14岁及以上健康学生膳食营养建议

孩子们正处于学习阶段，生长发育迅速，对能量和营养素的需要量相对高于成人。充足的营养是孩子们智力和体格正常发育，乃至一生健康的物质保障，因此，更需要合理膳食、均衡营养；爸爸妈妈是孩子们形成良好进食习惯的关键因素，学习和掌握膳食营养知识，改变自身不健康饮食行为；在进餐时保持心情愉快，不要在进餐时批评孩子，可以更好地促进食物消化吸收，享受食物味道和营养。下面是一些给14-18岁健康学生的膳食营养建议：

**一、 食物多样，谷类为主：**

每天的膳食应该包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物；平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食物类别** | **推荐量** | **举例** |
| **谷类** | 250~300 g/天 | 米饭、馒头、面条等 |
| **全谷物和杂豆类** | 50~100 g/天 | 小米、玉米、燕麦等 |
| **薯类** | 50~100 g/天 | 红薯、土豆、芋头等 |

**二、 吃动平衡，健康体重：**

各个年龄段人群都应该天天运动、食不过量，保持健康体重。当运动量较大，力量训练较多时，可以适当增加蛋白质（如肉类、鸡蛋）等的摄入。

**三、 多吃蔬果、奶类和大豆：**

蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分，应该做到餐餐有蔬菜，多吃深色蔬菜；奶类富含钙，可以吃各种各样的奶制品；大豆富含优质蛋白质，经常吃豆制品，适量吃坚果。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食物类别** | **推荐量** | **举例** |
| **蔬菜** | 450~500 g/天 | 菠菜、胡萝卜、南瓜等 |
| **水果** | 300~350 g/天 | 苹果、蓝莓、桃子等 |
| **奶类** | 300 g/天 | 牛奶、酸奶、奶粉等 |
| **大豆** | 105~175 g/周 | 黄豆、豆浆、豆腐等 |
| **坚果** | 50~70 g/周 | 板栗、核桃、腰果等 |

**四、 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉：**

肉类摄入要适量，优先选择鱼和禽肉；少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食物类别** | **推荐量** | **举例** |
| **畜禽肉** | 50~75 g/天 | 猪肉、鸡肉、鸭肉等 |
| **蛋类** | 50 g/天 | 鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等 |
| **水产品** | 50~75 g/天 | 鱼、虾、贝类等 |

**五、 少盐少油，控糖禁酒：**

培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品；足量饮水，控制添加糖的摄入量，不喝含糖饮料。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食物类别** | **推荐量** | **举例** |
| **食盐** | <6 g/天 | 零食含盐一般较多 |
| **烹调油** | 25~30 g/天 | 多用蒸煮等方法烹调 |
| **水** | 1200~1400 ml/天 | 白开水为最佳选择 |

**六、 杜绝浪费，兴新时尚：**

珍惜食物，选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式；

食物制备生熟分开，熟食二次加热要热透；

学会阅读食品标签，合理选择食物；多在家吃饭。

（主要参考来源：中国居民膳食指南2016）

（转自：广州中小学生体质健康促进）

广州市育才中学体育科

2017．12