

中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童

膳食指南

(2007)

中国营养学会妇幼分会 编著



适当身体活动



人民卫生出版社

中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童

膳食指南

(2007)

中国营养学会妇幼分会 编著

修订专家委员会

主任委员：荫士安

副主任委员：苏宜香 汪之瑛

委员：（按姓名拼音为序）

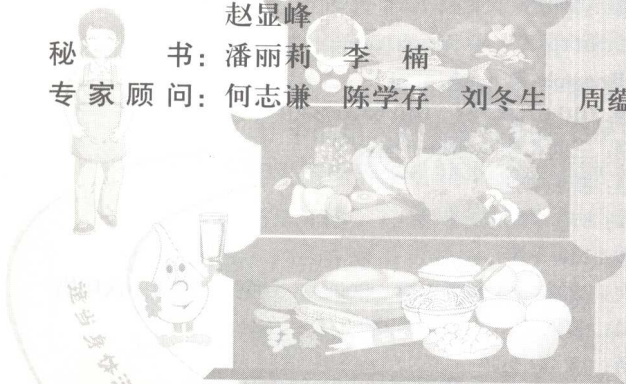
安建钢 蒋卓勤 赖建强 毛丽梅

宋岚琴 孙要武 王茵 曾果

赵显峰

秘书：潘丽莉 李楠

专家顾问：何志谦 陈学存 刘冬生 周蕴珍



强身健体

人民卫生出版社

·图书在版编目(CIP)数据

中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南(2007)/中国营养学会妇幼分会编著. —北京:人民卫生出版社,2008.3
ISBN 978-7-117-09920-2

I. 中… II. 中… III. ①孕妇—营养卫生—中国—指南
②产妇—营养卫生—中国—指南③婴幼儿—营养卫生—中国—指南 IV. R153-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第020606号

中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南
(2007)

编 著: 中国营养学会妇幼分会
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)
地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼
邮 编: 100078
网 址: <http://www.pmph.com>
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-67605754 010-65264830
印 刷: 三河市宏达印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 850×1168 1/32 印张: 5.5
字 数: 136千字
版 次: 2008年3月第1版 2008年3月第1版第1次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-09920-2/R·9921
定 价: 23.00元

版权所有,侵权必究,打击盗版举报电话:010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



序

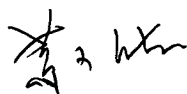


膳食指南是根据营养学的原则,结合我国国情,教育和指导国民采用平衡膳食,以达到合理营养,促进健康为目的的指导性意见;同时,又可以作为政府发展食物生产,规划食物市场的依据。中国营养学会接受卫生部委托,组织专家对1997年版的《中国居民膳食指南》进行了修改,形成了《中国居民膳食指南》(2007),并于2008年1月15日由卫生部发布实施。

《中国居民膳食指南》包括一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和平衡膳食宝塔三个部分。孕妇、乳母、婴幼儿及学龄前儿童膳食指南是特定人群膳食指南的重要组成部分。中国营养学会妇幼分会在中国营养学会指导下组成专家委员会,根据营养科学的最新知识,针对我国孕妇、乳母和0~6岁儿童的生理特点,营养需求以及他们膳食中普遍存在的问题,制定了《中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南》(2007)。虽然该指南的核心信息已经包含在《中国居民膳食指南》(2007)内,但限于篇幅,内容比较简略。为了更好地指导孕妇、乳母及0~6岁儿童的父母或其看护人科学安排日常膳食,为了方便妇幼保健和托幼机构人员的使用,为了供婴幼儿食品生产部门参考,有必要独立出版《中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南》(2007)。

《中国孕期、哺乳期妇女和 0~6 岁儿童膳食指南》(2007)为每一个涉及的人群提出一组以食物为基础的膳食建议,内容较为全面;同时对每个人群都以膳食宝塔图形指导其食物搭配,可操作性强。希望中国的孕妇、乳母以及 0~6 岁儿童的看护人,能够认真阅读本指南,从中汲取平衡膳食的知识与合理营养的理念,并贯穿于生活实践之中,持之以恒,切实改善自身和下一代人的营养和健康状况。

中国营养学会理事长



2008 年 2 月 14 日

前 言

科学合理的膳食指南一方面引导人们合理消费食物,保护个人健康,另一方面也可成为政府发展食物生产,规划食物市场的依据。我国正处于从温饱到小康的膳食结构转折期,需要及时从政策及公众教育两方面正确引导人们的消费观念,这样做有助于减轻对未来疾病和食物生产的负担,其社会效益和经济效益不可估量。

1989年中国营养学会发布了《中国居民膳食指南》。1997年4月,中国营养学会新修订并正式发布了《中国居民膳食指南》,其中根据特定人群对膳食营养的特殊需要,也提出了《特定人群膳食指南》作为《中国居民膳食指南》的补充。经过多年的应用实践,《特定人群膳食指南》在实际运用中发挥了一定的指导作用,但是由于其形式和内容较为简单,孕妇、乳母和儿童看护人的可理解性和可操作性较差,制约了其更好地发挥作用。

随着国民经济持续快速发展和人均收入的增加,我国居民的生活方式和膳食模式正在发生着变化,孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南内容应更加全面,并应具有可操作性和广泛指导性,以引导孕妇、乳母和儿童的看护人更趋于合理地安排膳食,满足孕妇和胎儿、乳母和婴幼儿以及学龄前儿童特殊时期的营养需要,改善妇女和儿童的营养与健康状况。以往我国对于孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童的膳食指南没有提供宏观食物参考摄入量,只是定性的指南。

鉴于上述情况,受中国营养学会的委托,由中国营养学会妇幼分会组成专家委员会,历经两年多的努力,制定了《中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南》(2007)(以下简称《指

南》)。该《指南》是在《中国居民膳食指南》(2007)的基础上,根据营养科学的最新进展,针对孕妇、乳母和0~6岁儿童这一特殊人群的生理需求和营养需要特点,结合我国的国情,提出的一组以食物为基础的膳食建议,以指导孕妇、乳母合理选择与搭配食物,指导0~6岁儿童的父母或其看护人科学合理安排儿童的日常膳食,以达到合理营养促进健康目的的指导性建议。它是以前科学研究的成果为依据,在群众实践的基础上,针对我国孕妇、乳母和0~6岁儿童膳食中普遍存在的营养问题而制定的。合理营养是健康的物质基础,而平衡膳食是合理营养的唯一途径。根据《指南》的原则并参照本书中提出的特定人群膳食宝塔来安排日常膳食,将有助于预防孕妇和乳母、婴幼儿及学龄前儿童营养缺乏病和改善其营养与健康状况,提高整个中华民族的身体素质。

本《指南》的内容包括中国孕期和哺乳期妇女膳食指南及其平衡膳食宝塔,0~6岁儿童喂养与膳食指南以及平衡膳食宝塔。

本《指南》成稿之际还邀请了诸多妇产科专家、儿科专家以及妇幼保健专家、0~6岁儿童看护人、孕妇与乳母进行了讨论与座谈,对本书的初稿提出了许多诚恳修改建议,在本《指南》出版之际,谨向曾对书稿审读、指导和提出建议的各位专家,向给予本书出版以关怀和支持的诸多同道表示诚挚的感谢。同时感谢卫生部、联合国儿童基金会给予的支持。

由于我国居民膳食模式和地域的差异之大,存在诸多不同的民族风俗与习惯,在指南的内容、方法和编排上难免有不当之处,真诚的希望不吝指正。

中国营养学会妇幼分会

《中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南》

修订专家委员会

2007年12月

目 录

第一部分 条目和相关定义及名词解释

一、中国居民膳食指南(2007)	1
二、中国孕期和哺乳期妇女膳食指南	1
三、中国 0~6 岁儿童膳食指南	2
四、相关定义和名词解释	3

第二部分 中国孕期和哺乳期妇女膳食指南

一、中国孕期妇女膳食指南	7
(一) 孕前期妇女膳食指南	8
(二) 孕早期妇女膳食指南	13
(三) 孕中期、孕末期妇女膳食指南	19
二、中国哺乳期妇女膳食指南	28

第三部分 中国 0~6 岁儿童膳食指南

一、0~6 月龄婴儿喂养指南	40
二、6~12 月龄婴儿喂养指南	53
三、1~3 岁幼儿喂养指南	64
四、3~6 岁学龄前儿童膳食指南	87

第四部分 平衡膳食宝塔及制订依据

一、平衡膳食宝塔	104
----------------	-----

(一) 孕前期妇女平衡膳食宝塔	104
(二) 孕早期妇女平衡膳食宝塔	105
(三) 孕中期、孕末期妇女平衡膳食宝塔	106
(四) 哺乳期妇女平衡膳食宝塔	107
(五) 0~6 月龄婴儿平衡膳食宝塔	108
(六) 6~12 月龄婴儿平衡膳食宝塔	109
(七) 1~3 岁幼儿平衡膳食宝塔	110
(八) 学龄前儿童平衡膳食宝塔	111
二、平衡膳食宝塔制订依据	112
(一) 孕前期妇女平衡膳食宝塔建议量制订依据	112
(二) 孕早期妇女平衡膳食宝塔建议量制订依据	115
(三) 孕中期、孕末期妇女平衡膳食宝塔建议量制订 依据	121
(四) 哺乳期妇女平衡膳食宝塔建议量制订依据	126
(五) 0~6 月龄婴儿平衡膳食宝塔的制订依据	130
(六) 6~12 月龄婴儿平衡膳食宝塔的制订依据	130
(七) 1~3 岁幼儿平衡膳食宝塔制订依据	131
(八) 学龄前儿童平衡膳食宝塔的制订依据	132
三、中国孕期、哺乳期妇女及 0~6 岁儿童平衡膳食宝塔的 应用	136

附录 1 世界卫生组织公布的 0~5(5~19)岁 儿童(青少年)身高/体重增长参考曲线

附录 2 改善我国妇女儿童钙营养状况的建议

第一部分

目录和相关定义及名词解释

一、中国居民膳食指南(2007)

1. 食物多样,谷类为主,粗细搭配
2. 多吃蔬菜水果和薯类
3. 每天吃奶类、大豆或其制品
4. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉
5. 减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食
6. 食不过量,天天运动,保持健康体重
7. 三餐分配要合理,零食要适当
8. 每天足量饮水,合理选择饮料
9. 如饮酒应限量
10. 吃新鲜卫生的食物

二、中国孕期和哺乳期妇女膳食指南

[在中国居民膳食指南(2007)一般人群膳食指南 10 条基础上]

★ 孕前期妇女膳食指南增加以下 4 条:

1. 多摄入富含叶酸的食物或补充叶酸
2. 常吃含铁丰富的食物
3. 保证摄入加碘食盐,适当增加海产品的摄入
4. 戒烟、禁酒

★ 孕早期妇女膳食指南增加以下 5 条:

1. 膳食清淡、适口

2. 少食多餐
3. 保证摄入足量富含碳水化合物的食物
4. 多摄入富含叶酸的食物并补充叶酸
5. 戒烟、禁酒

★ 孕中期、孕末期妇女膳食指南增加以下5条：

1. 适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、海产品的摄入量
2. 适当增加奶类的摄入
3. 常吃含铁丰富的食物
4. 适量身体活动，维持体重的适宜增长
5. 戒烟戒酒，少吃刺激性食物

★ 哺乳期妇女膳食指南增加以下5条：

1. 增加鱼、禽、蛋、瘦肉及海产品摄入
2. 适当增饮奶类，多喝汤水
3. 产褥期食物多样，不过量
4. 忌烟酒，避免喝浓茶和咖啡
5. 科学活动和锻炼，保持健康体重

三、中国0~6岁儿童膳食指南

★ 0~6月龄婴儿喂养指南

1. 纯母乳喂养
2. 产后尽早开奶，初乳营养最好
3. 尽早抱婴儿到户外活动或适当补充维生素D
4. 给新生儿和1~6月龄婴儿及时补充适量维生素K
5. 不能用纯母乳喂养时，宜首选婴儿配方食品喂养
6. 定期监测生长发育状况

★ 6~12月龄婴儿喂养指南

1. 奶类优先，继续母乳喂养
2. 及时合理添加辅食
3. 尝试多种多样的食物，膳食少糖、无盐、不加调味品



4. 逐渐让婴儿自己进食,培养良好的进食行为
5. 定期监测生长发育状况
6. 注意饮食卫生

★ 1~3岁幼儿喂养指南

1. 继续给予母乳喂养或其他乳制品,逐步过渡到食物多样
2. 选择营养丰富、易消化的食物
3. 采用适宜的烹调方式,单独加工制作膳食
4. 在良好环境下规律进餐,重视良好饮食习惯的培养
5. 鼓励幼儿多做户外游戏与活动,合理安排零食,避免过

瘦与肥胖

6. 每天足量饮水,少喝含糖高的饮料
7. 定期监测生长发育状况
8. 确保饮食卫生,严格餐具消毒

★ 学龄前儿童膳食指南

1. 食物多样,谷类为主
2. 多吃新鲜蔬菜和水果
3. 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉
4. 每天饮奶,常吃大豆及其制品
5. 膳食清淡少盐,正确选择零食,少喝含糖高的饮料
6. 食量与体力活动要平衡,保证正常体重增长
7. 不挑食、不偏食,培养良好饮食习惯
8. 吃清洁卫生、未变质的食物

四、相关定义和名词解释

孕妇(怀孕的妇女):指处于妊娠特定生理状态下的人群;妊娠则指卵子受精后在母体内发育为成熟胎儿的过程。

孕早期:指怀孕的第1~12周。

孕中期:指怀孕的第13~27周。

孕末期:指怀孕的第28周至分娩。

乳母:分泌乳汁哺育婴儿的妇女。

婴儿:出生~12个月。

0~6月龄婴儿:从出生到满6月龄以前的婴儿。

6~12月龄婴儿(较大婴儿):满6月龄到满12月龄的婴儿。

幼儿:1周岁到满3周岁之前。

学龄前儿童:3周岁后至6~7岁入小学前。

初乳:妇女分娩后7天内所分泌淡黄色,质地粘稠的乳汁。

过渡乳:妇女分娩后8~14天分泌的乳汁。

成熟乳:妇女分娩大约2周后分泌的乳汁。

母乳喂养:生后6个月内完全以母乳满足婴儿的全部液体、能量和营养需要的喂养方式为纯母乳喂养,在此过程中可以使用少量的营养素补充剂,如维生素D和维生素K;除母乳之外,仅给予水或其他非营养液体的喂养方式为基本纯母乳喂养。

部分母乳喂养或称为混合喂养:指母乳不足或不能按时喂奶,在继续坚持用母乳喂养的同时,用母乳代用品喂养以补充母乳不足的喂养方式。

人工喂养:因各种原因不能用母乳喂养婴儿而采用牛、羊等动物乳或以牛乳、大豆为基料制备的其他代乳品喂养婴儿的喂养方式。

辅助食品:指在断奶期内(现在也有称为转奶期或换奶期)所给婴儿吃的食品(过去常称为断奶食品)。断奶是指婴儿由单纯母乳喂养逐步过渡到完全给予母乳以外的食物的时期,在这个时期乳及乳类食品对儿童的生长发育非常重要,是不能断掉的。因此,为了避免误解,现在多使用“辅助食品”一词代替“断奶食品”。

营养素需要量:个体对某种营养素的需要量是机体为维持“适宜营养状况”,即处于并能继续维持其良好的健康状态,在一定时期内必须平均每天吸收该种营养素的最低量,有时也称为



“生理需要量”。

营养素推荐摄入量(RNI):RNI 相当于传统的推荐膳食供给量(RDA),是可以满足某一特定性别、年龄及生理状况中绝大多数(97%~98%)个体需要量的摄入水平,是个体适宜营养素摄入量的参考值,也是健康个体膳食摄入营养素的目标。

营养素适宜摄入量(AI):当个体需要量的研究资料不足以确定 RNI 时,AI 是根据某个人群和亚人群能够维持一定营养状态的平均营养素摄入量。它是对群体而不是对个体的观察或实验研究得出的数据。AI 只能为营养素摄入量的评价提供一种不精确的参考值,主要用作个体的营养素摄入目标,同时用作限制过多摄入的标准。

可耐受最高摄入量(UL):UL 是营养素或食物成分的每日摄入量的安全上限,是一个健康群体中几乎所有个体都不会产生毒性作用的最高摄入水平,主要用于检查个体摄入过高的可能,避免发生中毒。当摄入量超过 UL 而进一步增加时,损害健康的危险性随之增大,故 UL 不是个体建议的摄入量水平。

第二部分

中国孕期和哺乳期妇女膳食指南

孕期妇女(以下简称孕妇)和哺乳期妇女(以下简称乳母)是非常重要的特殊人群,她们营养状况的好坏关系着人类的繁衍和人口素质的提高,以及国民经济可持续发展的后备人才储备,关系着国家的兴衰与发达。因此,对孕妇、乳母的膳食和营养进行科学引导,把营养科学知识变成居民的营养实践,使其日常膳食趋于合理化是一项重要的营养改善工作,同时也是推动我国居民营养改善行动计划实施的具体行动。

孕妇和乳母的营养状况与经济水平、妇女地位、环境条件及健康保健等诸多因素密切相关。在我国经济发展和物质相对丰富的今天,孕妇和乳母存在的主要营养问题包括:①铁、钙、锌、维生素 A、维生素 B₂、叶酸等微量营养素缺乏较为普遍,其中不少微量营养素摄入量与中国营养学会提出的推荐摄入量(RNI)或适宜摄入量(AI)存在较大差距,这将会严重影响到她们的身体健康和胎(婴、幼)儿的生长发育;②在城市孕妇营养失衡、体重增长过度、剖腹产和分娩巨大儿的比例逐年增多的问题也日渐突出,这不仅增加了难产的危险,也增加发生妊娠高血压综合征、糖尿病等危险,孕期体重增长过度,使产后体形和体重恢复变得困难,所出生的巨大儿成年后患慢性病(如肥胖、心脑血管病、糖尿病、肿瘤等)的风险增大;③中国乳母有产后“坐月子”的习俗,通常“月子”里有很多不良的饮食习俗,如注重“进补”,摄

食大量的动物性食物,如禽、畜肉、蛋、鱼等,而忌食含纤维素、矿物质多的新鲜蔬菜和水果。“坐月子”后,大多数乳母的膳食迅速回复到平常膳食,质量明显下降,在农村这种现象尤为突出,其结果将会影响到乳汁的质量或泌乳量,影响母乳喂养及婴幼儿的营养与健康状况,增加低体重和生长迟缓的发生率。此外,乳母营养不良,也影响本身的健康。

本《指南》是在《中国居民膳食指南》(2007)的基础上,根据营养科学的最新进展,针对孕妇和乳母这一特殊人群的生理变化特点,以及孕妇、乳母的健康状况和所存在的营养问题,提出的一组以食物为基础的膳食指导性建议,以指导孕妇和乳母科学合理选择与安排食物,达到合理营养、促进健康、优生优育的目的。这是将营养科学应用于营养实践的具体体现。在2007版《中国居民膳食指南》的制定过程中,专家们力求科学性,每款条目都列出了制定的科学依据,每款条目都列出了需要说明的问题,以及量化的可操作提示。在平衡膳食宝塔的食物量化中,根据营养素需要量计算出食物需要量,以力求让孕妇和乳母能将其更好的应用于安排日常膳食。

一、中国孕期妇女膳食指南

妊娠是一个复杂的生理过程,为了妊娠的成功,孕期妇女的生理状态及机体代谢发生了较大的适应性改变,以满足孕期母体生殖器官和胎儿的生长发育,并为产后泌乳进行营养储备。孕期营养状况的优劣对胎儿生长发育直至成年后的健康将产生至关重要的影响。与非孕期妇女相比,孕期妇女对能量和各种营养素的需要量均有所增加,尤其是蛋白质、必需脂肪酸以及钙、铁、叶酸、维生素A等多种微量营养素。为了满足孕期对各种营养素的需要,孕期的食物摄入量也应相应增加,但膳食构成仍然应是由多种多样食物组成的平衡膳食,力求食物种类丰富、营养齐全,无需忌口。因各种原因通过日常膳食不能满足其营

养需要时,可在医生指导下合理使用营养素补充剂。

由于怀孕不同时期胚胎的发育速度不同,孕妇的生理状态、机体的代谢变化和对营养素的需求也不同。由于怀孕之前妇女的健康状态对妊娠结局有明显影响,妊娠不同时期的生理和营养需要不同,孕期妇女膳食指南分为孕前期(孕前3~6个月)、孕早期(孕1~12周)、孕中期(孕13~27周)和孕末期(孕28周至分娩)三部分。

(一) 孕前期妇女膳食指南

合理膳食和均衡营养是成功妊娠所必需的物质基础。为降低出生缺陷、提高生育质量、保证妊娠的成功,夫妻双方都应做好孕前的营养准备。育龄妇女在计划妊娠前3~6个月应接受特别的膳食和健康生活方式指导,调整各自的营养、健康状况和生活习惯,使之尽可能都达到最佳状态,以利于妊娠的成功。在一般人群膳食指南10条基础上,孕前期妇女膳食指南增加以下4条内容。孕前期妇女膳食指南条目:

- ☆ 多摄入富含叶酸的食物或补充叶酸
- ☆ 常吃含铁丰富的食物
- ☆ 保证摄入加碘食盐,适当增加海产品的摄入
- ☆ 戒烟、禁酒

1. 多摄入富含叶酸的食物或补充叶酸

【提要】妊娠的头4周是胎儿神经管分化和形成的重要时期,此期叶酸缺乏可增加胎儿发生神经管畸形及早产的危险。育龄妇女应从计划妊娠开始尽可能早地多摄取富含叶酸的动物肝脏、深绿色蔬菜及豆类。由于叶酸补充剂比食物中的叶酸能更好地被机体吸收利用,建议最迟应从孕前3个月开始每日补充叶酸400 μg ,并持续至整个孕期。叶酸除有助于预防胎儿神经管畸形外,也有利于降低妊娠高脂血症发生的危险。

【制订依据】孕期缺乏叶酸会引起胎儿神经管畸形。叶酸在体内参与氨基酸和核苷酸的代谢,是细胞增殖、组织生长和机