

中国儿童营养健康教育项目

——雀巢健康儿童全球计划

农村分册

健康校园

胡小琪 张倩 主编



中国人口出版社

中国儿童少年营养与健康报告 2011

培养健康饮食行为 促进儿童健康成长

中国学生营养与健康促进会 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养健康饮食行为 促进儿童健康成长/中国学生营养与健康促进会编. —北京:
中国人口出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5101-0747-4

I. ①培… II. ①中… III. ①少年儿童—合理营养—调查报告—中国 IV.
①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第077567号

培养健康饮食行为 促进儿童健康成长

中国学生营养与健康促进会 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	廊坊市丽森印务有限公司
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	3
字 数	40千字
版 次	2011年5月第1版
印 次	2011年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0747-4
定 价	8.00元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbns.net
电子信箱	rkcbns@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

编委会

主任：朱宝铎 中国学生营养与健康促进会 会长

副主任：杜玉侠 中国学生营养与健康促进会 名誉会长

主编：马冠生 中国学生营养与健康促进会 副会长

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 副所长 研究员

副主编：胡小琪 中国学生营养与健康促进会 副秘书长

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 研究员

宋玉芳 中国学生营养与健康促进会 秘书长

编委：杜松明 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 副研究员

刘爱玲 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 副研究员

张倩 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 副研究员

吴非同 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 硕士研究生

房红芸 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 博士研究生

段一凡 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 实习研究员

前 言

随着社会经济的飞速发展，我国儿童少年的膳食营养摄入和健康状况都有了很大的改善，膳食营养质量明显改善，营养不良显著降低。但与此同时，由于膳食模式和生活方式的改变，导致了慢性病低龄化。《中国学龄儿童少年营养与健康状况调查报告2006》指出，我国儿童少年膳食结构不合理、身体活动不足、不吃早餐、在外就餐、饮酒、吸烟等不健康行为和生活方式对健康的影响日益突出。

儿童少年的健康不仅关系个人的健康成长和幸福生活，而且关系到整个民族的素质。健康的行为可以促进儿童少年体格和智力的正常发育，不健康的行为不仅会对他们的健康产生现时的影响，还会带来远期的危害。

一个人的行为是在儿童少年时期发展和形成的，一旦形成往往会持续一生，对一生的健康带来影响。饮食行为是诸多行为的一种，不仅会直接影响到儿童少年膳食营养的摄入，还会影响他们在校的学习表现和体能。因此，从小建立健康的饮食行为和生活方式，对其个人的健康，乃至国民素质的提高都有着非常重要的意义。

本报告主要根据1998年和2008年在上海、哈尔滨、济南和广州等四个城市开展的儿童少年饮食行为调查结果以及查阅科学文献撰写而成。报告分为四个部分：第一部分指出“认识影响行为，行为决定健康”；第二部分“面对现实，任重道远”中重点描述了我国儿童少年饮食行为中目前存在的主要问题及对健康的危害；第三部分“深度分析，知晓责任”中分析了这些问题的主要的社会环境因素；报告的第四部分“健康饮食行为，需要给力的行动”针对如何培养健康的饮食行为、促进儿童少年健康成长，提出了相应的建议。

目 录

第一部分 认识影响行为，行为决定健康	1
一、健康的饮食行为取决于正确的认识	1
(一) 正确的认识是健康饮食行为的基础	2
(二) 营养教育是提高健康认识、培养饮食行为的有效手段	2
二、儿童时期的饮食行为影响着孩子现在和将来的健康	3
(一) 行为和生活方式是慢性病的主要危险因素	3
(二) 不健康的饮食行为危害儿童少年的发育和健康	4
(三) 健康的饮食行为可以在将来带来大收益	4
三、儿童时期是培养健康饮食行为的关键阶段	6
(一) 儿童期形成的饮食行为可持续一生	6
(二) 健康教育可以改变不健康的饮食行为	6
第二部分 面对现实，任重道远	8
一、吃不好早餐是孩子成长的绊脚石	8
(一) 生活富裕了，孩子们的早餐却没有改善	8
(二) 吃不好早餐，影响身心发育和学习成绩	10
(三) 每天吃早餐，吃好早餐	11
二、零食是一把影响儿童健康的双刃剑	12
(一) 我国城市儿童常吃的零食是冷饮类、油炸、膨化食品	12
(二) 不会吃零食，影响营养和健康	12
(三) 健康吃零食，快乐又营养	13
三、在外就餐，抵挡不住的诱惑	14
(一) 吃快餐成为城市儿童少年普遍的就餐形式	14
(二) 在外就餐，膳食结构不合理	16
(三) 享受在外就餐的乐趣，不忘健康	17
四、被忽视的饮料“甜蜜陷阱”	17
(一) 含糖饮料成为儿童少年饮用主流	17
(二) 含糖饮料，暗藏的健康危机	17
(三) 白开水是适合儿童的饮料	19

第三部分 深度分析，知晓责任	20
一、家庭是儿童少年饮食行为形成的第一站	20
(一) 孩子模仿父母的饮食行为	20
(二) 父母的食物选择影响孩子的饮食行为	21
(三) 饭桌教育影响孩子愉快进餐	22
(四) 把食物当作奖惩孩子的一种手段	22
二、学校对孩子饮食行为的培养重视不够	23
(一) 学校的健康教育工作亟待加强	23
(二) 老师和饮食服务人员需要学习营养知识	23
(三) 同伴的相互影响不可忽视	24
(四) 学校周边食品摊潜伏隐患	25
三、食品企业发展对饮食行为的影响	26
(一) 食品行业的功与过	26
(二) 食品广告的是与非	27
 第四部分 健康饮食行为，需要给力的行动	 30
一、营养立法是保障	30
(一) 营养立法是解决营养问题的根本	30
(二) 营养工作需要法律来保证	31
(三) 建议	31
二、政府主导、多部门合作是关键	32
(一) 有效的管理机制是实施政策的前提	32
(二) 政府主导下的多种投资制度保证政策顺利实施	33
(三) 建议	33
三、全社会参与是根本	34
(一) 父母——言传身教 以身作则	34
(二) 学校——注重食育 加强宣教	34
(三) 社区——积极参与 强力支持	35
(四) 营养工作者——营养落地 走向百姓	36
(五) 媒体——搭建平台 宣传健康	37
(六) 企业——践行责任 服务社会	38
 主要参考文献	 39



第一部分 认识影响行为，行为决定健康

一位教育家曾经说过，“播种行为，收获习惯，播种习惯，收获性格，播种性格，收获命运”，从这句话中可以看出行为在人的一生中有多么重要。

人的行为是指具有认知、思维能力并有情感、意志等心理活动的人对内外环境因素刺激所做出的能动的反应。其中与健康或疾病有关的行为称为健康相关行为，按照对健康状况的影响，可分为促进健康的行为和危害健康的行为。

促进健康的行为也称为“健康行为”，是指有利于自身和他人健康的行为，如合理营养、充足的睡眠、适量运动、不吸烟、不酗酒、定期体检等。

危害健康的行为是指不利于自身和他人健康的行为，如吸烟、酗酒、不健康饮食行为、缺乏体育锻炼、药物滥用等。

饮食行为是健康相关行为的一部分，是指受有关食物和健康观念支配的人们的摄食活动，包括食物的选择、购买、吃什么、吃的频度、吃多少、如何吃、在哪里吃、和谁吃一起等等，受食物本身特征、个体心理和生理以及社会环境等因素的影响。饮食行为影响到人们的膳食结构和营养素摄入，从而对营养和健康产生影响。

健康的饮食行为取决于正确的认识，正确的认识是培养健康饮食行为的基础，其形成是通过学习实现的。对营养和健康有了正确的认识，才有可能采取积极主动的行为，并坚持下去，获得健康。

一、健康的饮食行为取决于正确的认识

一个人的行为与认识有关，而认识的形成又和知识的学习有关。知识是基础，认识和信念是动力，行为的产生和改变是目标。人们通过学习，获得相关的健康知识和技能，逐步形成健康的认识和信念，从而采取健康的行为。



（一）正确的认识是健康饮食行为的基础

当人们学习了有关健康的知识，会逐渐加深对健康的认知程度，形成健康认识，并随之产生对健康的焦虑感、危机感、责任感等，从而促使产生有意向的行为倾向，促使人们采取行动维护健康。

营养知识水平和饮食行为密切相关，缺少正确知识的人往往做出不利健康的事。例如，有些农村居民把自家的鸡蛋、水果卖了换成钱去买方便面让孩子吃，其实是用营养全面、丰富的鸡蛋换来营养价值相对低的食物。在城市居民中也常见到因为缺乏营养知识而导致的一些不健康的饮食行为。例如，认为凡是“价格高的食物就是营养丰富的食物”，“大鱼大肉才有营养”，结果导致膳食不平衡，慢性病不断增加。

（二）营养教育是提高健康认识、培养饮食行为的有效手段

营养教育可以提高儿童少年的营养知识水平，建立健康的意识和认知，建立健康的饮食行为。

证据1 尽管我国居民的生活水平逐步提高，但由于人们的营养知识缺乏，营养意识差而导致了某些营养问题产生或加重。尤其是在我国农村地区，居民营养知识普遍缺乏。一些调查显示，我国农村居民营养知识的知晓率只有2.7%。家长有关婴幼儿喂养的知识普遍缺乏，是农村儿童营养不良产生的主要影响因素。

证据2 研究表明，采取健康促进学校模式对学生营养与健康知识、态度的改变效果明显。经干预后，干预学校学生的膳食营养知识知晓率、肥胖与饮食及运动关系的知晓率、对健康饮食行为的知晓率、对运动的认识和态度均有明显改善。

证据3 国内外的多项研究证实，营养教育是改善人群营养状况的重要方法，也是指导人们实现平衡膳食、建立健康生活方式的重要手段。

小故事大道理

老虎拔牙的故事

久久刚上幼儿园，特别爱吃糖，每天晚上睡觉前还问妈妈要糖吃，妈妈就给久久讲了个老虎吃糖的故事。

森林里，动物们都怕老虎。狐狸送给老虎一包礼物，原来是一包糖。老虎吃完，要刷牙，狐狸说不要刷，刷了牙，就不甜了。老虎变的喜欢特别吃糖了，后来他的牙疼了，狐狸说我给你拔牙吧，于是老虎就没了牙，再也吃不了肉了。

以后久久每次想要糖时，妈妈就说这个没牙老虎什么都吃不了的故事，久久害怕变成没牙的孩子，就不再吃糖了。



二、儿童时期的饮食行为影响着孩子现在和将来的健康

(一) 行为和生活方式是慢性病的主要危险因素

《2002年世界卫生组织报告》指出，高血压、高胆固醇、体重过重或肥胖、缺乏身体活动、水果和蔬菜摄入量不足以及吸烟，是引起慢性病最重要的危险因素，这6项都与人们的行为和生活方式关系密切。健康的生活方式直接影响到健康，如果人们改变不健康的行为和生活方式，则可在很大程度上预防和控制相关疾病的发生。

证据1 由行为和生活方式因素引发的疾病几乎占到60%，不健康的行为和生活方式如吸烟、缺乏锻炼、膳食不合理等是心脑血管病、糖尿病等慢性病的重要原因。

证据2 世界卫生组织报告指出，全球每年最少有4900万人死于吸烟，至少1900万人死于缺乏运动锻炼，至少2700万人死于水果蔬菜摄入不足，至少2600万人死于超重和肥胖，至少7100万人死于血压升高，至少4400万人死于总胆固醇水平升高。

证据3 对上海一组心脑血管疾病的高危人群进行2年的行为和生活方式的指导后发现，心脑血管疾病的患病率分别下降了20%。

证据4 世界卫生组织指出，就目前已知的主要慢性病而言，如果行为和生活方式等主要危险因素能够得到控制的话，至少可以预防80%的心脏病、中风、2型糖尿病以及超过40%的恶性肿瘤。

下面列出了一些与主要慢性疾病相关的危险因素，并着重说明了与其相关的饮食行为。

	高脂饮食	过量饮酒	膳食纤维少	维生素摄入少	矿物质摄入少	摄入的糖多	摄入的盐或包装食品多	遗传	年龄	静坐生活方式	吸烟
癌症								✓	✓	✓	✓
高血压								✓	✓	✓	✓
2型糖尿病								✓	✓	✓	
骨质疏松								✓	✓	✓	
动脉粥样硬化								✓	✓	✓	✓
肥胖								✓		✓	



（二）不健康的饮食行为危害儿童少年的发育和健康

健康的饮食行为可以促进儿童少年的体格和智力发育，提高他们的学习成绩和认知能力。不吃早餐、经常吃快餐、喝含糖饮料等不健康饮食行为以及身体活动不足等是影响儿童肥胖和多种慢性病发生、发展的重要因素。不健康的饮食行为还可以导致儿童营养不良。

1、不健康饮食行为导致儿童能量摄入过多，促进肥胖的发展

证据1 不吃早餐的儿童少年发生肥胖的危险是每天吃早餐儿童少年的1.7倍。

证据2 我国城市儿童少年经常吃（每月吃3~4次）快餐患肥胖的比例，比吃快餐频率低（每月吃1~2次）者高1.7个百分点；食用快餐频度每月大于1次者发生肥胖的危险性是不吃快餐者的1.3倍。

证据3 经常喝含糖饮料的儿童，患肥胖的危险性是不经常喝含糖饮料的者的1.5倍。

证据4 肥胖的儿童一般都喜欢吃煎炸食品、巧克力、甜点和含糖饮料等高能密度食品，吃的多、吃的快、咀嚼少。

2、膳食结构不合理、不吃早餐可导致儿童少年营养不良

证据1 我国的儿童少年奶摄入量普遍低，平均每人每天奶类摄入量只有70克。为此，导致了膳食钙摄入不足，平均每人每日仅为317毫克，低于我国儿童膳食钙参考摄入量（7~10岁，800毫克/天；11~17岁，1000毫克/天）。儿童期钙缺乏不仅影响孩子骨骼的发育，还是成年后发生骨质疏松症和骨折的重要原因之一。

证据2 不喜欢吃某些蔬菜时，就可能出现维生素的缺乏。

证据3 我国6~17岁儿童少年的贫血患病率为14%，是由于膳食结构不合理所致。铁缺乏影响儿童少年的生长发育、身体素质和记忆力。造成儿童少年铁摄入量少的主要饮食行为因素包括挑食、偏食等。

（三）健康的饮食行为可以在将来带来大收益

健康饮食行为不仅保证了儿童生长和发育对营养素的需要，而且会持续至成年期并对成人饮食行为的建立及其健康产生深远影响。

1、合理营养可以预防儿童及成年期的疾病



证据1 一项对我国成年妇女的研究发现，在儿童期每周饮奶量少于1份的年轻妇女比每天饮用1份的妇女骨矿物含量低5.6%。儿童期奶制品摄入水平低会增加老年后发生骨折的危险，同时儿童少年期的奶制品摄入低会导致整个成人期骨折的危险性增加。

证据2 一项对美国印度籍学生的3年干预研究显示，经过膳食行为干预后，干预学校学生的膳食状况发生了改变，平均总脂肪摄入从研究开始的16克降低到了实验结束时的13.6克，对照学校学生没有改变。

证据3 一项针对挪威15岁中学生的膳食行为干预研究显示，学校为学生提供为期4个月的营养早餐后，干预组学生的膳食结构明显改善，体质指数没有明显改变，而对照组学生的体质指数有了显著升高。

证据4 众多研究证明，儿童期的肥胖可以延续到成人期，可导致成人慢性病的发生。

2、健康的饮食行为引你走向健康之路

在实际生活中，有些人不在乎自己的健康，认为今天的行为不会影响将来的健康。其实，慢性病都不是短期发生的，是长期积累的结果，与个人的行为和生活方式密切相关。重视自己健康的人，就会主动去学习健康知识，逐步形成健康的信念和认识，并作为生活中应遵循的原则，采取促进健康的行为。

坚持健康的信念意味着漫长、毅力和付出，甚至是痛苦。当你为了保持健康的体重，而面对诱人的食物时，或看到其他人在大快朵颐时，自己却不能多吃，可能感觉是痛苦的。但是，当你坚持下去，当你的身体保持健康时，你就能体会到“健康的饮食行为引你走向健康之路”的含义了！

小提示

健康来自细节

行为上一点小的改变，能为你一生的健康带来意想不到的收获。

- 每天吃一个鸡蛋
- 每天吃一个水果
- 每天少吃一点盐
- 每天吃一小把坚果
- 上下班时步行一站
- 超市购物时，别忘了买一点绿色蔬菜
- 做家务
- 早上起床喝一杯温开水



三、儿童时期是培养健康饮食行为的关键阶段

儿童处于生长发育快速增长阶段，对各种营养素的需要多，机体所需的能量相对超过成人。健康的饮食行为可以保证充足的营养摄入，从而保证体格和智力的正常发育。

（一）儿童期形成的饮食行为可持续一生

一个人的行为一旦养成，很容易保持下去。也就是说，儿童期形成的行为往往会持续一生。这个时期如果能养成健康的行为和生活方式，就可以让他一生受益。健康的行为是人在其大脑中存放的“资本”，这个“资本”会不断增值，人在其一生中可以享受它的“利息”。如果培养得不好，不健康的行为也将保持下去，从而影响一生的健康。

我国思想家陶行知曾说，“凡人生所需之重要习惯性格态度多半可以在六岁以前培养成功”。

儿童时期既是养成健康饮食行为的关键时期，也是针对饮食行为进行干预的最佳时期。

小故事大道理

在幼儿园学的是最重要的

1978年，75位诺贝尔获奖者中巴黎聚会。人们对于诺贝尔获得者非常崇敬，有个记者问其中的一位：“在您的一生里，您认为最重要的东西是在哪所大学呢？”

这位白发苍苍的诺贝尔奖获得者平静地回答：“是在幼儿园。”记者感到非常惊奇，又问道：“为什么是在幼儿园呢？您认为您在幼儿园里学到了什么呢？”

诺贝尔奖获得者微笑着回答：“在幼儿园里，我学会了很多很多。比如，把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；饭前要洗手；午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。我认为，我学到的全部东西就是这些。”

所有在场的人对这位诺贝尔奖获得者的回答报以热烈的掌声。事实上，大多数科学家都认为，他们终生所学到的最主要的东西，就是在幼儿园时养成的良好习惯。

（二）健康教育可以改变不健康的饮食行为

儿童时期是一个人身体与心智相协调时期。此时，他们的生理和心理处于可塑阶段，饮食行为尚未定型，容易受外界的影响。孩子的行为问题犹如白纸上的图案，而在



“白纸”上画图案的正是他们的父母。父母要想使孩子具有健康的行为，就首先要“在白纸上画好的图”。父母如果在这一关键时期对孩子及时进行合理的饮食行为干预，为他们营造有利于健康成长的环境，通过健康教育，使他们逐渐认识到食物的营养价值和健康的重要性，就可以改变不健康的饮食行为。

证据1 有人小时候不喜欢吃各种蔬菜的茎，可能由于口感不好，嚼不动而引起反感，但长大后知道了蔬菜对健康的好处，就变得爱吃蔬菜了。

证据2 孩子不喜欢吃某种食物，来自父母的影响。父母不喜欢某种食物就不买、不做，孩子也吃不到这种食物，在父母的影响下就不喜欢这种食物。

证据3 挑食有时可能受到父母提示的影响。有孩子不吃枣，是因为他妈妈曾说过，枣粥里的枣皮发硬、扎嗓子，结果这孩子就不吃枣了。



第二部分 面对现实，任重道远

随着社会经济的发展和生活方式的改变，我国儿童少年膳食结构不合理，身体活动不足、不吃早餐、在外就餐、饮酒、吸烟等不健康行为和生活方式对健康的影响日益突出，导致了慢性病低龄化。

每天吃早餐是世界卫生组织倡导的健康生活方式的内容之一。营养质量差的早餐不仅影响儿童营养摄入和健康，还会影响儿童的学习、认知能力和体能；零食是一把影响儿童健康的双刃剑，我国城市儿童的零食以冷饮、油炸、膨化食品为主，要积极引导，让儿童少年健康吃零食；在外就餐是孩子抵挡不住的诱惑，经常在外就餐尤其吃快餐，不仅可引起肥胖，还为心血管疾病、糖尿病、高血脂、高血压等慢性病的发生埋下隐患。喝含糖饮料已成为儿童少年饮料消费的主流，是影响健康的“甜蜜陷阱”。

一、吃不好早餐是孩子成长的绊脚石

早餐是一天中最重要的一餐。营养充足的早餐不仅是儿童少年能量和营养素摄入的保障，而且可以防止超重和肥胖的发生、发展乃至成年期的慢性病。不吃早餐、吃早餐但营养不充足，不仅影响儿童少年的身体健康，还会降低上午的学习效率，影响他们的学习认知能力和体能。

（一）生活富裕了，孩子们的早餐却没有改善

1998年，广州、上海、济南和哈尔滨4城市中小学生早餐营养质量不足的比例为48.8%。时隔10年，2008年进行的调查显示，中小学生早餐营养质量不足的比例为78%。我国中小学生每天早餐食用4类及4

小提示

※78%的孩子吃不好早餐，只吃一种或两种食物。

※我国中小学生的早餐质量呈下降趋势。



类以上食物者比例从12.2%降至3.3%。经过10年的发展，越来越富裕的父母没有能给孩子提供有营养的早餐。

调查原声

看看孩子们的早餐都是怎么吃的

- 每天早上煮一包方便面；
- 在路上买一张油炸饼、或一根油条、或一个鸡蛋灌饼；
- 书包里装1个面包1袋酸奶，到学校吃；
- 学校旁小吃摊买2个包子和一杯豆浆。

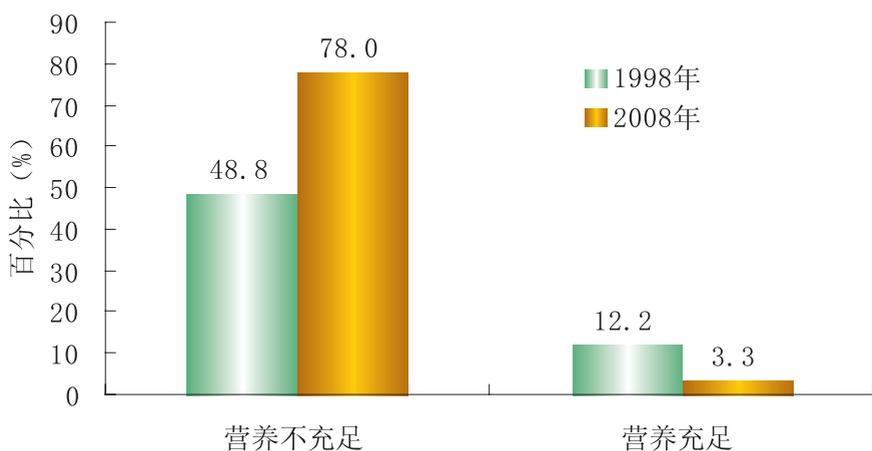


图1 1998年和2008年中小学生早餐营养质量的变化

我国西部农村地区有21.1%的学生一天只吃两顿饭。其中，尤以高中生最为突出，并且膳食结构单一，量和质均严重不足。结果导致了蛋白质摄入不足以及铁、钙、锌等微量营养素缺乏的问题十分突出。一日三餐成为影响他们健康和发展的制约因素。

延伸阅读：

《中国儿童少年营养与健康报告2008——关注西部地区儿童营养与健康 促进社会和谐发展》



小提示

早餐营养质量的评价

早餐的食物种类分为谷类、奶豆类、肉蛋类、蔬菜水果类四大类食物。

早餐营养充足：包括上述4类食物；

早餐较充足：只包括其中3类；

早餐不充足：只包括其中2类或以下。



(二) 吃不好早餐，影响身心发育和学习成绩

大脑能够利用的唯一能源是血中的葡萄糖。不吃早餐或早餐营养质量不足的学生血糖水平相对较低，不能及时为大脑的正常工作提供充足的能源物质。另外，儿童少年如果不吃早餐或早餐营养不足，没到中午就饥肠辘辘，机体因为能量和某些营养素不足，出现心慌、乏力、注意力不集中，使学习效率大大降低，从而影响学习成绩。

证据1 学生上课有饥饿感、头昏、心慌。经过一夜睡眠，10多个小时的消耗，早上需要通过早餐及时补充能量和营养。早餐营养质量不好，不能满足儿童的营养需求，在上午第三、四节课就觉得饿了。

证据2 影响儿童学习、认知能力。学生不吃早餐，血糖不足，上课时注意力不集中，不仅影响短期记忆力、逻辑分析能力和数学运算能力，还会导致学习成绩和身体耐力下降。研究发现，不吃早餐和早餐吃的不好的学生中有1/3文化课不及格；早餐吃的好的学生，则精力充沛，思考积极，文化课不及格的比例明显低。

证据3 引起营养不良、抵抗能力下降等，进而影响生长发育。不吃早餐会引起营养