



中小學生營養餐

食譜匯編

中國老教授協會醫藥專業委員會
北京市學生營養餐研究中心
北京師範大學學生營養餐研究中心



中小學生營養餐

食譜匯編

◎ 中國醫藥出版社

中小学生营养餐食谱汇编

主 编 关桂梧

副主编 高影君 苗中正 安健华

中国老教授协会医药专业委员会

北京市学生营养餐研究中心

北京师范大学学生营养餐研究中心

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生营养餐食谱汇编/中国老教授协会医药专业委员会,北京市学生营养餐研究中心,北京师范大学学生营养餐研究中心组织编写. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2005

ISBN 7-5045-3570-2

I. 中… II. ①中… ②北… ③北… III. 中小學生-保健-食譜 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 014252 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

新华书店经销

北京地质印刷厂印刷 北京京顺印刷有限公司装订

890 毫米 × 1240 毫米 32 开本 8.375 印张 221 千字

2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 6000 册

定价: 20.00 元

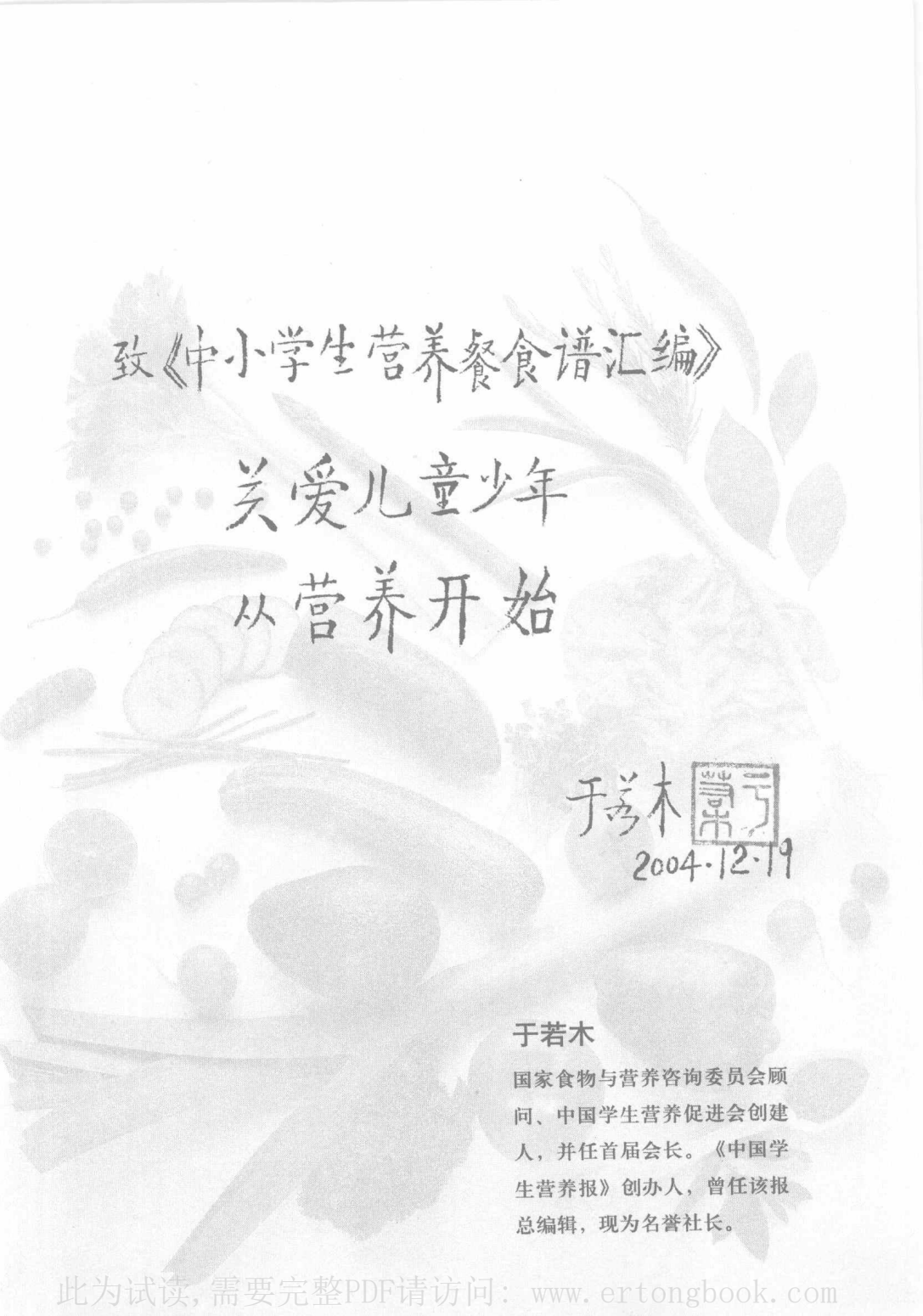
读者服务部电话: 010 - 64929211

发行部电话: 010 - 64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010 - 64911344



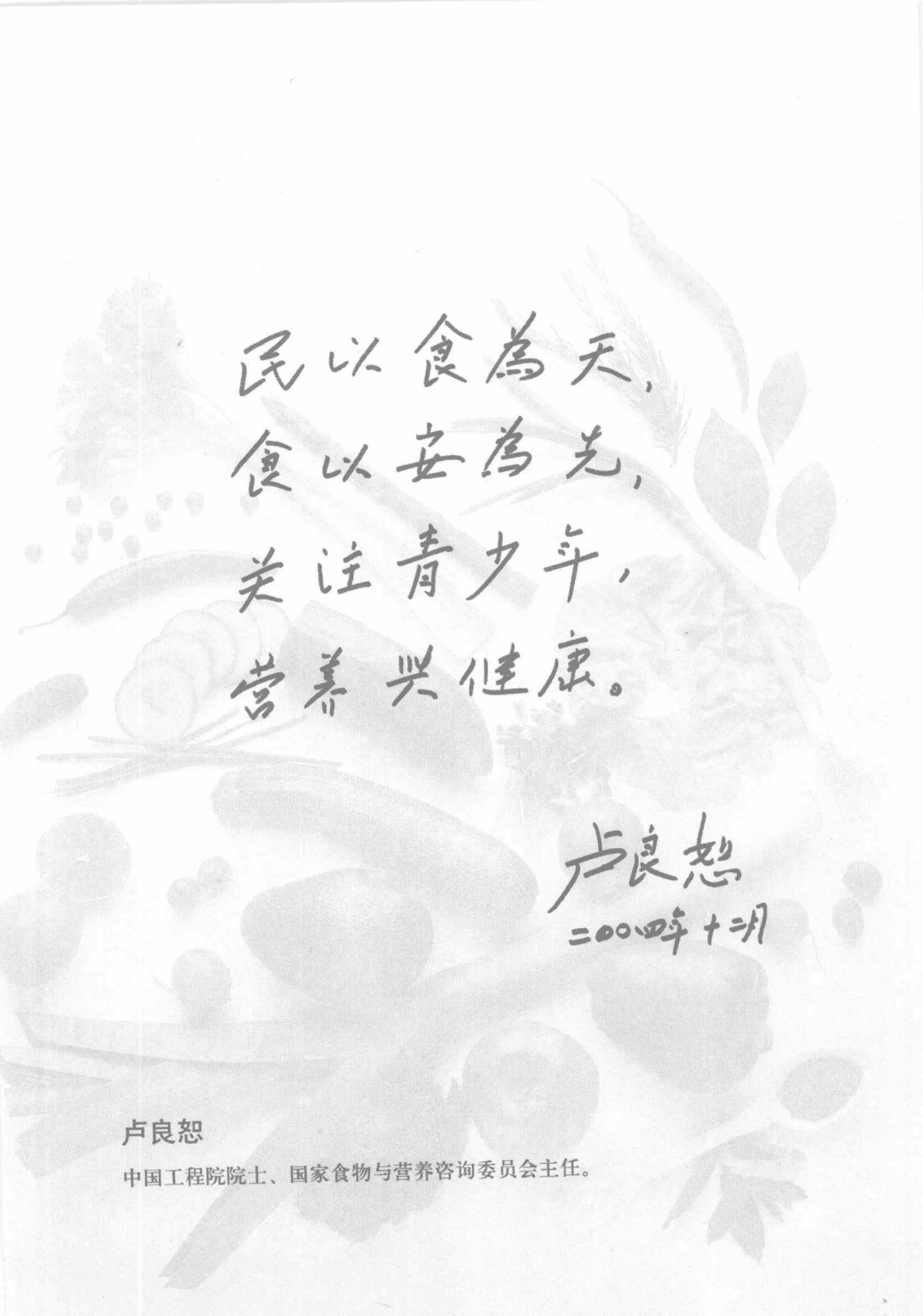
致《中小学生营养餐食谱汇编》

关爱儿童少年
从营养开始

于若木 
2004.12.19

于若木

国家食物与营养咨询委员会顾问、中国学生营养促进会创建人，并任首届会长。《中国学生营养报》创办人，曾任该报总编辑，现为名誉社长。



民以食为天，
食以安为先，
关注青少年，
营养兴健康。

卢良恕
二〇〇四年十月

卢良恕

中国工程院院士、国家食物与营养咨询委员会主任。

设计儿童少年饮食食谱

提高儿童少年健康水平

二〇一五年九月

郭普远



郭普远

中国老教授协会医药专业委员会理事长。

前

言

“吃”是人类的本能，也是生命的第一需要。人类为了生存和繁衍，需要不断地从外界摄取各种食物，经过体内的消化、吸收和代谢，方能维持机体的生长发育和各种生理功能。这一连续过程就叫摄取营养。营养是生命之源，健康之本。研究和阐明这一过程的机理，就形成了营养学科。因此，人类文明发展到今天，吃什么，怎么吃这一看似简单的生活问题，不能仍停留在本能阶段，必须讲科学，才能获得合理的营养，促进健康。

吃什么，怎么吃，可以反映一个国家、一个民族的文明程度。因为人民的营养水平是一个国家的国民经济、科学技术以及文化教育、社会进步的综合标志。因此，食物与营养是事关人民的身体健康和国民体质的改善与提高，事关城乡经济和社会的稳定、协调发展，是人民安居乐业和国家长治久安的大事。加强食物与营养工作是坚持和落实十六大及十六届三中全会提出的以人为本和全面、协调、可持续发展的科学发展观的具体措施，是我国全面建设小康社会的重要工作之一。

1992年世界营养大会在联合国粮农组织、世界卫生组织主持下通过《世界营养宣言》和《营养改善行动计划》，号召各国政府向国民提供合理膳食指导和推行健康生活方式以及改善居民的营养状况。我国于1993年由国务院审议并发布了《90年代中国食物结构改革与发展纲要》，明确提

出了 2000 年我国人民的食物消费与营养目标,标志着全国人民的食物与营养问题将由中央和各级政府进行有效的宏观调控和科学指导,这对改善我国居民的营养状况,提高健康素质发挥了重要作用。以后于 1997 年 12 月 5 日,又由国务院印发了《中国营养改善行动计划》。进入 21 世纪后,在全面分析我国目前食物与营养基本现状的基础上,根据我国国情及未来食物与营养发展面临的新形势,国务院于 2001 年 11 月颁布实施《中国食物与营养发展纲要(2001—2010)》(以下简称《纲要》)。这一《纲要》是一部指导我国食物与营养发展的纲领性文件。《纲要》中第一次把食物与营养结合起来作为一个完整、配套的系统。它的颁布和实施具有深远而广泛的影响。

《纲要》中明确指出:“今后 10 年将是我国居民食物结构迅速变化和营养水平不断提高的重要时期。”“提高全民营养水平,增进人民身体健康,是国民整体素质提高的迫切需要,也是我国社会主义现代化建设的重大任务”。《纲要》还指出:“21 世纪初叶是我国居民营养改善的关键时期,一旦形成不合理的食物消费结构和习惯,则难以纠正,而且会造成资源浪费,影响一代甚至几代人身体素质的提高”。并特别指出“提高民族整体素质,基础在少年儿童”。为此,我们将几年来对《纲要》中提出的营养改善的重点人群之一——少年儿童群体的营养餐工作所做的部分研究的初步成果——中小学生营养餐食谱汇编成册,供当前在城市中推行学生营养餐工作的中小学校、企业和相关人员参考。

本书的主要内容是中小学生的营养餐食谱。其中除了选自北京开展学生营养餐时间较长,经验比较丰富的史家



小学、北京四中及北京新源里中学的营养餐食谱外，还包括部分北京市生产学生营养餐的企业，使用的是营养师制订的有营养量计算的学生营养餐带量食谱。同时还有从我国著名营养学家于若木主编的《营养食谱丛书》中摘录的部分中小学生营养餐食谱。

在推行学生营养餐过程中，还有一系列的工作要做。如要做到让学生真正吃到营养、卫生、科学、合理的平衡膳食，就要有了解中小学生各年龄段生长发育特点的厨师及营养师，同时还需要有重视学生营养工作的学校校长、教师和家长。其中尤为重要的是加强学生的营养教育，普及营养知识，使学生了解吃营养餐的重要性，能自觉克服偏食、挑食等不良饮食习惯，主动食用营养平衡的膳食，才能有利于中小学生的健康成长。因此，本书在营养餐食谱前后，适当编写了几篇有关怎样吃的文章，供读者参考。

最后，需要说明的是，本书在编写过程中，由在食品营养方面造诣很深的著名营养学专家关桂梧教授对食谱进行了认真的审核，以保证书稿的质量，但由于参加编写的其他人员水平有限，全书肯定还有许多不足之处，望读者给予批评指正，促使我国学生营养餐的研究工作在实践中不断提高，以便于实现《中国食物与营养发展纲要（2001—2010）》中所提出的“力争到2010年全国大中城市要有一半以上的中小学生吃上学生营养餐”的目标。

目 录

营养教育篇 (1)

- 为什么要推行营养餐 (1)
- 大力开展学生营养健康教育 (4)
- 必须重视儿童良好饮食习惯的培养 (5)
- 应当怎样吃 (9)
- 如何选择合适的饮食结构 (12)
- 研究性学习的成果 (17)
- 日本小学的营养教育 (20)

营养餐食谱篇 (23)

- 怎样制订学生营养午餐食谱 (23)
- 怎样计算营养餐的营养素含量 (26)
- 北京史家小学营养餐食谱 (32)
- 北京四中学生营养餐食谱 (55)



北京新源里中学营养餐食谱	(99)
京津两市中小学生营养餐食谱	(114)
北京市学生营养餐生产企业食谱	(132)
北京市中小学生营养午餐配制及食谱举例	(156)

营养餐知识篇

(164)

● 有关营养师的几个问题	(164)
● 中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔	(169)
● 中国居民膳食营养素参考摄入量	(190)
● 推荐的中小学生每天膳食中能量和营养素 参考摄入量	(192)
● 中小学生一天所进食物参考量	(193)
● 简易食物互换法	(194)
● 食物蛋白质含量代换表	(196)
● 常见食物的酸度和碱度	(197)
● 各种营养素功用及其主要食物来源	(198)
● 蛋白质的食物来源及其互补作用	(203)
● 食物中膳食纤维的生理作用	(206)
● 食物中膳食纤维的含量	(207)
● 水是最重要的营养素	(208)
● 蔬菜类食品中维生素含量及烹调后的保存率	(211)





● 谷类食品中维生素含量及烹调后的保存率	(214)
● 动物类食品中维生素含量及烹调后的保存率	(215)
● 营养素含量丰富的部分食物简介	(217)

附录篇 (225)

● 世界营养宣言	(225)
● 中国食物与营养发展纲要 (2001—2010 年)	(229)
● 关于开展中国学生营养日宣传教育活动的通知	(239)
● “5. 20 中国学生营养日” 的由来	(241)
● 中华人民共和国卫生行业标准：学生营养午 餐营养供给量	(244)
● 《学生营养午餐营养供给量》中值得商榷的 几个问题	(250)





营养教育篇

● 为什么要推行营养餐

当前，学生营养餐工作已引起家长、教师以及全社会的关注，这是社会进步的表现。因为讲营养需要科学指导，把普通吃饭问题纳入科学指导范围，说明人们对科学饮食的重要性有了一定的认识。

要想知道为什么要推行学生营养餐，首先需要了解什么是营养餐以及营养餐与普通餐有什么不同。

营养餐是根据人体的生理需要，依据营养科学的指导进行各种食物搭配，使人体获得合理营养，保证生命的质量，促进健康长寿。因此，营养是生命之源，是健康之本。根据国家规定学生营养餐生产经营单位应“配备专（兼）职营养师或经过培训合格的营养配餐员。”同时还规定“学生营养餐每份所含的热能和营养素应达到营养要求。学生营养餐的烹调应注意减少营养素的损失。”显然营养餐与普通餐不同，营养餐必须讲求营养。在国家卫生部发布的《学生集体用餐卫生监督办法》第二条中明确规定：对“学生普通餐”的要求是“符合食品卫生要求，适合学生需要量的膳食。”而对“学生营养餐”的要求是“以保证学生生长发育为目的，根据营养要求而配制的膳食。”因此可以说“学生普通餐”与“学生营养





餐”有本质的不同。正像营养专家指出的那样：“一顿营养午餐强壮一个民族。”显然，为了提高民族素质，必须讲究科学饮食。

那么营养餐的具体要求是什么呢？第一，营养餐必须保证人体生理活动的营养需要，根据各种不同食物所含的营养成分进行合理的搭配，以满足身体对各种营养素的需要，获得合理的营养。第二，营养餐所需要食物的量和质必须符合不同年龄、不同群体的生理特殊需要。如学生营养餐就应以保证学生生长发育和健康为目的，根据生长发育的不同年龄特点，根据平衡膳食的要求，在严格的卫生条件下向学生提供安全卫生、符合营养标准的色、香、味、形俱佳的配餐，保证让学生吃到营养、卫生、科学、合理的平衡膳食。学生营养餐与学生普通餐有本质的不同。学生普通餐的要求是除符合食品卫生外，只要在食物量上适合学生需要的膳食，保证学生吃饱就可以。第三，营养餐的配制一般应选择不同食物的质和量相互搭配并有适当的营养量计算，以符合合理营养的要求。而合理营养的要求应包括全面、平衡、适量三个原则。全面，指的是食物中应当包括人体所需的各种营养素。平衡，就是要求各种营养素保持一定的比例。适量，是指每餐中各种营养素的数量，既不能欠缺，也不能过量，否则对健康不利。因此，要想做到合理营养的三个原则，在日常生活中，应注意尽量做到杂食，即在总量不变的条件下，吃的食物品种要多样化。所以挑食、偏食是很难得到合理营养的。关于这一点，我国早在 2 000 多年前的《黄帝内经》一书中，就已提出了食物营养的指导方针：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。五谷、五果、五畜、五菜代表粮食、水果、肉类、蔬菜。养、助、益、充指它们对营养补充的作用。

当我们了解什么是营养餐和它的重要作用后，就应当按照国家的要求为提高我国民族的身体素质，积极、自觉地努力推行学生营养餐。因为，提高民族整体素质，基础在少年儿童。由于“生命首先在于营养”。这对正处在生长发育重要时期的青少年来说，让他们尽早吃到营养餐的意义就更为重要。青少年是祖国的未来。他们





身体健康状况的好坏直接关系未来一代人的身体素质。为了不断提高全民族的身体素质，必须从小就关注他们的健康！科学研究告诉我们，预防成年后的一些“文明病”“富裕病”，如心脑血管疾病、糖尿病以及癌症等，都必须从小预防。而这些疾病的发生与饮食都有密切的关系。所以，从小就让他们获得合理营养，讲究科学饮食，首先在学校推行营养餐就是一项有利于学生健康成长的重要措施。

现在，科学家已经能够分析出各种食物成分的百万分之一、十亿分之一的微量元素。正是这些微量元素的缺乏或过量，使原因不明的疾病找到了病因。因此，让孩子从小就能吃到平衡膳食，获得合理营养，是预防疾病、增进健康的重要条件之一。所以推行学生营养餐就必须严格按照孩子生长发育的不同年龄所需的营养素的质和量，选择不同种类的食物，进行合理搭配、合理烹调，制成有利于孩子健康成长的营养餐，这是促使他们正常生长发育、健康成长的条件。同时也是提高全民族生命素质的需要。只有这样做，才能使中华民族实现健康长寿！因此，当前首先提倡在学校推行学生营养餐是有着一定的战略意义的，是十分必要的！

我国政府历来十分关怀青少年的健康成长，特别是 90 年代以来，为贯彻《世界营养宣言》，在我国政府发布的有关食物与营养的文件中，对学生营养工作都有较明确的要求。特别是关于营养教育与营养餐的推行工作。如国务院在 1983 年印发的《90 年代中国食物结构改革与发展纲要》第十四条中，明确提出“有条件的地方要逐步建立中小学学生营养餐制度。”并在该《纲要》第十五条中提出“引导食物消费，建立科学、合理的膳食与营养结构。”并要求“今后要从中小学生抓起，增加食物和营养方面科普知识的教育，以不断提高人民膳食营养的知识水平，提高科学消费的自觉性。”同时在《纲要》第十八条中还特别提出“加快培养食物营养、卫生和质量检测等方面的专业技术人才。逐步建立起我国食物营养的人才队伍。要积极创造条件，逐步实行按一定人口比例培养和配





备食物营养方面的专业技术人员，设立营养师专业职称系列。”

进入 21 世纪以来，国务院办公厅又印发了《中国食物与营养发展纲要（2001—2010 年）》，其中除了将少年儿童群体作为营养改善的重点人群外，在“全面普及营养知识，提高全民营养意识”一段中，特别指出要“加强中小学生的营养知识教育，把营养健康教育纳入中小学教育的内容。”提出“逐步在医院、幼儿园、学校、企事业单位的公共食堂和餐饮服务业推行营养师制度”。这对提高全民的营养水平将有极大的推动作用。同时，在这一《纲要》的第四部分第四段“实施有关营养改善行动计划”中，特别提出“积极推广学生营养餐，作为国民营养改善的一项重要工作，成立相应协调机构，制定相关法规，依法加强管理。力争到 2010 年，全国大中城市要有一半以上的中小学生吃上学生营养餐。”这是因为学生营养状况的好坏，不仅是学生健康的基础，更是学生正常发育和完成学业的基础。其重要性直接关系到中华民族一代甚至几代人身体素质的提高。因此，我们必须积极行动起来，重视推行学生营养餐工作。其重要性正如于若木同志在进入 21 世纪前夕，为 5.20 中国学生营养日的题词中所写到的那样——营养午餐配合素质教育为国育英才。

综上所述，我们不难了解推行学生营养餐的意义是非常重大的。这是一件利国利民的好事，是造福子孙万代的大事！

（高影君）

大力开展学生营养健康教育

虽然我国目前还处于社会主义的初级阶段，我们不能观望不前，要积极向群众宣传有关营养的科学知识。

当前，儿童少年吃太多零食而使正餐受到影响，大城市的少女崇尚苗条的身段，而缺乏正确的健美观念。从事学校教育和对教育改革稍具热心的人，不能对此坐视不管。健康教育的对象包括各方