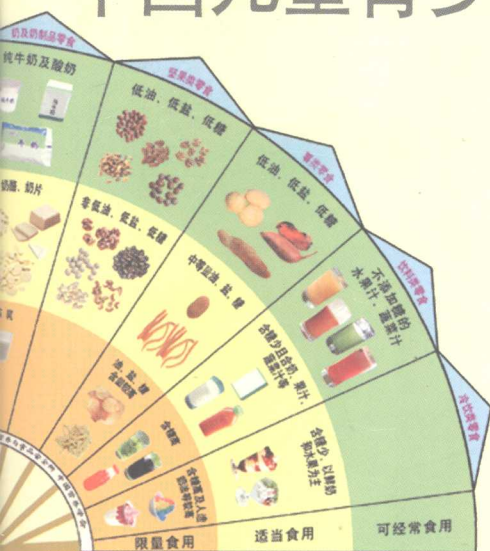


Guidelines on Snacks for Chinese Children and Adolescents

中国儿童青少年零食消费指南

(2008)



卫生部疾病预防控制局
中国疾病预防控制中心营养与食品安全所
中国营养学会

Guidelines on Snacks for Chinese Children and Adolescents

中国儿童青少年零食消费指南 (2008)

- 卫生部疾病预防控制局
- 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所
- 中国营养学会

《中国儿童青少年零食消费指南》编制项目工作组成员

主 编	翟凤英	孔灵芝		
副 主 编	张 兵	于冬梅	雷正龙	
编辑 顾问	葛可佑	陈春明	齐小秋	侯培森
	程义勇	杨晓光	严卫星	马冠生
编委会成员	赵丽云	刘爱东	李光琳	费 佳
	王惠君	王志宏	何宇纳	于文涛
	贾凤梅	张继国	李 婕	杜文雯
	张 晴	李艳红	郭海军	杨 楨

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书详细介绍了3~5岁、6~12岁、13~17岁三个年龄段中国儿童青少年的零食消费分类指南内容。为了增进对指南的理解,使儿童青少年更直观地认识零食特点、学会如何选择零食,本书对“儿童青少年零食指南扇面图”进行了讲解;对该指南的主要使用者提出了相应建议;在附录中给出了哪类或哪些零食富含能量及各种营养素,介绍了零食制作的方法,并对其进行了评价。

本书具有较强的科学性、实用性和指导性,可以作为全国各级疾病预防控制中心进行营养与健康教育指南,还可供幼儿园和中小学校、相关机构、食品企业、协会(学)会及个人参考。

图书在版编目(CIP)数据

中国儿童青少年零食消费指南/卫生部疾病预防控制局,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所,中国营养学会编. —北京:科学出版社,2008
ISBN 978-7-03-021856-8

I. 中… II. ①卫…②中…③中… III. ①儿童—保健—小食品—中国—指南
②青少年—保健—小食品—中国—指南 IV. R151.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第062870号

责任编辑: 向小峰 / 责任印制: 刘士平 / 封面设计: 黄超
设计制作: 北京乾元商广文化艺术有限公司

版权所有, 违者必究。未经本社许可, 数字图书馆不得使用

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

http://www.sciencep.com

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008年5月第一版 开本: 850 × 1168 1/32

2008年5月第一次印刷 印张: 1

印数: 1—20 000 字数: 23 000

定价: 18.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈科印〉)

前 言



3~17岁是儿童青少年的重要生长发育时期，更是智力发展和行为方式形成的重要阶段，在他们中倡导科学平衡的膳食不但可以保障儿童青少年的良好生长发育，还可以促进健康饮食习惯，降低患膳食相关疾病如肥胖、血脂异常、糖尿病等的危险性。

随着饮食结构的改变，零食已经成为每日饮食中的一部分。十几年来，我国城乡3~17岁儿童青少年的零食消费率和平均零食消费量都呈上升趋势，学龄前儿童尤为突出。鉴于目前我国儿童青少年吃零食的现象已较为普遍，为了帮助他们培养健康的饮食习惯，保证其正常生长发育，应当对他们的零食消费观念及行为予以正确的引导。

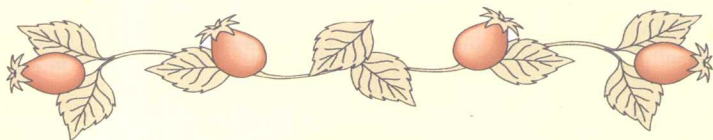
受卫生部疾病预防控制局的委托，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所于2006~2007年研究并编制了本指南。此项工作得到了中国营养学会专家的大力支持，在广泛征求了相关领域的意见和建议后，对指南内容和零食指南扇面图进行了修订，并于2008年1月与《中国居民膳食指南》（第三版）一同发布。

制定本指南并非鼓励儿童青少年消费零食，而是指导他们在不影响正餐的前提下，合理选择、适时适度消费或者必要时限制食用零食。指南制定的目的在于指导儿童青少年及其家长或抚养人、教师等能够正确认识零食食物及其特点，从而使儿童青少年合理选择、适时适度消费零食，保证身体良好发育；同时为相关部门、企业等机构团体或个人提供建议，创建有利于培养儿童青少年良好零食消费行为的相关政策及食物环境。

本指南自发布后，还将在实际使用中不断验证和修改完善，敬请读者提出宝贵意见。

目

录



一、中国儿童青少年零食消费指南的内容	2
(一) 不同年龄儿童青少年零食消费分类指南	3
(二) 儿童青少年零食指南扇面图	15
(三) 对指南主要使用者的建议	18
二、附录	20
附录 I 高能量的零食	20
附录 II 富含维生素 A 的零食	20
附录 III 富含维生素 E 的零食	20
附录 IV 富含维生素 C 的零食	21
附录 V 富含钙的零食	21
附录 VI 富含膳食纤维的零食	21
附录 VII 零食食品制作方式与评价	22





一、中国儿童青少年零食消费指南的内容

目前,我国儿童青少年的膳食营养状况还存在诸多问题,努力完善正餐的食物结构是解决这些问题的重要措施。同时,正视儿童青少年吃零食的实际情况,加以正确引导,将有利于他们做到合理膳食,减少和改变不良的零食消费行为。

本指南适用于3~17岁的城乡儿童青少年。从营养与健康的角度,本指南强调食物摄入要以正餐为主,零食不可以代替正餐。如果有吃零食的需要,则可参照以下不同年龄儿童青少年的零食消费分类指南。

本指南对于零食的定义:非正餐时间食用的各种少量的食物和饮料(不包括水)。





(一) 不同年龄儿童青少年零食消费分类指南

1. 3~5岁儿童

3~5岁学龄前期是培养良好饮食行为和生活方式的重要时期。此时期的儿童常常模仿家长和教师，因此，家长、教师应该以身作则，教育和引导儿童正确认识食物的特点，帮助儿童建立有益健康的饮食行为。



- (1) 零食应是合理膳食的组成部分，不要仅从口味和喜好选择零食。
- (2) 选择新鲜、易消化的零食，多选用奶类、水果和蔬菜类的食物。
- (3) 吃零食不要离正餐时间太近，不应影响正餐的食量，睡觉前半小时避免吃零食。
- (4) 少吃油炸、含糖过多、过咸的零食。
- (5) 多喝白开水，少喝含糖饮料。
- (6) 吃零食前要洗手，吃完零食要漱口。
- (7) 注意零食的食用安全，避免豆类、坚果类等零食呛入气管。





(1) 零食应是合理膳食的组成部分，不要仅从口味和喜好选择零食

学龄前儿童在定时定量吃“三餐两点”或“三餐一点”的基础上，还可以选择适当的零食作为正餐必要的营养补充。选择零食时，家长、老师应结合儿童正餐进食情况，为其合理选择，不要一味满足儿童的口味和喜好，以防止儿童养成乱吃零食、只吃零食、不吃或少吃正餐的习惯。

(2) 选择新鲜、易消化的零食，多选用奶类、水果和蔬菜类的食物

奶类食物含丰富优质蛋白质和钙，新鲜水果和蔬菜类零食含有多种维生素、矿物质和膳食纤维。多选用这些食物有益于儿童的健康。





(3) 吃零食不要离正餐时间太近，不应影响正餐的食量，睡觉前半

小时避免吃零食

每次吃零食的量应以吃完零食后不影响规律正餐的食量为准，吃了足够的正餐就不要吃零食或减少吃零食的量，如果吃零食次数较多就要适当减少每次的食用量。还要注意，不要养成睡觉前吃零食的习惯，以免影响肠胃及牙齿的健康。



(4) 少吃油炸、含糖过多、过咸的零食

经常吃油炸的零食易导致儿童肥胖；含糖过多的零食容易引起龋齿；常吃含盐高的零食会增加患高血压的危险。家长和老师应注意引导他们少吃此类零食。

(5) 多喝白开水，少喝含糖饮料

含糖饮料含有较多的能量，经常饮用容易引起儿童超重和肥胖，并可腐蚀牙齿。应引导学龄前儿童少喝含糖饮料，多喝白开水。





(6) 吃零食前要洗手，吃完零食要漱口

吃零食时应注意卫生，养成吃零食前洗手的好习惯。吃完零食后还要漱口或刷牙，以防发生龋齿。

讲卫生勤洗手
吃零食勤漱口



(7) 注意零食的食用安全，避免豆类、坚果类等零食呛入气管

选择零食时要注意零食的性状，其大小、硬度和形状应符合学龄前儿童的生理特点，食用时要注意安全，防止由于食物呛入呼吸道引发的危险。如吃烤豆、花生米、瓜子、核桃等零食，应在家长的看护和指导下进食，切忌一边玩耍一边吃，或在孩子哭闹时给予零食。





2. 6~12岁儿童

6~12岁的儿童体格与智力发育快速，运动能力、自主性、独立性增强，可接受和理解食物与健康的相关知识。由于他们有更多的时间在学校，所以教师和家长有责任教导并帮助儿童养成良好的饮食习惯。



- (1) 零食应是合理膳食的组成部分，不要仅从口味和喜好选择零食。
- (2) 选择新鲜、易消化的零食，多选用奶类、水果和蔬菜类、坚果类的食物。
- (3) 学习、了解不同零食的营养特点，不要盲目跟随广告选择零食。
- (4) 吃零食的时间不要离正餐太近，每天吃零食一般不超过3次。
- (5) 每次吃零食应适量，避免在玩耍时吃零食。
- (6) 少吃油炸、含糖过多、过咸的零食。
- (7) 养成多喝白开水的习惯，少喝含糖饮料。
- (8) 注意饮食卫生及口腔清洁，少吃街头食品。





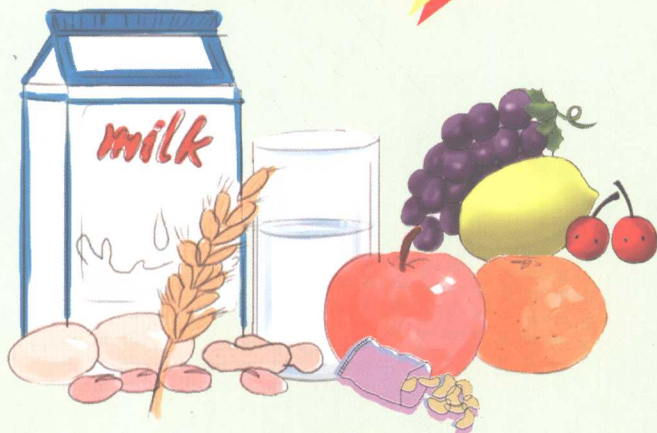
(1) 零食应是合理膳食的组成部分，不要仅从口味和喜好选择零食

正餐是儿童青少年营养的主要来源，当正餐未能满足其营养需要时，可以选择适量零食作为补充。要重视零食的营养价值，不要仅按口味和喜好来选择零食。

(2) 选择新鲜、易消化的零食，多选奶类、水果和蔬菜类、坚果类的食物

奶类零食含丰富优质蛋白和钙，水果、坚果类零食含有多种维生素、矿物质和膳食纤维，有利于儿童的正常生长发育。

零食新鲜最关键
蔬果牛奶是首选





(3) 学习、了解不同零食的营养特点，不要盲目跟随广告选择零食

家长和教师应该利用各种机会教育并指导儿童认识各种零食的营养特点，培养儿童建立正确的饮食观念，多选择低油、低盐、低糖的零食，如新鲜水果、可生食的蔬菜、奶类、坚果类等零食。同时还应教育儿童不要盲目跟随广告选择零食，减少某些不良食品广告的负面影响。

(4) 吃零食的时间不要离正餐太近，每天吃零食一般不超过3次

儿童吃零食的时间应和正餐间隔1.5~2小时。睡前半小时不宜吃零食。吃零食的次数不宜过多，每天最好不超过3次。

(5) 每次吃零食应适量，避免在玩耍时吃零食

儿童食用零食不宜太多，可以在学习间歇、运动后由学校或家长提供少量零食来缓解儿童的饥饿感，补充少量能量及营养素的需要，但不应影响到下一次的正餐。在玩耍时，儿童往往会在不经意间摄入过多零食，从而影响正餐的进食，造成儿童肥胖或营养不良。因此，家长及学校应当及时纠正这些行为，引导儿童有节制地食用零食，养成良好的饮食习惯。



保证正餐最重要，零食不可随意挑
玩耍切勿吃零食，注意卫生疾病少





(6) 少吃油炸、含糖过多、过咸的零食

儿童对于零食的喜好往往偏重于口感和味道，油炸、甜腻、咸味重的零食对于孩子具有一定的吸引力。但油炸食品含有较多的脂肪，多吃会增加能量的摄入，从而增加超重、肥胖的危险；过甜的零食残留在口中会增加患龋齿的危险；吃咸味重的零食会增加成年后患高血压的危险。

(7) 养成多喝白开水的习惯，少喝含糖饮料

含糖饮料营养素含量低，同时能量及糖分较高，经常饮用易造成儿童肥胖及龋齿，并且还会影响儿童正餐的进食量，阻碍营养素的吸收。因此，应当鼓励儿童多喝白开水，少喝含糖饮料，养成良好的饮水习惯。

(8) 注意饮食卫生及口腔清洁，少吃街头食品

6~12岁儿童比较好动，活动玩耍较多，往往不注意个人卫生。对于此期儿童应当从小养成吃东西前先洗手的好习惯，避免病从口入。吃完零食后，应及时漱口或刷牙，预防龋齿。

街头食品往往卫生状况较差，没有质量保证，易引起食物中毒及胃肠道传染病。应尽量购买正规厂家生产的食品，少吃街头食品，确保零食食用的安全和卫生。





3. 13~17岁儿童青少年

13~17岁儿童青少年一般都是初中和高中的学生，此年龄段女孩在12岁、男孩在14岁左右即进入生长发育第二个高峰期——青春期发育阶段。

体重、身高增长幅度加大，大脑功能和心理发育进入高峰时期，身体活动消耗大，学习负担加重，接触

社会增多。此期儿童青少年

对食物选择的自主

性、独立性更强。家

长和教师应及时予

以监督管理、教育

指导，使其掌握

营养与健康相关

知识，保持平衡膳

食，以促进健康。



(1) 零食应是合理膳食的组成部分，不要仅从口味和喜好选择零食。

(2) 多选用奶类、水果和蔬菜类、坚果类等新鲜食物。

(3) 认识零食的营养特点，学会选择和购买有益于健康的零食。

(4) 根据运动或学习需要，在正餐之间吃适量零食，但每天食用不要太频繁。

(5) 在休闲聚会、看电视等情况下，警惕无意识地过量食入零食。

(6) 少吃油炸、含糖过多、过咸的零食。

(7) 少喝含糖饮料，不喝含酒精饮料。

(8) 不要以吃零食的方式来减肥。

(9) 注意食品卫生和口腔卫生，少吃街头食品。





(1) 零食应是合理膳食的组成部分，不要仅从口味和喜好选择零食

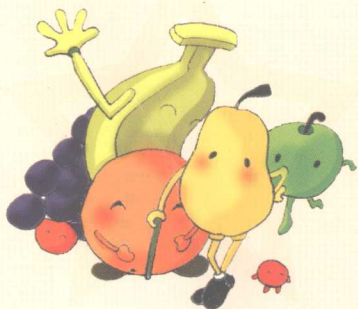
零食可以是日常膳食的组成部分，但不能代替正餐。只有保持每日膳食合理、平衡，才可以满足13~17岁儿童青少年的营养需要，并促进正常的生长发育。另外，选择零食不能只凭儿童青少年的个人口味和喜好，营养价值和有益于健康才是需要首先考虑的。

(2) 多选用奶类、水果和蔬菜类、坚果类等新鲜食物

奶类是含钙丰富的天然食物；新鲜水果、蔬菜类零食含有很多有益于健康的营养成分；坚果富含的卵磷脂对儿童青少年具有补脑、健脑的作用。儿童青少年应多选用奶类、水果和蔬菜类、坚果类零食。

(3) 认识零食的营养特点，学会选择和购买有益于健康的零食

可以作为零食的食物虽然很多，但要选择和购买有益于健康的零食，例如奶类及其制品、新鲜水果和蔬菜等都是可以经常食用的零食。应购买由正规厂家生产的零食；购买有包装的食品时要查看生产日期和保质期，尽量选购有食品质量安全“QS”标志的食品。要学会阅读食品的成分标识或营养标签。



新鲜水果与蔬菜
营养丰富招人爱



(4) 根据运动或学习需要，在正餐之间吃适量零食，但每天食用不要太频繁

在两次正餐之间可吃一些零食，作为饥饿时的补充。儿童青少年可根据运动量适当补充一些零食。但每天吃零食的次数不应超过3次，每次吃零食的量不宜过多，以不影响正餐食欲和食量为原则。



学习运动消耗多
零食可以防饥饿
数量不能吃太多
一天频次要掌握

(5) 在休闲聚会、看电视等情况下，警惕无意识地过量食入零食

儿童青少年在休息闲暇、聚会聊天、上网、看电视/电影时，往往会在不经意间摄入过量零食，影响正餐的进食。建议食用零食要有计划，预先准备少量或者小包装的零食，避免无意识间食用过量。



(6) 少吃油炸、含糖过多、过咸的零食

油炸零食提供了较高的能量，长期食用可增加脂肪的摄入；含糖过多的零食容易引起龋齿；若零食中食盐和味精的含量较高，易引发高血压。因此建议少吃油炸、含糖过多、过咸的零食。