附件2

**新冠肺炎疫情期间  
儿童青少年营养指导建议**

　　儿童青少年正处在生长发育和行为形成的关键期，长时间居家生活会对他们的身心健康产生一定影响。为保证新冠肺炎疫情期间儿童青少年营养均衡和身体健康，现提出以下营养健康指导建议。  
　　一、保证食物多样  
　　疫情期间应保证食物品种多样，建议平均每天摄入食物12种以上，每周25种以上。做到餐餐有米饭、馒头、面条等主食，经常搭配全谷物、杂粮杂豆和薯类。保证鱼、禽、瘦肉和蛋摄入充足且不过量。优选水产品和禽肉，其次是瘦畜肉。餐餐要有蔬菜，保证每天摄入300-500克蔬菜，其中深色蔬菜应占一半。每天吃半斤左右的新鲜水果，喝300克牛奶或吃相当量的奶制品。经常吃大豆及豆制品和菌藻类食物。  
　　二、合理安排三餐  
　　要保证三餐规律，定时定量，不节食，不暴饮暴食。要每天吃早餐，早餐应包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、果蔬类中的三类及以上。午餐要吃饱吃好，晚餐要清淡一些。早餐、午餐、晚餐提供能量应占全天总能量的25-30%、30-40%、30-35%。  
　　三、选择健康零食  
　　可以选择健康零食作为正餐的补充，如奶和奶制品、水果、坚果和能生吃的新鲜蔬菜，少吃辣条、甜点、含糖饮料、薯片、油炸食品等高盐、高糖、高油的零食。吃零食的次数要少，食用量要小，不能在正餐之前吃零食，不要边看电视边吃零食。  
　　四、每天足量饮水  
　　应每天足量饮水，首选白开水。建议7-10岁儿童每天饮用1000毫升，11-13岁儿童每天饮用1100-1300毫升，14-17岁青少年每天饮用1200-1400毫升。饮水应少量多次，不要等到口渴再喝，更不能用饮料代替水。  
　　五、积极身体活动  
　　居家期间应利用有限条件，积极开展身体活动，如进行家务劳动、广播操、拉伸运动、仰卧起坐、俯卧撑、高抬腿等项目，保证每天中高强度活动时间达到60分钟。如允许在室外活动，可进行快步走、慢跑、球类运动、跳绳等中高强度的身体活动。避免长时间久坐，每坐1小时站起来动一动，减少上网课以外的看电视、使用电脑、手机或平板的屏幕时间。保证每天睡眠充足，达到8-10小时。  
　　六、保持健康体重  
　　儿童青少年应关注自己的体重，定期测量自己的身高、体重，学会计算体质指数（BMI，BMI=体重（单位为kg）/身高的平方（单位为m2））、使用《学龄儿童青少年营养不良筛查》（WS/T456-2014）和《学生健康检查技术规范》（GB/T26343-2010）自评体重情况。如一段时间内体重情况出现变化，如由正常变为超重，应随时调整“吃”、“动”，通过合理饮食和积极运动，保持健康的体重增长，预防营养不良和超重肥胖。