**中国学龄儿童合理膳食健康教育**

**核心信息及释义**

学龄儿童是指从6岁到不满18岁的未成年人。学龄儿童生长发育迅速，对能量和营养素的需要量相对高于成年人，充足的营养是智力和体格正常发育，乃至一生健康的物质保障。因此，更需要强调合理膳食、均衡营养。学龄期也是饮食行为和生活方式形成的关键时期，家庭、学校和社会要积极开展饮食教育，培养学龄儿童健康的饮食行为和生活方式。在一般人群膳食指南的基础上，学龄儿童要养成健康的饮食行为、经常进行多样性的身体活动，保持适宜的体重增长，以促进身心健康。

**一、认识食物，学习烹饪，提高营养科学素养。**

学龄期是学习营养健康知识、养成健康生活方式、提高营养健康素养的关键时期。学龄儿童应了解和认识食物及其在维护健康、预防疾病中的作用，学会选择食物、烹调和合理搭配食物的生活技能；逐步培养健康饮食行为和习惯，传承我国优秀饮食文化和礼仪，提高营养健康素养。

**二、三餐合理，规律进餐，培养健康饮食行为。**

学龄儿童的消化系统结构和功能还处于发育阶段。一日三餐的合理和规律是培养健康饮食行为的基本。应清淡饮食，少在外就餐，少吃含能量、脂肪、食盐或添加糖高的食品和饮料。

**三、合理选择零食，足量饮水，不喝含糖饮料。**

足量饮水可以促进学龄儿童健康成长，还能提高学习能力，而经常大量饮用含糖饮料会增加他们发生龋齿和超重肥胖的风险。要合理选择零食，每天饮水800—1400ml，首选白开水，不喝或少喝含糖饮料，不应饮酒。

**四、不偏食节食，不暴饮暴食，保持适宜体重增长。**

学龄儿童的营养应均衡，以保持适宜的体重增长。偏食挑食和过度节食会影响儿童青少年健康，容易出现营养不良。暴饮暴食在短时间内会摄入过多的食物，加重消化系统的负担，增加发生超重肥胖的风险。超重肥胖不仅影响学龄儿童的健康，更容易延续到成年期，增加慢性病的危险。

**五、保证每天至少活动60分钟，增加户外活动时间。**

有规律的身体活动、充足的睡眠与减少静坐时间可强健骨骼和肌肉、提高心肺功能、降低慢性病的发病风险。要尽可能减少久坐少动和视屏时间，开展多样化的身体活动，保证每天至少活动60分钟，其中每周至少3次高强度的身体活动、3次抗阻力运动和骨质增强型运动；增加户外活动时间，有助于维生素D体内合成，还可有效减缓近视的发生和发展。