

仅供提意见修改，请勿转载和采用

儿童青少年生长迟缓食养指南

(征求意见稿)

儿童青少年生长迟缓食养指南专家工作组

2022年11月21日

目 录

一、前言.....	1
二、疾病特点与分型.....	2
(一) 生长迟缓定义与判定.....	2
(二) 中医对生长迟缓的认识及分型.....	3
三、食养原则和建议.....	4
(一) 食物多样, 满足生长发育需要.....	5
(二) 因人因地因时食养, 调理脾胃.....	6
(三) 合理烹调, 培养健康饮食行为.....	7
(四) 开展营养教育, 营造健康食物环境.....	8
(五) 保持适宜的身体活动, 关注睡眠和心理健康.....	9
(六) 定期监测体格发育, 强化饮食评估和指导.....	10
附录 1 生长迟缓儿童的食物选择.....	12
附录 2 常见食物互换表.....	13
附录 3 不同地区食谱示例.....	17
一、西北地区.....	17
二、西南地区.....	21
三、东南地区.....	23
四、东北地区.....	25
五、中部地区.....	28
附录 4 生长迟缓儿童食养方.....	30
附录 5 不同年龄段儿童生长迟缓判定.....	34
附录 6 编制说明.....	36

儿童青少年生长迟缓食养指南

(征求意见稿)

一、前言

根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》和2020年人口数量估计，我国约有898万生长迟缓儿童。儿童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，尤其是在经济欠发达的农村地区。

生长迟缓是指儿童的身高低于同年龄、同性别正常身高标准参照值，反映了儿童长期膳食营养失衡，是营养不足的一种类型。儿童生长迟缓影响儿童期的体格和智力发育，出现体能下降、学习表现不佳等，严重时导致儿童容易罹患腹泻、肺炎等疾病，增加儿童期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、高血压、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的发病风险，降低劳动生产能力。因此，包括生长迟缓在内的儿童营养不足仍是我国当前面临的重要公共卫生问题之一。

儿童生长迟缓与膳食结构不合理密切相关，并受到儿童不良饮食行为或家长喂养不当的影响。中医理论认为，儿童生长迟缓是由于长期的食欲不振、厌食、饮食积滞、节食等，导致脾胃运化功能失常，影响儿童生长发育。

为促进儿童营养状况改善，进一步降低生长迟缓率，帮助儿童培养健康饮食习惯，充分发挥生长潜力，实现健康公

平，根据《国民营养计划（2017—2030年）》以及《健康中国行动（2019—2030年）》要求，制定本指南。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、特发性矮身材、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。本指南融合现代营养学科学证据和传统中医养生理论，以食物为基础，考虑不同地域饮食特点，结合合理膳食和营养教育，提出具有多学科优势互补的儿童生长迟缓食养基本原则，并提供了因人、因地、因时制宜的食谱和食养方。

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预防与改善提供食养指导。

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。身高的测量方法按照WS/T 424的规定。6岁以下儿童生长迟缓依据卫生行业标准《7岁以下儿童生长标准》（WS/T 423）判断，儿童身高低于同年龄、同性别儿童身高2个标准差则判定为生长迟缓；6~17岁儿童生长迟缓依据卫生行业标准《学龄儿童青少年营养不良筛查》（WS/T 456）判断，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。

（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。儿童处于快速生长发育阶段，脾胃为后天之本，气血生化之源，因此脾胃功能强弱与儿童生长发育密切相关。常见辨证分型：

脾胃气虚：表现为身体乏力，食欲差，饭后易肚子胀气，头部发晕，易困倦打盹儿，精神不振，面色黄，身形瘦，舌质偏淡红，舌苔颜色偏白，脉象虚弱。治疗以补脾养胃为主。

脾虚肺弱：表现为面色较差，脸色苍白，手脚冰凉，饭量较少，不愿意吃饭，大便稀不成形，说话无力，走路气喘，易汗出，易感冒，身体肌肉量少，舌淡红，舌苔偏白，脉偏细弱。治疗以补脾益肺为主。

脾虚湿困：表现为饭量逐渐减少，胃部经常感觉胀满不适，大便偏稀不成形，嘴里发黏不爱喝热水，身体感觉发沉、活动较少，舌苔厚。治疗以健脾除湿为主。

脾胃虚寒：表现为胃部经常感觉凉，而且有痛感，吃寒凉东西后更加明显，腹部常有胀满不适，打嗝甚至呕吐，饭量少，大便不成形，便溏或者经常拉肚子，身体没有劲儿，不愿意活动，易出现身体消瘦，舌质偏淡红，舌苔较白，脉偏于虚。治疗以温中散寒为主。

脾胃阴虚：表现为嘴唇发干，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，舌苔比

较少，或者没有舌苔，脉偏于细，且跳动快。治疗以益阴养胃为主。

肾阳虚：轻症表现为身高相对同年龄、同性别儿童矮，身材瘦小，平素怕冷，手脚冰凉，晚上多尿等。如症状加重会表现出白天没有精神，后背感觉凉，经常拉肚子或者大便稀，脉沉迟且无力。治疗以温阳补肾为主。

肾阴虚：表现为身材瘦小，易疲乏无力，耐疲劳程度差，会出现耳鸣，易口舌干燥，咽部发干，手脚心发热，午后潮热，舌红，舌苔较少，脉较细弱快。治疗以滋阴补肾为主。

三、食养原则和建议

儿童生长迟缓可通过合理膳食和适宜运动预防和改善。在平衡膳食的基础上，适当增加鱼、禽、肉、蛋、奶等富含优质蛋白质食物，多吃新鲜蔬菜和水果。因人因地因时食养，改善消化吸收功能。纠正不健康的喂养行为和饮食习惯，保持适宜的身体活动、充足的睡眠和良好的心理。通过家庭、学校（托幼机构）和社区共同努力，落实营养与食养教育，定期监测儿童体格发育，形成个体化指导方案。生长迟缓儿童的食养原则包括六个方面：

儿童青少年生长迟缓食养六原则



图1 儿童青少年生长迟缓食养六原则

(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。

学龄前儿童（2~5岁）做到每天3次正餐和2次加餐；选择营养素密度高的食物作零食或者加餐，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。学龄儿童（6~17岁）要合理安排三餐，吃好早餐；每天应摄入300ml以上液体奶或者相当量的奶制品。不同年龄段儿童各类食物建议摄入量见附录（表1.1）。

非疾病原因导致的儿童生长迟缓，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，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，或者在医生指导下补充维生素D来纠正维生素D缺乏。吃足量的新鲜蔬菜和水果。同时增加肝脏、动物血等富含铁的食物，或者在医生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。

以现代营养学和中医饮食理论为指导，丰富儿童食谱，针对不同证型，膳食中加入适宜的食药物质，改善消化吸收功能，常见证型的食药物质推荐见附录（表1.2）。

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功能受损，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，是脾胃运化吸收功能良好的重要因素。儿童要做到不挑食偏食、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。

学龄前儿童咀嚼、消化能力弱，食物应做到细、软、温、烂、碎，多采用切细、剁碎和磨粉等加工烹饪方法，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。尤其是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、带壳和颗粒状食物，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。

学龄儿童要做到不盲目节食、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营养健康状况最经济、最有效的措施，是儿童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和技能传授给儿童及其家长，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、鼓励、言传身教等方式鼓励儿童做到平衡膳食，不采用强制方式增加儿童食物摄入。

学校（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。倡导以儿童为中心的自主学习和同伴互助教育的健康教育模式，组织学生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。通过举办讲座、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有助于儿童健康的食品，控制高盐、高脂、高糖等食品的生产及营销。

（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，还可促进骨骼和肌肉的生长发育，促进身高增长。建议生长迟缓儿童可通过中等强度的身体活动（如跳绳、篮球、游泳等），结合传统健身功法（如八段锦、五禽戏、武术等），辅以保健类外治方法（如针灸、推拿、按摩和敷贴等），促进生长发育。建议学龄前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。学龄儿童应每天累计进行不少于1小时的中高强度身体活动，对于生长迟缓的学龄儿童，每周还应有3天强化肌肉力量和/或骨健康的运动（如拔河比赛等游戏、跳远等）。随着年龄的增长，每天身体活动时间可适当延长。减少静坐时间，学龄前儿童每天视屏（看电视、手机等电子屏幕）时间不超过1小时，学龄儿童不超过2小时，越少越好。学校应结合儿童认知特点，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，培养儿童具备至少一项运动技能。同时，应倡导规律运动和食养相结合，促进儿童体格发育。

充足的睡眠是儿童身体活动和生长发育的重要保证。“胃不和则卧不安”，消化不良会影响睡眠，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 岁儿童每天睡眠时长应为 8~10 小时。以“天人相应”理论指导儿童规律作息，顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的四季变化，春季和夏季应“夜卧早起”，秋季应“早卧早起”，冬季应“早卧晚起”。

重视儿童情绪和行为管理能力，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，改善儿童生长迟缓。

（六）定期监测体格发育，强化饮食评估和指导。

定期监测儿童体格发育，有助于及时了解儿童生长发育指标的动态变化。依据儿童性别、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，根据儿童的生长速率或生长曲线的偏离情况，评估其生长状况。

详细了解儿童的饮食、运动、睡眠、心理状况，根据评估结果制定个体化指导方案，指导家长和儿童制定适宜的饮食计划，避免强制进食。在数量、种类和质地方面选择适合儿童生长发育阶段的食物，优化食物的营养密度。挑食、偏食严重的儿童，应到医院就诊，必要时在个体营养评估的基础上针对性补充营养素制剂，比如钙、铁、锌、B 族维生素、维生素 D 等。长期生长发育不理想的儿童或改善效果不明显的儿童，可到医院就诊，必要时可给予儿童肠内营养制剂、高热量配方制剂等作为膳食补充。疾病原因导致的儿童生长迟缓，需要及时治疗相关疾病。根据儿童生长发育变化情况，

及时调整指导方案。

附录 1

生长迟缓儿童的食物选择

一、食物选择

生长迟缓儿童要在平衡膳食基础上，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 岁儿童各类食物建议摄入量（克/天）

食物	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			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、常见证型食药物质推荐

表 1.2 生长迟缓常见证型食药物质推荐

证型	食药物质	备注
脾胃气虚	茯苓、山药、莲子、芡实、薏米、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生。
脾虚肺弱	山药、大枣、生姜、黄精	
脾虚湿困	炒薏米、橘皮、茯苓、白扁豆	
脾胃虚寒	炒薏米、炒山药、干姜、丁香、小茴香、花椒	
脾胃阴虚	百合、山药、黄精	

附录 2

常见食物互换表

表 2.1~表 2.7 根据不同类别食物的营养特点，列举了 7 类食物的换算重量。

表 2.1 谷、薯类食物等量互换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份重量 (g)	重量估算
谷类(原型食物)	大米、面粉、玉米面、杂粮等(干、生、非加工类制品)	23~27	大米一把
谷类制品(主食类)	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 1/2 个 米饭 1/2 碗 面包一片
全谷物类(原型食物)	玉米粒(干)、高粱米、小米、荞麦、黄米、燕麦、藜麦、青稞等	23~27	小米一把
杂豆类	绿豆、赤小豆、芸豆、蚕豆、豌豆等	23~27	绿豆一把
粉条、粉丝、淀粉类	粉条、粉丝、团粉、玉米淀粉等	23~27	粉丝一把
薯芋类	马铃薯、甘薯(红心)、甘薯(白心)、山药、芋头等	90~110	马铃薯 1/2 个

表 2.2 蔬菜类等量互换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份重量 (g)	重量估算
蔬菜类 (综合)	常见蔬菜 (不包含干、腌制、罐头类制品)	240~260	--
茄果类	茄子、西红柿、柿子椒、西葫芦、黄瓜、丝瓜、南瓜等	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、竹笋、百合等	300~350	奶白菜 3 把 圆白菜 1/2 颗
深色叶花茎类菜	油菜、菠菜、鸡毛菜、苋菜等 (胡萝卜素含量 \geq 300 微克)	270~300	油菜 3 把 菠菜 3 把
根茎类	红萝卜、白萝卜、胡萝卜、水萝卜 (不包括马铃薯、芋头)、山药等	280~320	胡萝卜 1 根 白萝卜 1/2 根
蘑菇类 (鲜)	香菇、草菇、平菇、白蘑、金针菇、牛肝菌等鲜蘑菇	270~300	平菇 2 把
鲜豆类	豇豆、扁豆、四季豆、刀豆、豌豆 (鲜, 带荚) 等	150~170	扁豆 2 把
蘑菇类 (干)	香菇、木耳、茶树菇、榛蘑等干制品	25~30	香菇一把

表 2.3 水果类等量互换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份重量 (g)	重量估算
水果类 (综合)	常见水果 (不包括干、糖渍、罐头类制品)	140~160	--
柑橘类	橘子、橙子、柚子、柠檬	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 西瓜一角
浆果类	葡萄、柿子、桑葚、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、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	葡萄干一把

表 2.4 肉类等量互换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份重量 (g)	重量估算
畜肉类 (综合)	常见禽畜肉类	40~60	--
畜肉类 (脂肪含量 ≤5%)	纯瘦肉、牛里脊、羊里脊等	70~90	瘦肉约手掌大
畜肉类 (脂肪含量 6%~15%)	猪里脊、牛腱子、羊腿肉等	50~70	牛腱子一块
畜肉类 (脂肪含量 16%~35%)	前臀尖、猪大排等	25~35	猪大排一块
畜肉类 (脂肪含量 ≥35%)	肥肉、板油等	10~13	肥肉一粒
禽肉类	鸡、鸭、鹅、火鸡等	40~60	鸡肉一块
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、黄花鱼、带鱼、鲳鱼、鲈鱼等	60~90	鲤鱼一块
虾蟹贝类	河虾、海虾、河蟹、海蟹、蛤蜊等	100~130	海虾 5 只 河蟹 2 只

注：瘦肉的脂肪含量 < 10%，肥瘦肉的脂肪含量 10~35%，肥肉、五花肉脂肪含量一般超过 50%，应减少食用。

表 2.5 蛋白质含量相当于 50g 瘦猪肉的禽畜肉

食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
瘦猪肉 (生)	50	羊肉 (生)	50	猪排骨 (生)	85
整鸡、鸭、鹅 (生)	50	肉肠 (火腿肠)	85	酱肘子	35
瘦牛肉 (生)	50	鸡胸	40	酱牛肉	35

表 2.6 蛋白质含量相当于 50g 干黄豆的大豆制品

食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
大豆 (干黄豆)	50	豆腐 (北)	145	豆腐 (南)	280
内酯豆腐	350	豆腐干	110	豆浆	730
豆腐丝	80	腐竹	35		

表 2.7 蛋白质含量相当于 100 克鲜牛奶的奶类

食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
鲜牛奶 (羊奶)	100	奶粉	15	酸奶	100
奶酪	10				

附录 3

不同地区食谱示例

近年来，随着农作物种植、冷藏保鲜技术、交通运输的发展，地域和季节对居民食物结构的影响减少，一年四季都拥有丰富的食材，饮食结构更加多样化，为儿童青少年合理营养平衡膳食提供了保障。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。其他年龄段儿童根据表 1.1 建议的不同年龄段食物摄入量进行适当调整。食谱使用者可不拘泥于指南的建议，可根据儿童具体情况制定个体化营养管理方案。

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，蔬菜类以马铃薯、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 3.2。

表 3.1 西北地区冬春季食谱

示例 1	
早餐	牛肉面（标准粉 40g，牛肉 20g，白萝卜 20g） 煎鸡蛋（鸡蛋 40g） 凉拌卷心菜（卷心菜 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（300g）

晚餐	饼子（标准粉 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，食用盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1592.7kcal，61.4g 蛋白质，29.9%的脂肪供能比。 2.*为食谱中用到的食药物质：生姜，花椒。	
示例 2	
早餐	红薯山药粥（红薯 50g，山药*20g，粳米 20g） 羊肉包子（标准粉 40g，羊肉 20g，洋葱 10g） 凉拌黄瓜（黄瓜 80g）
加餐	梨子(200g)，酸奶(150g)
中餐	拉面（标准粉 80g） 蘑菇炒肉（蘑菇 50g，羊肉 30g，青红椒 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)，坚果（10g）
晚餐	杂粮饭（粳米 40g，玉米糝 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，豆干 20g） 紫菜蛋花汤（紫菜 5g，鸡蛋 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 14g，食用盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1601.4kcal，67.1g 蛋白质，25.8%的脂肪供能比。 2.*为食谱中用到的食药物质：山药。	
示例 3	
早餐	杂粮馒头（标准粉 40g，玉米面 20g） 银耳莲子羹（干银耳 1g，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（200g）
中餐	米饭（粳米 80g） 红烧鱼（鲢鱼 60g） 醋熘白菜（大白菜 80g） 菠菜蛋花汤（菠菜 10g，鸡蛋 10g）
加餐	酸奶（150g），坚果（10g）
晚餐	汤面（标准粉 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，食用盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1583.7kcal，72.2g 蛋白质，27.3%的脂肪供能比。 2.*为食谱中用到的食药物质：莲子。	

表 3.2 西北地区夏秋季食谱

示例 1	
早餐	馒头（标准粉 60g） 蒸山药（鲜山药*50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 40g） 牛奶（250g） 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（鲢鱼 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），坚果（10g）
晚餐	臊子面（标准粉 60g，羊肉 20g，蘑菇 20g，豆腐 50g，水发木耳 5g，油菜 10g） 清炒莴笋（莴笋 80g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，食用盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1536.6kcal，72.9g 蛋白质，28.2%的脂肪供能比。 2. *为食谱中用到的食药物质：山药。	
示例 2	
早餐	花卷（标准粉 60g） 红豆薏米粥（粳米 5g，红豆 5g，薏米*5g） 葱花炒蛋（鸡蛋 40g，小葱 10g）
加餐	桃子（200g），牛奶（200g）
中餐	饺子（标准粉 80g，羊肉 40g，胡萝卜 20g，洋葱 20g） 蒜蓉茼蒿（茼蒿 80g） 白菜豆腐汤（白菜 20g，豆腐 40g）
加餐	酸奶（150g），坚果（10g）
晚餐	米饭（粳米 60g） 羊肉木耳炒芹菜（芹菜 60g，木耳 10g，羊肉 20g） 素炒花菜（花菜 80g） 香菇炖鸡汤（香菇 20g，鸡肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，食用盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1563.7kcal，65.5g 蛋白质，27.9%的脂肪供能比。 2. *为食谱中用到的食药物质：薏米。	
示例 3	
早餐	鸡蛋饼（标准粉 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） 香菇菜心（油菜 70g，香菇 20g）

	丝瓜蛋花汤（丝瓜 20g，鸡蛋 10g）
加餐	牛奶（250g），坚果（10g）
晚餐	馒头（标准粉 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，食用盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1537.4kcal，67.1g 蛋白质，27.6%的脂肪供能比。 2. *为食谱中用到的食药物质：大枣。	

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。普通饮食以粳米为主食，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，崇尚油多不误菜的理念。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。饮食常出现油多、盐多、重口味的状态。但总体来说，四季食材丰富。西南地区食谱见表 3.3。

表 3.3 西南地区食谱

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） 白煮蛋（鸡蛋 40g） 韭菜猪肉包（标准粉 40g，韭菜 12g，猪肉 8g）
加餐	坚果（核桃 10g），纯牛奶（250g）
中餐	红豆米饭（粳米 60g，红豆 10g） 粉蒸牛肉（牛肉 40g，土豆 50g，蒸肉粉 5g） 甜椒炒茄子（甜椒 40g，茄子 60g） 番茄黄瓜汤（番茄 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，红油豆瓣酱 5g） 腐竹炒小白菜（小白菜 80g 腐竹 10g） 棒骨白扁豆海带汤（海带 20g，棒骨肉 10g，白扁豆*6g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，食用盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1479.7kcal，65.9g 蛋白质，25.0%的脂肪供能比。 2.*为食谱中用到的食药物质：生姜，白扁豆。	
示例 2	
早餐	山药肉末粥（鲜山药*20g，猪肉 5g，粳米 15g） 炒胡萝卜丝（胡萝卜 50g） 蒸鸡蛋（鸡蛋 40g） 芹菜猪肉蒸饺（标准粉 25g，猪肉 10g，芹菜 20g）
加餐	开心果（10g），纯牛奶（250g）
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，豆干 30g，豆豉 5g） 口蘑炒白菜（大白菜 60g，口蘑 20g）

	酸菜粉丝汤（酸白菜 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） 炆炒空心菜（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，食用盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1599.5kcal，72.6g 蛋白质，24.4%的脂肪供能比。 2. *为食谱中用到的食药物质：山药。	
示例 3	
早餐	番茄煎蛋面（标准粉 50g，番茄 50g，鸡蛋 40g） 奶制品（酸奶 150g）
加餐	香蕉 100g
中餐	山药米饭（粳米 60g，鲜山药*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（藕 50g，排骨 10g）
加餐	梨（100g），纯牛奶（250g）
晚餐	紫薯米饭（紫薯 40g，粳米 60g） 鱼香肝片（猪肝 20g，青笋 40g，水发木耳 10g，泡椒 2g，生姜*5g，红油豆瓣酱 3g） 丝瓜烧豆腐（南豆腐 60g，丝瓜 40g，红油豆瓣酱 3g） 萝卜肉片汤（白萝卜 20g，猪肉 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 15g，食用盐 2g
注：1. 本食谱可提供能量 1589.9kcal，67.1g 蛋白质，24.2%的脂肪供能比。 2. *为食谱中用到的食药物质：山药，生姜。	

三、东南地区

我国东南地区和华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。在日常膳食中，新鲜蔬菜品种多，喜欢海鲜、河鲜等水产品。当地的膳食模式也称为“江南模式”，是中国营养学会推荐的更适合中国居民的膳食模式。其中，粤、港、澳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3.4。

表 3.4 东南地区食谱

示例 1	
早餐	菜心肉丝面（标准粉 50g，菜心 50g，瘦肉 15g） 煮鸡蛋（鸡蛋 40g） 纯牛奶（250g） 紫薯（50g）
加餐	苹果（200g）
中餐	扁豆米饭（粳米 50g，白扁豆*20g） 彩椒炒鸡腿肉（彩椒 50g，鸡腿肉 25g） 蒜蓉蒸丝瓜（丝瓜 60g） 鲜菌豆腐汤（豆腐 50g，鲜香菇 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，干银耳 1g，黄精*5g，雪梨 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，食用盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1584.9kcal，66.2g 蛋白质，23.3%的脂肪供能比。 2. *为食谱中用到的食药物质：白扁豆，黄精。	
示例 2	
早餐	鸡蛋肠粉（肠粉皮：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（标准粉 25g，瘦肉 10g，大白菜 10g） 薏米豆浆（黄豆 15g，薏米*5g）
加餐	葡萄（200g），酸奶（150g）
中餐	香米饭（粳米 70g） 土豆焖排骨（土豆 50g，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（150g），夏威夷果（10g）
晚餐	番茄肉酱拌面（番茄 50g，瘦肉丝 10g，标准粉 60g） 陈皮焖鸭（鸭腿肉 20g，陈皮*3g） 香菇炒油菜（油菜 80g，鲜香菇 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，食用盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1605.5kcal，57.4g 蛋白质，28.1%的脂肪供能比。 2. *为食谱中用到的食药物质：生姜，薏米，陈皮，茯苓，芡实，大枣。	
示例 3	
早餐	莲子山药肉末粥（莲子*5g，鲜山药*50g，粳米 25g，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 70g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 50g） 百合木耳炒兰豆（鲜百合*15g，水发木耳 15g，荷兰豆 50g） 双杞猪肝汤（枸杞*1g，枸杞叶 50g，猪肝 10g）
加餐	豆奶（黄豆 4g，牛奶 250g），开心果（10g）
晚餐	二合饭（藜麦 25g，粳米 45g） 莴笋炒肉片（莴笋 50g，瘦肉 20g） 蒜茸小塘菜（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 25g，食用盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1502.6kcal，61.1g 蛋白质，29.6%的脂肪供能比。 2. *为食谱中用到的食药物质：莲子，山药，百合，枸杞。	

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、马铃薯等。东北地区菜肴以咸鲜为主，味重色浓，肥厚实在、较少配料。东北居民主食米面均食用，炖菜为日常喜爱的烹饪方式。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 3.5~表 3.6。

表 3.5 东北地区冬春季食谱

示例 1	
早餐	皮蛋瘦肉粥（松花蛋 10g，胡萝卜 10g，瘦猪肉 10g，香大米 25g） 大枣馒头（标准粉 40g，大枣*10g） 洋葱炒鸡蛋（洋葱 50g，鸡蛋 40g）
加餐	纯牛奶（250g），核桃（10g）
中餐	红豆米饭（粳米 40g，红豆 20g） 煎带鱼（带鱼 50g） 爆炒甘蓝（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（番茄 30g，鸡蛋 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，食用盐 4g
注：1. 本食谱提供 1522.5kcal 能量，63.2g 蛋白质，28.8%的脂肪供能比。 2.*为食谱中用到的食药物质：大枣。	
示例 2	
早餐	玉米杂粮粥（干玉米粒 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，猪肉里脊 15g）
加餐	纯牛奶（250g），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 (大白菜 100g, 虾 15g)
加餐	橘子 (200g)
晚餐	玉米红豆饼 (红豆馅 15g, 标准粉 40g, 玉米面(白)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, 食用盐 4g
注: 1. 本食谱提供 1476.7kcal 能量, 71.3g 蛋白质, 29.7%的脂肪供能比。 2.*为食谱中用到的食药物质: 赤小豆, 黑芝麻。	
示例 3	
早餐	松仁黑米粥 (松子仁 5g, 黑米 25g) 豆沙包 (标准粉 50g, 豆沙馅 15g) 韭菜炒鸡蛋 (韭菜 50g, 鸡蛋 40g)
加餐	纯牛奶 (250g), 腰果 (15g)
中餐	燕麦米饭 (粳米 40g, 燕麦 20g) 小鸡炖蘑菇 (土鸡 40g, 干蘑菇 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, 白菜花 50g, 胡萝卜 10g) 蒜蓉炒豆角 (扁豆角 60g, 蒜 5g) 冬瓜排骨玉米汤 (排骨 25g, 冬瓜 40g, 玉米 30g)
油、盐	全天总用量: 植物油 16g, 食用盐 4g
注: 1. 本食谱提供 1599.3kcal 能量, 66.3g 蛋白质, 29.9%的脂肪供能比。 2.*为食谱中用到的食药物质: 山药。	

表 3.6 东北地区夏秋季食谱

示例 1	
早餐	山药肉末粥 (鲜山药*30g, 胡萝卜 10g, 猪后腿肉 10g, 粳米 25g) 馒头 (标准粉 50g, 红薯 50g) 苦瓜煎蛋 (苦瓜 50g, 鸡蛋 30g)
加餐	纯牛奶 (250g), 核桃 (10g)
中餐	红豆米饭 (粳米 50g, 红豆 10g) 红烧鲅鱼 (鲅鱼 50g) 香菇炒油菜 (鲜香菇 30g, 油菜 60g) 虾皮冬瓜汤 (冬瓜 50g, 虾皮 5g)
加餐	桃子 (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，食用盐 4g
注：1. 本食谱提供 1562.2kcal 能量，66.1g 蛋白质，27.5%的脂肪供能比。 2.*为食谱中用到的食药物质：山药。	
示例 2	
早餐	小米粥（小米 25g） 玉米面馒头（标准粉 30g，玉米面 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 40g） 海带炆芹菜胡萝卜（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，彩椒 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（白芝麻 5g，细粉丝 10g，甘蓝 80g） 白萝卜牡蛎汤（白萝卜 10g，牡蛎*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，食用盐 4g
注：1. 本食谱提供 1594.1 能量，63.8g 蛋白质，24.3%的脂肪供能比。 2.*为食谱中用到的食药物质：赤小豆，黑芝麻，山药，牡蛎。	
示例 3	
早餐	五谷豆浆（薏米*10g，小米 10g，黄豆 15g） 麻酱卷（标准粉 50g，麻酱 5g） 炆三丝（土豆 50g，胡萝卜 15g，青椒 15g） 煮鸡蛋（鸡蛋 40g）
加餐	纯牛奶（250g），扁桃仁（5g）
中餐	绿豆米饭（粳米 50g，绿豆 20g） 宫保鸡丁（鸡肉 40g，花生米 10g，胡萝卜 25g，黄瓜 15g） 番茄烧菜花（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） 溜肉段（猪里脊肉 40g，青椒 15g，圆葱 10g，胡萝卜 10g） 蒜茄子（茄子 80g） 虾皮菠菜汤（虾皮 3g，菠菜 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 14g，食用盐 4g
注：1. 本食谱提供 1550.5kcal 能量，70.9g 蛋白质，29.0%的脂肪供能比。 2.*为食谱中用到的食药物质：薏米。	

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。普通饮食以米、面类为主，精于烹制淡水鱼鲜，擅长蒸、煨、腊等烹调方法。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 3.7。

表 3.7 中部地区食谱

示例 1	
早餐	菜肉小馄饨(白菜 20g, 猪后腿肉 20g, 标准粉 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, 里脊肉 20g, 小油菜 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) 蒜蓉油麦菜(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, 小油菜 50g) 烧二冬(冬笋 50g, 水发冬菇 30g, 水发木耳 10g, 淀粉 5g) 莲藕排骨汤(猪小排 50g, 莲藕 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 13g, 食用盐 4g
注: 1. 本食谱提供 1602.6kcal 能量, 68.7g 蛋白质, 26.9%的脂肪供能比。 2. *为食谱中用到的食药物质: 大枣。	
示例 2	
早餐	香菇鸡肉馅儿包子(标准粉 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 40g) 清蒸鲈鱼(河鲈鱼 50g, 葱姜丝 5g, 杏鲍菇 40g) 清炒丝瓜(丝瓜 80g) 碎菜蛤蜊豆腐汤(蛤蜊肉 10g, 北豆腐 30g, 小白菜 10g, 淀粉 5g)
加餐	苹果 (100g), 牛奶 (250g)
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) 醋溜包菜丝(包菜 50g, 红椒 10g) 绿豆粥(绿豆 10g, 粳米 15g)

油、盐	全天总用量：植物油 17g，食用盐 4g
注：1. 本食谱提供 1590.9kcal 能量，68.5g 蛋白质，25.3%的脂肪供能比。 2. *为食谱中用到的食药物质：莲子。	
示例 3	
早餐	青菜鸡蛋饼（标准粉 30g，小油菜 20g，鸡蛋 40g） 木耳洋葱拌青笋（水发木耳 10g，洋葱 20g，青笋 20g） 果仁豆浆（粳米 10g，黄豆 10g，核桃 5g，葡萄干 5g，薏米*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） 玉米糝子粥（玉米糝子 20g）
加餐	牛奶（250g），猕猴桃（120g）
晚餐	杂粮饭（粳米 30g，白薯 20g，红豆 5g） 龙虾酱鸡排（鸡脯肉 50g，龙虾酱 5g） 虾皮炒小白菜（小白菜 80g） 山药瘦肉粥（粳米 20g，鲜山药*50g，猪里脊肉 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，食用盐 4g
注：1. 本食谱提供 1580.9kcal 能量，65.9g 蛋白质，26.9%的脂肪供能比。 2. *为食谱中用到的食药物质：薏米，山药。	

附录 4

生长迟缓儿童食养方

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，最好在医师（中医师）或营养师的建议下选择食养方，2岁以上儿童除了用纯食材的汤水之外，还可以根据儿童的具体情况选择一些食药物质，如麦芽、山楂、山药、芡实、莲子、茯苓等，有健脾、开胃、消滞、益肾等作用。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、陈皮 2g、瘦肉 100g。

制作方法：将山楂、麦芽、干山药和陈皮清洗去浮尘，浸泡十几分钟，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。

主要功效：健脾开胃。适用于食欲不振、消化不良的儿童。

用法用量：可先在餐前 30~60 分钟喝一小碗汤，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、炒薏米 15g、粳米 25g。

制作方法：莲子去芯备用，薏米可稍加炒制或直接购买

炒薏米，将莲子、芡实、炒薏米浸泡半个小时，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。

主要功效：健脾止泻、益肾除湿。适用于经常大便稀溏、脾虚腹泻的儿童。

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、干桂圆肉5g、益智仁5g、粳米50g。

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

主要功效：补益肺脾肾、固精缩尿。适用于脾肾不足，泄泻、口多涎唾及小便频繁的儿童。

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、红枣2颗、排骨100g。

制作方法：酸枣仁轻敲砸碎，可装入小汤袋中。排骨洗净、斩小段、焯水。百合洗净，红枣去核，对半切开备用；所有材料放入炖盅内，加水8~9分满，炖煮约1小时，调味即可食用。

主要功效：清心除烦、养血安神。适用于睡眠欠佳见心悸、心烦，思虑过多，个子矮小、形体偏瘦的儿童。

用法用量：晚餐佐餐或睡前喝汤，每周2~3次。

五、山楂鸡内金茯苓饼

主要材料：山楂干 10g、鸡内金 20g、茯苓 30g、铁棍山药粉 30g、黑白芝麻各 20g、标准粉 500g。

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

主要功效：健脾胃、消积食。适用于脾胃虚弱所致的厌食、食量减少、消瘦的儿童。

用法用量：作为小零食，餐后加餐，每次 2~3 块。

六、麻仁南杏猪肉汤

主要材料：火麻仁 5g、南杏 10g、干无花果 2 个、猪肉 100g。

制作方法：将火麻仁、南杏、无花果清洗后备用，猪肉洗净切大块，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。

主要功效：润肠通便。适用于津血不足、大便干结的儿童。

用法用量：餐后一碗，连用 2~3 天。

七、板栗山药粥

主要材料：鲜山药 100g、板栗 5 颗、红枣 3 颗、粳米 50g。

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

主要功效：健脾益肾、补气养血。适用于脾肾不足、面

色萎黄、食少便溏、体重增长缓慢的儿童。

用法用量：可代替部分主食食用，每次一碗，每周2~3次。

八、牛奶山药麦片粥

主要材料：牛奶100g、干山药20g、炒薏米15g、麦片25g、红枣2颗。

制作方法：麦片、炒薏米洗净，红枣去核，对半切开；干山药洗净后切成小丁。锅中加适量水，放麦片和炒薏米，大火煮开。加入干山药、红枣同煮至浓稠状，再倒入牛奶煮五分钟即可食用。

主要功效：益气健脾、补虚。适用各种虚劳病证、小儿营养不良。

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3g、生姜片5片、胡椒粉适量。

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

主要功效：补虚益肾、温中散寒，适用于平素怕冷、四肢不温、受寒易腹泻的儿童。

用法用量：每次饭后服用一碗，喝汤吃肉，每周1~2次。

附录 5

不同年龄段儿童生长迟缓判定

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（厘米）

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 423-2022）

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（厘米）

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 456-2014）

编制说明

一、编制目标和适宜人群

为促进儿童营养状况改善，进一步降低生长迟缓率，帮助儿童充分发挥生长潜力，实现健康公平，根据《国民营养计划（2017—2030年）》以及《健康中国行动（2019—2030年）》要求，制定本指南。本指南融合现代营养学研究证据和传统中医养生理论，以食物为基础，考虑不同地域饮食特点，结合合理膳食和营养教育改善儿童营养状况，提出具有多学科优势互补的儿童生长迟缓食养基本原则，并提供了因人、因地、因时的食谱和食养方，增加可操作性。

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、校医等，为儿童青少年生长迟缓的预防与改善提供食养指导。

二、编制工作概况和依据

为贯彻落实《健康中国行动（2019—2030年）》《国民营养计划（2017—2030年）》，大力发展传统食养服务，充分发挥食药物质、新食品原料等功效和作用，有效预防和控制当前我国儿童青少年生长迟缓的发生发展，提高儿童青少年营养健康水平，受国民营养健康指导委员会办公室委托，由中国疾病预防控制中心营养与健康所牵头，承担儿童青少年生长迟缓食养指南的编制工作。

2022年6月中旬至7月上旬，组建儿童青少年生长迟缓

食养指南起草组，根据工作任务，将起草组进一步分为协调组、理论组、实践组和食谱组等4个小组。2022年7月上旬，起草组开展文献研究、调研，形成食养指南框架和初稿。2022年7月中下旬至8月下旬，召开7次线上和1次线下与线上结合的研讨会，完善、修改食养指南，形成第一次征求意见稿。2022年9月初，将第一次征求意见稿报送国民营养健康指导委员会办公室。2022年9月中旬至下旬，根据国民营养健康指导委员会办公室的修改意见，形成第二次征求意见稿。2022年10月初，将第二次征求意见稿报送国民营养健康指导委员会办公室，开始征求地方意见。

与本指南相关的指南、标准主要有，《中国学龄儿童膳食指南（2022）》《中国居民膳食指南（2022）》《学龄儿童青少年营养不良筛查》（WS/T 456—2014）《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013版）》《中国食物成分表（标准版）》《学生餐营养指南》（WS/T 554-2017）《学龄儿童体重管理营养指导规范》（T/CNSS011-2021）。凡上述指南、标准中已有相关规定的，本指南均予以吸收和引用。

本指南在编写过程中遵循中西医理论相结合、现代营养与传统食养理念相结合、营养教育与健康环境营造相结合、监测评估与个体指导相结合的原则。

三、国内外相关共识和标准情况

经查询，国内外关于儿童青少年生长迟缓食养的指南较少。《中国学龄儿童膳食指南（2022）》中预防和改善营养不足相关内容，《学生餐营养指南》（WST554—2017）和《学龄

儿童体重管理营养指导规范》(T/CNSS011-2021)中6~17岁儿童能量及营养素供给量、食物种类及数量等内容,可作为制定本指南的参考。但这些指南未涉及生长迟缓儿童的食养原则、食谱和食养方推荐以及食药物质的应用等。

四、主要技术内容的说明

本指南的食养原则和建议分为6条,包括食物多样,满足生长发育需要;因人因地因时食养,调理脾胃;合理烹调,培养健康饮食行为;开展营养教育,营造健康食物环境;保持适宜的身体活动,关注睡眠和心理健康;定期监测体格发育,强化饮食评估和指导。

食养原则和建议参考了《中国学龄儿童膳食指南(2022)》中预防和改善营养不足相关内容,结合了中医食疗食养理论、现代营养与学校营养健康教育的研究和实践内容。编写过程中参考了相关最新研究文献、临床应用规范,梳理了生长迟缓的中医相关认识和食养原则、方法。编写框架在设计上既考虑传统食养中整体观念、三因施食、重视脾胃等基本理论特点,又兼顾了均衡营养的理念;既考虑基于膳食选择和膳食行为的合理膳食思路,突出食物多样,合理烹调的思路,又突出了对防治儿童生长迟缓问题在营养健康和传统食养的知识及技能传播的方式、内容、目标上的要求。除结合具体的食养原则和建议外,对生长迟缓的相关影响因素特别是食物环境、身体活动、睡眠以及心理健康等问题也重点进行了提示。在临床实际应用问题上,编写重点放在定期监测体格发育,饮食评估和指导等工作中,重点强调对生长发育迟

缓风险因素的监测、评估和干预工作，从多方面对儿童青少年生长迟缓防治提出建议。

五、其它说明

儿童一日三餐能量和营养素供给量、食物种类和数量及配餐原则参考《学生餐营养指南》(WST554—2017)。食谱能量和营养素计算采用学生电子营养师(网络版)。

六、参考文献

1. Dewey K G, Begum K. Long-term consequences of stunting in early life [J]. Maternal & child nutrition, 2011, 7 Suppl 3(Suppl 3): 5-18.
2. Grantham-McGregor S, Cheung Y B, Cueto S, et al. Developmental potential in the first 5 years for children in developing countries [J]. Lancet, 2007, 369(9555): 60-70.
3. Black R E, Allen L H, Bhutta Z A, et al. Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences [J]. Lancet, 2008, 371(9608): 243-260.
4. Uauy R, Kain J, Corvalan C. How can the Developmental Origins of Health and Disease (DOHaD) hypothesis contribute to improving health in developing countries? [J]. Am J Clin Nutr, 2011, 94(6 Suppl): 1759s-1764s.
5. Norris S A, Osmond C, Gigante D, et al. Size at birth, weight gain in infancy and childhood, and adult diabetes risk in five low- or middle-income country birth cohorts [J]. Diabetes care, 2012, 35(1): 72-79.
6. 李灿东, 方朝义. 中医诊断学[M]. 北京:中国中医药出版社, 2021.
7. 王雪峰, 郑健. 中西医结合儿科学[M]. 北京:中国中医药出版社, 2021.
8. 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.
9. 中国营养学会. 中国学龄儿童膳食指南(2022)[M]. 北京:人民卫生出版社, 2022.
10. 周俭. 中医营养学[M]. 北京:中国中医药出版社, 2019.
11. WS/T 456—2014, 学龄儿童青少年营养不良筛查[S].
12. WS/T 579—2017, 0岁~5岁儿童睡眠卫生指南[S].

13. WHO. Child growth standards. Length/height-for-age. <https://www.who.int/tools/child-growth-standards/standards/length-height-for-age>.
14. 黄美琳, 聂晶, 孟仙, 等. 2~6岁儿童骨密度值与体格发育指标相关性分析[J]. 四川医学, 2019, 40 (4): 417-420.
15. 王文秀. 体育运动对鹤壁市中学生身高及骨龄的影响[J]. 安徽预防医学杂志, 2017, 23 (3): 200, 212.
16. 梁文杰. 中学生骨密度与课外体育活动量、钙摄入量的关联研究[J]. 体育师友, 2021, 44 (2): 66-68.
17. Wu D, Shi L, Xu Q, et al. The Different Effects of Skeletal Muscle and Fat Mass on Height Increment in Children and Adolescents Aged 6-11 Years: A Cohort Study From China[J]. Front Endocrinol (Lausanne), 2022, 13: 915490.
18. 中国儿童青少年身体活动指南制作工作组. 中国儿童青少年身体活动指南[J]. 中国循证儿科杂志, 2017, 12 (6): 401-409.
19. Wang H, Wu D, Zhang Y, et al. The association of physical growth and behavior change with Preschooler's physical fitness: From 10- years of monitoring data[J]. Journal of Exercise Science & Fitness, 2019, 17 (3).
20. 夏天. 对非病理性生长发育迟缓儿童青少年适宜运动干预强度的研究[D]. 首都体育学院, 2008.
21. 陈祥和, 彭海霞, 王秋林, 等. 跳跃运动对小学生身高和骨密度的影响[J]. 体育科技文献通报, 2019, 27 (7): 16-17.
22. 王成文. 新时代运动养生对青少年体质健康的促进[J]. 当代体育科技, 2018, 8 (17): 11, 13.
23. 王保勇. 树立传统运动养生观改善青少年体质健康[J]. 中国青年政治学院学报, 2011, 30 (1): 35-38.
24. 张亚钦, 武华红, 宗心南, 等. 中国九城市七岁以下儿童生长迟缓影响因素的调查. 中华儿科杂志, 2021, 59(09): 743-751.
25. Goudet SM, Bogin BA, Madise NJ, et al. Nutritional interventions for preventing stunting in children (birth to 59 months) living in urban slums in low- and middle-income countries (LMIC). Cochrane Database Syst Rev. 2019;6(6):CD011695.
26. Kismul H, Acharya P, Mapatano MA, et al. Determinants of childhood

- stunting in the Democratic Republic of Congo: further analysis of Demographic and Health Survey 2013-14. *BMC Public Health*. 2017 Aug 1;18(1):74. doi: 10.1186/s12889-017-4621-0. Erratum in: *BMC Public Health*. 2017;17 (1):736.
27. 殷珂,张婷,宋志霄,等. 幼儿饮食行为量表的编制与评价[J]. 中国儿童保健杂志,2021,29(10):1115-1119,1129.
 28. 张昊,汤青霞,江逊,等. 基于概化理论下学龄期儿童饮食行为量表的评价和修订[J]. 中国儿童保健杂志,2019,27(11):1179-1182,1187.
 29. 张昊,汤青霞,江逊,等. 学龄期儿童饮食行为量表的编制与评价[J]. 中国妇幼健康研究,2019,30(2):142-147.
 30. National Guideline Alliance (UK). *Faltering Growth - recognition and management*. London: National Institute for Health and Care Excellence (NICE); 2017 Sep. PMID: 28991420.

七、编制人员

儿童青少年生长迟缓食养指南起草组成员

姓名	单位	职务/职称
张 倩	中国疾控中心营养与健康所（牵头）	研究员
徐培培	中国疾控中心营养与健康所	副研究员
杨媿媿	中国疾控中心营养与健康所	副研究员
王宏亮	中国疾控中心营养与健康所（联络员）	助理研究员
王 君	国家食品安全风险评估中心	研究员
杜松明	中国营养学会	研究员
徐海泉	农业农村部食物与营养发展研究所	研究员
柏燕军	中国中医科学院西苑医院中医儿科	主任医师
洪 莉	国家儿童医学中心上海儿童医学中心	主任医师
于仁文	解放军总医院第七医学中心营养科	技师
王海俊	北京大学公共卫生学院	教授
朱文丽	北京大学公共卫生学院	教授
李 辉	首都儿科研究所	研究员
邱服斌	山西医科大学公共卫生学院	副院长
栾德春	辽宁省疾病预防控制中心	主任医师
刘泽萱	江苏省中医院	主任中医师
龚晨睿	湖北省疾病预防控制中心	主任技师
刘 敏	山东中医药大学附属医院临床营养科	副教授
郭丽娜	广东省中医院临床营养科	副主任技师
张 帆	海南医学院	教授
李晓辉	成都市疾病预防控制中心	主任医师
朱高慧	重庆医科大学附属儿童医院内分泌科	副主任医师
常利涛	云南省疾病预防控制中心学校卫生所	主任医师
辛 宝	陕西中医药大学公共卫生学院	教授
杨建军	宁夏医科大学公共卫生与管理学院	教授
肖 辉	新疆医科大学	教授