 50g，鸡蛋 40g） |
| 加餐 | 纯牛奶（ 250ml），核桃（ 10g） |
| 中餐 | 赤小豆米饭（粳米 40g，赤小豆\*20g） 煎带鱼（带鱼 50g）爆炒甘蓝（紫甘蓝 80g，猪肉 10g） 紫菜冬瓜汤（紫菜 3g，冬瓜 50g） |
| 加餐 | 苹果（ 200g） |
| 晚餐 | 黑米饭（粳米 40g，黑米 20g）鸡胸肉炒西兰花（鸡胸肉 30g，西兰花 20g，白芝麻 5g）白菜猪肉炖粉条（白菜 70g，北豆腐 30g，粉条 20g，猪肉 10g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 30g，鸡蛋 10g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 16g，盐 4g |
| **冬春季食谱** **2** |
| 早餐 | 玉米杂粮粥（玉米粒 5g，赤小豆\*3g，燕麦片 3g，绿豆 3g，糯米 15g）煮鸡蛋（鸡蛋 40g）蒜苔炒肉（蒜苔 50g，猪里脊肉 15g） |
| 加餐 | 纯牛奶（ 250ml），榛子仁（ 10g） |
| 中餐 | 黑芝麻米饭（大米 80g，黑芝麻\*5g） 卤牛肉（牛肉 35g）冬瓜鱼丸汤（冬瓜 50g，鱼丸 25g） 大虾炒白菜（白菜 100g，虾 15g） |
| 加餐 | 橘子（ 200g） |

|  |  |
| --- | --- |
| 晚餐 | 玉米红豆饼（红豆馅 15g，面粉 40g，玉米面 25g） 清炒西兰花（西兰花 50g）豆芽海带汤（绿豆芽 50g，海带 10g，虾皮 5g）排骨炖豆角腐竹（猪排骨 25g，豆角 50g，腐竹 10g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 16g，盐 4g |
| **冬春季食谱** **3** |
| 早餐 | 松仁黑米粥（松子 5g，黑米 25g） 豆沙包（面粉 50g，豆沙馅 15g）韭菜炒鸡蛋（韭菜 50g，鸡蛋 40g） |
| 加餐 | 纯牛奶（ 250ml），腰果（ 15g） |
| 中餐 | 燕麦米饭（粳米 40g，燕麦 20g）小鸡炖蘑菇（鸡肉 40g，干榛蘑 5g） 清炒小白菜（小白菜 80g）紫菜虾皮汤（紫菜 3g，虾皮 3g） |
| 加餐 | 梨（ 200g），酸奶（ 150g） |
| 晚餐 | 山药米饭（粳米 50g，山药\*25g）肉片炒菜花（猪肉 25g，菜花 50g，胡萝卜 10g） 清炒豆角（扁豆角 60g）冬瓜排骨玉米汤（猪排骨 25g，冬瓜 40g，玉米 30g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 16g，盐 4g |
| **夏秋季食谱** **1** |
| 早餐 | 山药肉末粥（山药\*30g，胡萝卜 10g，猪后腿肉 10g，粳米 25g） 馒头（面粉 50g，红薯 50g）苦瓜煎蛋（苦瓜 50g，鸡蛋 30g） |
| 加餐 | 纯牛奶（ 250ml），核桃（ 10g） |
| 中餐 | 赤小豆米饭（粳米 50g，赤小豆\*10g） 红烧鲅鱼（鲅鱼 50g）香菇炒油菜（香菇 30g，油菜 60g） 虾皮冬瓜汤（冬瓜 50g，虾皮 5g） |
| 加餐 | 桃（ 200g） |
| 晚餐 | 二米饭（粳米 50g，小米 10g）红烧鸡翅（鸡翅 30g，土豆 30g，胡萝卜 20g，白芝麻 10g） 白菜炖豆腐（白菜 80g，北豆腐 40g）紫菜蛋花汤（紫菜 3g，鸡蛋 10g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 16g，盐 4g |
| **夏秋季食谱** **2** |
| 早餐 | 小米粥（小米 25g）玉米面馒头（面粉 30g，玉米面 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 40g）海带炝芹菜胡萝卜（芹菜 50g，海带 10g，胡萝卜 20g） |
| 加餐 | 酸奶（ 150g），葡萄（ 10g） |
| 中餐 | 杂粮饭（粳米 20g，燕麦片 10g，赤小豆\*10g，绿豆 10g，黑豆 10g， 黑芝麻\*5g） |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 五彩肉丁（猪肉 30g，柿子椒 10g，山药\*20g，玉米 20g，黄瓜 10g） 茄子炖土豆（土豆 30g，茄子 100g）虾皮小白菜豆腐汤（小白菜 80g，虾皮 3g，豆腐 30g） |
| 加餐 | 香蕉（ 150g），酸奶（ 150g） |
| 晚餐 | 黑米饭（粳米 45g，黑米 15g）西红柿炖牛肉（牛肉 30g，西红柿 50g）粉丝炒甘蓝（细粉丝 10g，紫甘蓝 80g，白芝麻 5g） 白萝卜牡蛎汤（白萝卜 10g，牡蛎\*10g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 16g，盐 4g |
| **夏秋季食谱** **3** |
| 早餐 | 谷物豆浆（薏苡仁\*10g，小米 10g，黄豆 15g） 麻酱卷（面粉 50g，麻酱 5g）炝三丝（土豆 50g，胡萝卜 15g，青椒 15g） 煮鸡蛋（鸡蛋 40g） |
| 加餐 | 纯牛奶（ 250ml），扁桃仁（ 5g） |
| 中餐 | 绿豆米饭（粳米 50g，绿豆 20g）宫保鸡丁（鸡肉 40g，花生 10g，胡萝卜 25g，黄瓜 15g） 西红柿烧菜花（菜花 75g，西红柿 15g）紫菜虾皮汤（紫菜 3g，虾皮 3g） |
| 加餐 | 葡萄（ 200g），酸奶（ 150g） |
| 晚餐 | 二米饭（粳米 30g，小米 10g）熘肉段（猪里脊肉 40g，青椒 15g，洋葱 10g，胡萝卜 10g） 蒜茄子（茄子 80g，蒜 20g）虾皮菠菜汤（虾皮 3g，菠菜 30g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 14g，盐 4g |
| 注：1.本食谱可提供能量 1476～1600kcal，蛋白质 63～72g，脂肪占总能量比为 24%～ 30%。2.\*为食谱中用到的食药物质，如大枣、赤小豆、黑芝麻等。 |

五、中部地区

我国中部地区的江、河、湖较多，气候多雨湿润，盛产 各种淡水鱼虾，蔬菜种类多样，水果丰富。 主食以米、面为 主，精于烹制淡水鱼鲜，擅长蒸、煨、腊等烹饪方式。喜煨 汤，汤品繁多，普遍嗜辣，易伴随高油、高盐摄入。中部地 区食谱见表 3.5。

表 3.5 中部地区食谱示例

|  |
| --- |
| **示例** **1** |
| 早餐 | 菜肉小馄饨（ 白菜 20g，猪后腿肉 20g，面粉 40g）胡萝卜青椒海带丝（胡萝卜 10g，海带 10g，青椒 10g） 肉丝年糕汤（年糕 10g，猪里脊肉 20g，油菜 10g） |
| 加餐 | 西瓜（ 150g），酸奶（ 150g） |
| 中餐 | 二米饭（小米 20g，粳米 80g）红烧鸡翅（鸡翅 40g，土豆 30g） 炒油麦菜（油麦菜 80g）鱼圆豆腐汤（鱼肉 10g，豆腐 10g，苋菜 10g，大枣\*3g） |
| 加餐 | 酸奶（ 150g），草莓（ 50g） |
| 晚餐 | 白米饭（粳米 30g）鸡蛋平菇炒油菜（平菇 20g，鸡蛋 40g，油菜 50g ） 烧二冬（冬笋 50g，冬菇 30g，木耳 10g，淀粉 5g） 莲藕排骨汤（猪排骨 50g，莲藕 50g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 13g，盐 4g |
| **示例** **2** |
| 早餐 | 香菇肉包（面粉 50g，鸡腿肉 15g，香菇 10g） 菠菜炒鸡蛋（菠菜 30g，鸡蛋 40g）红薯燕麦粥（红薯 50g，燕麦 10g，粳米 10g，莲子\*5g） |
| 加餐 | 黄桃（ 100g），酸奶（ 150g） |
| 中餐 | 豆面小窝头（豆面 20g，荞麦面粉 40g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 50g，杏鲍菇 40g）清炒丝瓜（丝瓜 80g）小白菜蛤蜊豆腐汤（蛤蜊肉 10g，北豆腐 30g，小白菜 10g，淀粉 5g） |
| 加餐 | 苹果（ 100g），牛奶（ 250ml） |
| 晚餐 | 什锦炒饭（粳米 40g，胡萝卜 10g，黄瓜 10g） 牛肉炒西兰花（西兰花 50g，牛里脊肉 15g ） 醋熘圆白菜丝（ 圆白菜 50g，柿子椒 10g）绿豆粥（绿豆 10g，粳米 15g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 17g，盐 4g |

|  |
| --- |
| **示例** **3** |
| 早餐 | 青菜鸡蛋饼（面粉 30g，油菜 20g，鸡蛋 40g）木耳洋葱拌青笋（木耳 10g，洋葱 20g，青笋 20g）果仁豆浆（粳米 10g，黄豆 10g，核桃 5g，葡萄干 5g，薏苡仁\*5g） |
| 加餐 | 香蕉（ 80g），酸奶（ 150g） |
| 中餐 | 南瓜米饭（粳米 50g，南瓜 20g）肉片香干炒芹菜（猪里脊肉 30g，香干 20g，芹菜 50g） 蚝油生菜（生菜 80g）玉米糁粥（玉米糁 20g） |
| 加餐 | 牛奶（ 250ml），猕猴桃（ 120g） |
| 晚餐 | 杂粮饭（粳米 30g，白薯 20g，赤小豆\*5g） 龙虾酱鸡排（鸡胸肉 50g，龙虾酱 5g）虾皮炒小白菜（小白菜 80g）山药瘦肉粥（粳米 20g，山药\*50g，猪里脊肉 10g） |
| 油、盐 | 全天总用量：植物油 16g，盐 4g |
| 注：1.本食谱可提供能量 1580～ 1603kcal，蛋白质 65～ 69g，脂肪占总能量比为 25%～ 27%。2.\*为食谱中用到的食药物质，如大枣、莲子、薏苡仁等。 |

附录 4

**生长迟缓儿童青少年食养方举例**

儿童生机蓬勃、生长发育迅速，一旦患病，则正气易虚 而邪气易实。可在医师或营养指导人员的建议下，根据儿童 青少年具体情况选择具有健脾、开胃、消滞、益肾等作用的 食药物质，如麦芽、山楂、莲子、芡实、 山药等，以及相应 的食养方。以下以 8 岁的学龄儿童为例，结合临床常见的问 题列举食养方以供参考。

一、山楂麦芽消食汤

主要材料：山楂 5g，麦芽 15g，干山药 15g，橘皮 2g， 猪瘦肉 100g。

制作方法：将山楂、麦芽、干山药和橘皮清洗去浮尘， 浸泡 30 分钟，猪瘦肉洗净后切块，将所有食材放入锅内，加 适量清水，大火滚沸后改成中小火再煮 30 分钟，调味即可食 用。

用法用量：可先在餐前 30～ 60 分钟喝 1 小碗汤，每周 2 ～ 3 次。

二、莲子芡薏健脾粥

主要材料：干莲子 15g，干芡实 15g，薏苡仁 15g，粳米 25g。

制作方法：干莲子去芯备用，薏苡仁可稍加炒制或直接 购买炒薏苡仁，将干莲子、干芡实、炒薏苡仁浸泡 30 分钟， 粳米淘洗干净，将所有材料放入锅内，加入适量清水，煮熟 即可食用。

用法用量：可代替部分主食食用，每周 2～ 4 次。

三、核桃桂圆益智粥

主要材料：核桃仁 5 个，干桂圆 5g，益智仁 5g，粳米 50g。

制作方法：核桃去壳留核桃仁备用。将干桂圆、益智仁 冲洗。粳米淘洗后，加入适量清水，将所有材料放入，煮熟 即可食用。

用法用量：可代替部分主食食用，每周 2～ 3 次。

四、枣仁百合排骨汤

主要材料：酸枣仁 5g，干百合 10g，大枣 2 颗，猪排骨 100g。

制作方法：酸枣仁轻敲砸碎，可装入小汤袋中。猪排骨 洗净、斩小段、焯水、冲洗。干百合洗净，大枣去核，对半 切开备用；所有材料放入锅内，加水适量，炖煮约 1 小时， 调味即可食用。

用法用量：晚餐佐餐或睡前喝 1 碗汤，每周 2～ 3 次。

五、山楂鸡内金茯苓饼

主要材料：山楂 10g，鸡内金 20g，茯苓 30g，山药粉 30g， 黑白芝麻各 20g，面粉 500g。

制作方法：将山楂、鸡内金、茯苓研磨成粉，与山药粉、 面粉混合均匀，加水和面，擀成小薄面饼，撒上芝麻，放入 烤箱烤熟。

用法用量：作为零食，餐后加餐，每次 2～ 3 块。

六、麻仁杏仁猪肉汤

主要材料：火麻仁 5g，甜杏仁 10g，干无花果 2 个，猪 肉 100g。

制作方法：将火麻仁、 甜杏仁、干无花果清洗后备用， 猪肉切块、焯水、洗净，所有食材放入锅内，加入适量清水， 大火煮沸后改用中小火再煮 40 分钟，调味即可食用。

用法用量：餐后 1 碗，连用 2～ 3 天。

七、板栗山药粥

主要材料：鲜山药 100g，板栗 5 颗，大枣 3 颗，粳米 50g。

制作方法：板栗煮熟，大枣去核洗净，对半切开，鲜山 药去皮洗净切块。将粳米煮开后，倒入板栗、大枣，小火煮 30 分钟。再加入鲜山药，小火煮 30 分钟即可食用。

用法用量：可代替部分主食食用，每次 1 碗，每周 2～ 3 次。

八、牛奶山药麦片粥

主要材料：牛奶 100ml，干山药 20g，薏苡仁 15g，麦片 25g，大枣 2 颗。

制作方法：薏苡仁可稍加炒制或直接购买炒薏苡仁，大 枣去核，对半切开。干山药洗净后切成小丁。锅中加适量水， 放麦片和炒薏苡仁，大火煮开。加入干山药、大枣同煮至浓 稠状，再倒入牛奶煮 5 分钟即可食用。

用法用量：可代替部分主食食用，每周 2～ 3 次。

九、枸杞核桃炖羊肉

主要材料：羊肉 100g，核桃仁 5 个，枸杞子 3g，生姜 5

片，胡椒粉适量。

制作方法：羊肉切小块，焯水、洗净。枸杞子、核桃仁 洗净备用。砂锅中放入羊肉、枸杞子、核桃仁，加入适量的 水，再加入胡椒粉、葱姜片，烧开去浮沫，转小火，炖至肉 烂，调味即可食用。

用法用量：佐餐食用，每周 1～ 2 次。

附录 5

**不同年龄段儿童青少年生长迟缓判定**

2～ 5 岁儿童身高低于同年龄、同性别儿童身高 2 个标准 差，6～ 17 岁儿童青少年身高小于或等于相应年龄组、性别 生长迟缓界值范围则判定为生长迟缓，详见表 5.1～ 5.2。

表 5.1 2～ 5 岁儿童年龄别身高的低于 2 个标准差数值（cm）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **年龄** | **男生** | **女生** |
| 2 岁 | 82.0 | 80.8 |
| 2 岁 3 月 | 84.4 | 83.2 |
| 2 岁 6 月 | 86.6 | 85.3 |
| 2 岁 9 月 | 88.6 | 87.3 |
| 3 岁 | 90.5 | 89.3 |
| 3 岁 3 月 | 92.2 | 91.1 |
| 3 岁 6 月 | 93.9 | 92.8 |
| 3 岁 9 月 | 95.6 | 94.4 |
| 4 岁 | 97.2 | 96.0 |
| 4 岁 3 月 | 98.8 | 97.6 |
| 4 岁 6 月 | 100.3 | 99.2 |
| 4 岁 9 月 | 102.0 | 100.8 |
| 5 岁 | 103.6 | 102.5 |
| 5 岁 3 月 | 105.2 | 104.1 |
| 5 岁 6 月 | 106.7 | 105.6 |
| 5 岁 9 月 | 108.2 | 107.1 |

引自：《7 岁以下儿童生长标准》（WS/T 423）

表 5.2 6～ 17 岁儿童青少年年龄别身高筛查生长迟缓界值范围（ cm）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **年龄（岁）** | **男生** | **女生** |
| 6.0 ~ | ≤ 106.3 | ≤ 105.7 |
| 6.5 ~ | ≤ 109.5 | ≤ 108.0 |
| 7.0 ~ | ≤ 111.3 | ≤ 110.2 |
| 7.5 ~ | ≤ 112.8 | ≤ 111.8 |
| 8.0 ~ | ≤ 115.4 | ≤ 114.5 |
| 8.5 ~ | ≤ 117.6 | ≤ 116.8 |
| 9.0 ~ | ≤ 120.6 | ≤ 119.5 |
| 9.5 ~ | ≤ 123.0 | ≤ 121.7 |
| 10.0 ~ | ≤ 125.2 | ≤ 123.9 |
| 10.5 ~ | ≤ 127.0 | ≤ 125.7 |
| 11.0 ~ | ≤ 129.1 | ≤ 128.6 |
| 11.5 ~ | ≤ 130.8 | ≤ 131.0 |
| 12.0 ~ | ≤ 133.1 | ≤ 133.6 |
| 12.5 ~ | ≤ 134.9 | ≤ 135.7 |
| 13.0 ~ | ≤ 136.9 | ≤ 138.8 |
| 13.5 ~ | ≤ 138.6 | ≤ 141.4 |
| 14.0 ~ | ≤ 141.9 | ≤ 142.9 |
| 14.5 ~ | ≤ 144.7 | ≤ 144.1 |
| 15.0 ~ | ≤ 149.6 | ≤ 145.4 |
| 15.5 ~ | ≤ 153.6 | ≤ 146.5 |
| 16.0 ~ | ≤ 155.1 | ≤ 146.8 |
| 16.5 ~ | ≤ 156.4 | ≤ 147.0 |
| 17.0 ~ | ≤ 156.8 | ≤ 147.3 |
| 17.5～ 18.0 | ≤ 157.1 | ≤ 147.5 |

引自：《学龄儿童青少年营养不良筛查》（WS/T 456）