


简要本

中国孕期、哺乳期妇女 和 0~6 岁儿童

膳食指南

中国营养学会妇幼分会 编著



 人民卫生出版社



第五版

中国孕期、哺乳期妇女 和 0~6 岁儿童

膳食指南

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 编



中国疾病预防控制中心编

中国孕期、哺乳期妇女 和 0~6 岁儿童

(简要本)

膳食指南

中国营养学会妇幼分会 编著



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(简要本)/中国营养学会妇幼分会编著. —北京:人民卫生出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-117-13450-7

I. ①中… II. ①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. ①R153-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 178050 号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

中国孕期、哺乳期妇女和 0~6 岁儿童膳食指南 (简要本)

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 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 3.5

字 数: 91 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13450-7/R·13451

定 价: 12.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



修订专家委员会

主任委员 荫士安

副主任委员 苏宜香 汪之珉

委员 (以姓氏拼音为序)

安建钢 蒋卓勤 赖建强 毛丽梅 宋岚芹

孙要武 苏宜香 王茵 汪之珉 荫士安

曾果 赵显峰

秘书 潘丽莉 李楠 王杰

专家顾问 何志谦 陈学存 刘冬生 周韞珍





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、促进健康之目的的指导性意见;同时,它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》进行了修订,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地安排日常膳食,为了方便妇幼保健和托幼机构人员使用,为了供婴幼儿食品生产部门参考,都有必要独立出版《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)为覆盖的每个人群提出了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

制定人群膳食指南，一方面可引导人们合理消费食物，保护个人健康；另一方面也可为政府发展食物生产、规划食物市场提供依据。我国正处于从“温饱”到“小康”的膳食结构转变期，需要及时从政策及公众教育两方面入手，正确引导人们的消费观念，以减轻疾病防治和食物生产的负担，其产生的社会效益和经济效益不可估量。

1989年中国营养学会首次发布了《中国居民膳食指南》。1997年4月，中国营养学会修订并正式发布了《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，没有提供宏观食物参考摄入量，只是定性指南，对于孕妇、乳母和儿童看护人来说，其通俗性和可操作性较差，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，有必要制定更全面并具有可操作性和广泛指导性的孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童的膳食指南，以正确引导孕妇、乳母和儿童看护人合理地安排膳食，满足孕妇、乳母和婴幼儿以及学龄前儿童的营养需要，改



善妇女和儿童的营养与健康状况。

鉴于上述情况,受中国营养学会委托,由中国营养学会妇幼分会组成专家委员会,通过两年多的努力,于2008年发布并出版了《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》)。这部《指南》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,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,针对以上三类特殊人群的生理需求和营养需要特点,结合我国国情,提出了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岁儿童的父母或看护人科学地合理安排儿童的日常膳食,以达到合理营养、促进健康的目的。

根据两年多的实践和收集的反馈意见,中国营养学会妇幼分会专家委员会对《指南》进行了修订和调整,对文字进行了精炼,编写成《指南》的简要本。期待更多的受众能根据《指南》的原则并参照书中提出的特定人群平衡膳食宝塔来安排孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童的日常膳食,这将有助于预防孕妇、乳母、婴幼儿及学龄前儿童营养缺乏病,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平衡膳食宝塔,0~6岁儿童膳食指南及平衡膳食宝塔。



在本《指南》成稿之前,收到了诸多营养学家、妇产科专家、儿科专家、妇幼保健工作者和读者对《中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南》提出的许多宝贵的修改建议。在本《指南》出版之际,谨向上述提出指导意见和修改建议的各位专家与读者,向关怀和支持本《指南》出版工作的诸多同行,表示诚挚的感谢。

由于我国居民膳食模式在不同地域间差异很大,存在诸多不同的民族风俗与习惯,因此,本《指南》在内容、表述方式和编排格式上难免有不妥之处,真诚希望各位读者不吝指正。

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
2010年8月,北京

目录



第一部分 条目和相关定义及名词解释¹

- 一、中国居民膳食指南(2007) 2
- 二、中国孕期妇女和哺乳期妇女膳食指南 2
- 三、中国0~6岁儿童膳食指南 3
- 四、相关定义和名词解释 4

第二部分 中国孕期和哺乳期妇女膳食指南⁷

- 一、孕期妇女膳食指南 8
 - (一) 孕前期妇女膳食指南 8
 - (二) 孕早期妇女膳食指南 10
 - (三) 孕中期、孕晚期妇女膳食指南 13
- 二、哺乳期妇女膳食指南 15

第三部分 中国0~6岁儿童膳食指南¹⁹

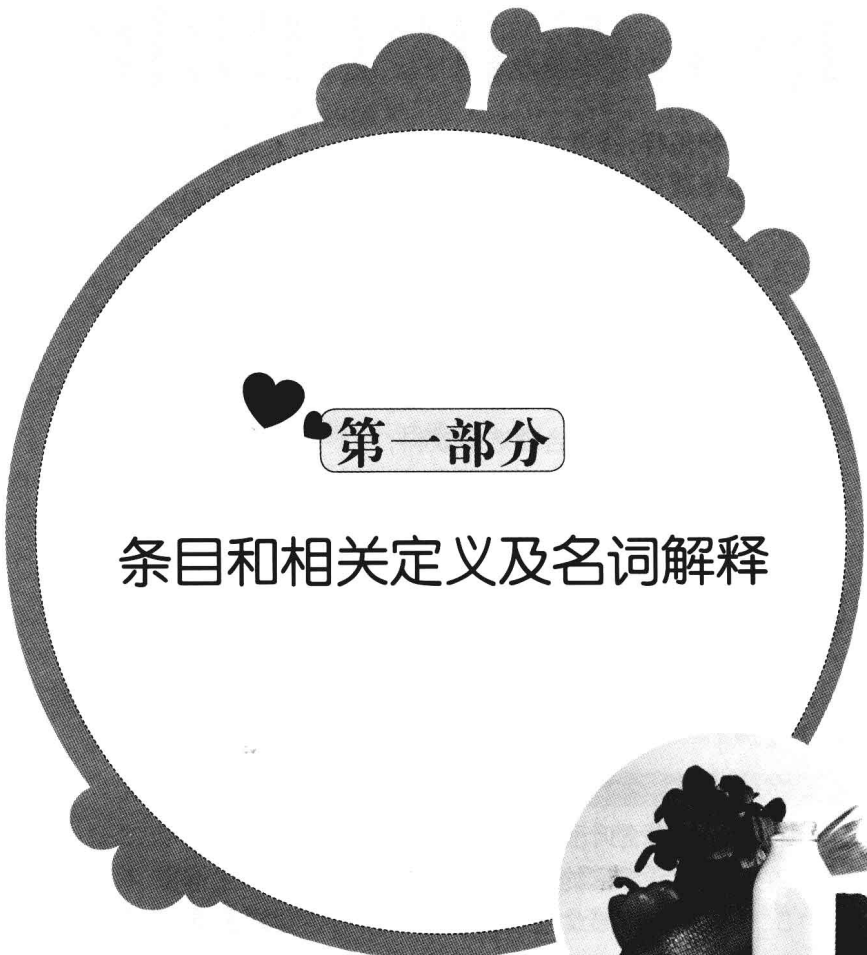
- 一、0~6月龄婴儿喂养指南 21
- 二、6~12月龄婴儿喂养指南 25
- 三、1~3岁幼儿喂养指南 29
- 四、学龄前儿童膳食指南 34



第四部分 中国孕期、哺乳期妇女及 0~6岁儿童平衡膳食宝塔

41

一、孕前期妇女平衡膳食宝塔	42
二、孕早期妇女平衡膳食宝塔	43
三、孕中期、孕晚期妇女平衡膳食宝塔	44
四、哺乳期妇女平衡膳食宝塔	45
五、0~6月龄婴儿平衡膳食宝塔	46
六、6~12月龄婴儿平衡膳食宝塔	47
七、1~3岁幼儿平衡膳食宝塔	48
八、学龄前儿童平衡膳食宝塔	49
附录1 部分食物营养成分资料	50
附录2 孕期适宜体重增长值的推荐和评估方法	55
附录3 判断母乳量和增加泌乳量的方法	57
附录4 产褥期保健操	58
附录5 婴儿辅助食品的制作方法	60
附录6 儿童身长、身高和体重的测量方法	61
附录7 婴幼儿生长发育状况评价	63
附录8 世界卫生组织儿童生长标准	66
附录9 改善我国妇女儿童钙营养状况的建议	101



第一部分

条目和相关定义及名词解释





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。



中国孕期妇女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条基础上增加]

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. 保证摄入足量的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、孕晚期妇女膳食指南增加以下5条：**

1. 适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉及海产品的摄入；
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、禁酒，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、瘦肉及海产品的摄入；
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，避免喝浓茶或咖啡；
5. 科学活动和锻炼，保持健康体重。



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. 定期监测婴儿生长发育状况。

♥ **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. 定期监测婴儿生长发育状况；
6. 注意饮食卫生。

1~3岁幼儿喂养指南：

1. 继续母乳喂养或给予其他乳制品，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. 在良好的环境下规律进餐，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，避免过瘦或肥胖；
6. 每天足量饮水，少喝含糖高的饮料；
7. 定期监测幼儿生长发育状况；
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，保证体重正常增长；
7. 不挑食、不偏食，培养良好的饮食习惯；
8. 吃清洁卫生、未变质的食物。



相关定义和名词解释



孕前期：本指南中的孕前期系指育龄妇女从计划怀孕前3~6个月一直到怀孕发生时之间的时期。

孕妇（怀孕的妇女）：指处于妊娠特定生理状态下的妇女；妊娠则是指受精卵定植在子宫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。

孕晚期: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:从出生到满12月龄以前的儿童。

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月龄以前的婴儿。

幼儿:满1周岁到满3周岁之前(满12月龄到满36月龄之前)的儿童。

学龄前儿童:满3周岁至6~7周岁入小学前的儿童。

初乳:妇女分娩后7天内所分泌的淡黄色、质地黏稠的乳汁。

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(混合喂养):因各种原因,虽然能保持母乳喂养,但是不能完全以母乳满足婴儿的全部液体、能量和营养需要,同时或交替部分采用母乳代用品喂养婴儿的喂养方式。

人工喂养:因各种原因不能用母乳喂养婴儿,而采用母乳代用品喂养婴儿的喂养方式。

母乳代用品:市场销售或通过其他途径提供的,部分或全部地替代母乳的食品。

辅助食品:指完全依赖母乳或婴儿配方食品不能满足婴儿营养需要时,适合作为这两者补充的任何食品(不论是工厂制造市售的产品还是家庭制作的食品)。这类食品过去常称为“断奶食品”,是在断奶期(也有人称为转奶期或换奶期)内给婴儿吃的食品。断奶期是指婴儿由单纯母乳喂养逐步过渡到完全用母乳以外的食物喂养的时期,在这个时期内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