

主编 郭栢懿

中国学生营养 饮食指南

中国学生营养促进会

济南九阳电器有限公司

中国商业出版社

营养给你健康智慧和力量

李鹏

关心下一代是
全社会的义务

王光美

加强青少年食品的研究和生产
保证下一代营养合理健康成长

吴阶平

关心下一代使他们成长为
健康的全面发展的一代新人
是当代人不容推卸的责任

寄语

《五·二〇学生营养日》

于志木

下就心的！

心代開國來

關一是祖未

江嘉銘

賀中國學生營養日

造就全面發展的新一代

程思遠

關心學生健康
加強營養宣傳

賀中國學生營養宣傳日

陳錫聯

关心下一代就是
关心祖国未来

康世恩

為中小學生
健康作貢獻

崔月犁

优化营养食品质量
保护学生健康成长

邹时炎

改善学生营养
培养健康人材

何思生

食品结构要合理
生活质量要提高

刘吉

序

青少年是国家的未来，民族的希望，中国社会主义现代化建设事业的接班人。为了振兴中华，需要培养和造就大批的德、智、体、美等方面全面发展的高素质人才。健康体魄是高素质人才必备的基本条件，营养不仅是青少年成长发育的必需物质基础，也是其增长智力和健康心理所依赖的物质基础。

改革开放以来，随着我国的经济发展和人民生活水平的提高，我国青少年的营养状况和生长发育状况都有明显的改善。但是，一方面还存在着一些主要由于营养不均衡所带来的问题，有的还比较严重，如轻度营养不良和体重不足者约占青少年的1/3，另一方面营养过剩所致的超重或肥胖者也逐年迅速上升，同时对钙、铁、锌等矿物质及维生素A、维生素B类等摄入量不足也普遍存在。这些问题的出现，除了地区经济和社会发展不平衡外，一个重要的原因是人们对饮食营养知识知之甚少，因此出现了在生活上解决温饱之后，不甚了解如何进行饮食营养，不甚了解一日三餐如何选择和搭配食物，不甚了解如何针对青少年不同发育阶段添加某些食物，以至于在部分家长中产生了一些饮食误区，以为多吃昂贵的滋补品好，以为多吃高价位的进口洋食品好，或凭着个人口感喜好，经常选食某几种食物而导致挑食、偏食等。这些问题直接严重地影响着青少年的身体生长发育和防病抗病能力以及智力与健康心理的正常发展，同时也不利于中华民族整体素质的提高。

如何正确解决青少年的营养问题？我认为关键在于搞好均衡营养和合理膳食。营养主要来自日常膳食。任何一个人都需要从膳食中获取适量的营养素来维持正常的生存、生活及劳动。对于处于成长阶段的青少年，则还需要依据其不同年龄阶段给予特殊营养，以保证其健康的生长发育、体育锻炼和学习知识的需要。

为了青少年的健康成长，基于改善其营养和身体健康状况的迫切需要，中国学生营养促进会与济南九阳电器有限公司联合编写了《中国学生营养饮食指南》一书，这是社会团体与企业利用优势互补，举办公益事业的尝试。参与编写的专家，本着科学、通俗、实用的方针，力求把本书写得语言简明，深入浅出，图文并茂，

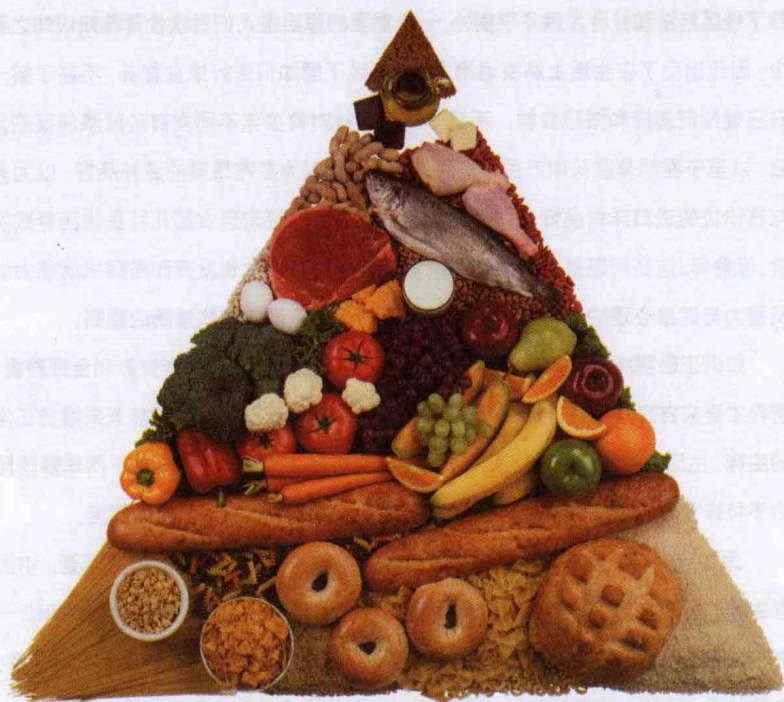
易学易懂，在饮食制作中既可以对照，又便于操作。我认为这确实是一本介绍均衡膳食的好书。

我祝贺本书的出版。希望它能够对学校老师、家长乃至学生本人学习科学营养知识，了解饮食营养的重要性，知道如何正确饮食，并自觉养成良好饮食习惯，以帮助青少年健康成长有所裨益。同时，也作为第十二个“中国学生营养日”2001年5月20日的小礼物送给青少年学生们。

中国学生营养促进会会长

杜玉侠

2001年5月



中国学生营养促进会简介

中国学生营养促进会是于若木同志为首的一批营养、卫生专家和社会志士仁人，为了国家、民族的繁荣昌盛，出于对下一代营养和健康的关怀，积极进行倡导，得到卫生部、民政部的批准而成立的专业性非营利的全国性社团组织。于1989年元月15日在北京中南海怀仁堂举行成立大会，选举于若木同志为首届理事会会长，并通过了《中国学生营养促进会章程》，1993年11月理事会又设立了专家咨询委员会。

中国学生营养促进会的宗旨是，在政府的领导下，促进有关部门、家长、学校、教师、学生、社会各界、国内外专家和知名人士的广泛参与，积极发展中小学、职业学校和大学学生的营养事业，关心和保护他们的身心健康成长，为提高中华民族的整体素质做贡献。

中国学生营养促进会的业务范围是：协助各级政府积极促进和改善学生营养与健康，关心贫困地区学生营养状况，研究改善学生营养的计划、措施；组织有关学生营养与健康方面的宣传教育，开展调查研究，总结经验和学术交流；编辑出版有关学生营养与健康的报纸、刊物及信息资料，积极向各级政府及相关部门提出建议；提供学生营养指导和咨询服务，推动学生营养餐健康发展；依法评定推荐和开发有益于学生健康的有关产品，在重视质量与效益的前提下，支持新资源、新技术和新产品的开发利用；与有关部门、机构团体和个人建立广泛的合作关系，与有关国际组织和个人开展交流活动，争取国际援助，利用多种渠道筹集学生营养事业发展资金。

1990年卫生部决定每年的5月20日为“中国学生营养日”，中国学生营养促进会在北京人民大会堂举行了第一个中国学生营养日座谈会。今年是第12个中国学生营养日，卫生部、教育部联合向全国发出通知，要求重视并努力做好学生营养与健康工作。中国学生营养促进会成立十多年来，在大力宣传学生营养，促进有关部门及全社会重视学生营养及营养知识的普及，促进学生营养餐及营养食品的发

展,与食品企业进行科技合作,开展国际交流,尤其呼吁并推动社会各界都来关心和支持学生营养与健康等方面做了许多卓有成效的工作,得到了领导和社会的肯定和称赞。

中国学生营养促进会将在卫生部和教育部的领导下,团结社会各界力量,当好政府助手,发挥桥梁作用,为培育一代德、智、体、美全面发展的接班人,提高综合国力和国家繁荣富强做出更大贡献。



济南九阳电器有限公司简介

济南九阳电器有限公司是一家新兴的小家电专业企业，是依照《公司法》组建的规范化有限公司，为山东省高新技术企业，拥有占地约20000平方米，建筑近10000平方米的生产基地。主导产品有九阳豆浆机、果汁机、电饼铛等系列小家电。拳头产品豆浆机被列为省级星火计划项目，九阳商标被认定为山东省著名商标。

九阳公司目前已成为全球最大的豆浆机制造商之一，是豆浆机行业的主导品牌。营销网络遍布全国，在全国主要城市设有分公司、办事处，并在地市级城市建立了200多个服务网点，每个销售主要城市百货商场、家电专营商场均销售九阳的产品。九阳豆浆机还远销日本、美国、新加坡、印尼、泰国等国家。

九阳豆浆机目前最为畅销的产品有两大系列、12个品种，即：智能不粘系列、浓香系列。智能不粘系列豆浆机，采用九阳专利智能温控技术，使豆浆的制作工艺实现了质的突破。无论是做出豆浆的浓度、口感，还是机器使用的舒适性、方便性方面，都深受国内外消费者的好评；浓香系列豆浆机，更称得上是豆浆机行业的精品，所采用的四大核心技术，遥遥领先，做出的豆浆浓度比普通机型浓度提高49.8%，更为消费者所青睐。九阳公司在企业发展中逐渐形成了独特的经营理念与企业文化，其核心是“人本、团队、责任、健康”，尤其是九阳独特倡导的健康理念获得了广大消费者的一致好评。多年来，九阳在营养保健知识方面的宣传不遗余力，通过大众媒体向人们传授大豆及豆浆的营养价值和保健常识，倡导人们通过日常饮食的天然营养保障身体健康。在九阳理念与文化的指引与熏陶下，九阳的员工队伍一直保持强大的凝聚力，并创造了和谐的工作氛围和巨大的社会效益。

鉴于九阳公司在普及大豆营养知识和豆浆机事业上的卓越贡献，“国家大豆行动计划”领导小组将九阳公司列为国家大豆行动计划示范企业。

九阳公司将致力于小家电行业的发展，立志成为小家电的名牌，做百年企业。

为丰富人民群众的厨房生活和促进人民身体健康尽一份自己的力量。

九阳公司极为重视科研开发能力，有一支高素质的工程师队伍，拥有 Pro/E 等国际先进的开发工具；九阳的营销一直是公司的核心能力，这支上百人的营销队伍平均年龄仅 25 岁，极富战斗力与创造力；九阳注重科学管理，重视产品质量，采用 ISO9001 的质量保证体系和日本的 5S 管理法，主导产品曾连续三年被山东省技术监督局评为免检产品，并通过了中国电工产品安全质量长城认证和欧盟安全质量 CE 认证。



人本 团队 责任 健康

目录

第一章 关心重视中小学生饮食营养	2
一、中小学生的年龄范围及其生长发育的特点	2
二、学生时期容易出现的营养问题	3
三、学习营养知识的重要性	4
第二章 培养良好的饮食习惯	6
一、从小培养良好的饮食行为	6
二、早餐的重要性	6
三、合理选择零食	7
四、怎样给孩子选择饮料	8
五、如何纠正偏食、挑食	8
六、快餐和健康	9
七、肥胖与健康	9
第三章 食物营养和膳食指南	11
一、食物分类	11
二、中国居民膳食指南	12
三、平衡膳食宝塔	15
四、神奇的豆浆	17
五、奇妙的果汁	19
第四章 复习考试期间应注意的营养问题	20
一、大脑对氧和某些营养素的需求比平时增多, 要注意补充	20
二、一定要让学生吃饱	20
三、要保证优质蛋白质的摄入	20
四、注意新鲜蔬菜和水果的供应	20
五、少吃或不吃含糖和脂肪高的食物	21
六、适当给孩子吃一些粗粮杂粮	21
七、要重视早餐	21
八、卫生问题绝不容忽视	22
九、千万不要走入某些“误区”	22
附: 1. 大豆行动计划的实施与新发展	23
2. 豆浆梦	24
第五章 学生营养食谱	26
一、早餐食谱	28
二、午餐食谱	38
三、晚餐食谱	58
附: 饮品推荐	68

营养教育丛书 中国学生营养 第一章

中国学生营养 饮食指南



第一章 关心重视中小学生学习饮食营养

一、中小学生的年龄范围及其生长发育的特点

中小学生的年龄范围划分根据各地规定的上学年龄不同而略有不同，北方儿童的上学年龄多为6岁，南方地区儿童多为7岁。因此，中小學生是指6、7岁至17、18岁的儿童青少年。6、7岁~12、13岁为小学生，13、14岁~17、18岁为中学生。其生理特点与一生中其他各年龄段相比，有着明显的不同，主要表现在以下两方面：

1. 不同年龄阶段身体各部的生长发育顺序有所不同

在胎儿和婴幼儿期，身体各部形态的发育顺序为“近端先发育，远端后发育”，从出生到一岁，躯干生长最快，从2岁到6岁，下肢增长最快；而在青春期中，身体各部形态的发育顺序则变成了“下肢先于上肢，四肢早于躯干”，呈现出自下而上、自肢体远端向中心躯干发育的规律性变化。在这一阶段最先发育的是足（手），其次是小腿（前臂）、大腿（上臂），躯干从青春后期才开始发育。因此，当足、手增长时即意味着青春期中即将来临，此时更应注意安排好一日三餐，给孩子准备好丰富的饮食，以促使其发挥最大的生长发育潜力，达到理想的遗传高度。

2. 生长发育的非匀速性

人体的生长并不像小树一样随着时间的推移而直线上升，其生长速度是时快时慢、快慢交替呈波浪式上升的。人的一生要经历两次生长突增高峰，这是人一生中增长最快的两个阶段，第一次在胎儿期，第二次在青春发育初期。由于受内分泌变化的影响，步入青春期的儿童生长发育明显加速，出现人体生长的第二个突增高峰。生长突增的开始即意味着青春期的来临，此时女孩子约为9~11岁，男孩子通常晚两年，约为11~13岁。体格变化最为明显的是身高、体重。

身高：男孩子每年增长约为7~9厘米，最多可达10~12厘米，在整个青春期中平均增长28厘米，到21岁时基本稳定；女孩子每年增长5~7厘米，最多可达9~10厘米，整个青春期中平均增长25厘米，到17岁左右停止生长。

体重：体重的变化规律与身高相似，但突增高峰的出现不如身高明显，易受营养、疾病等环境因素的影响。

二、学生时期容易出现的营养问题

1. 营养不良和肥胖“双峰”现象的同时存在

1995年进行的全国学生体质健康调查发现,我国中小学生的营养不良无论在发达的东部沿海地区,还是在较为贫困的西部山区都普遍存在。男、女生营养不良的发生率分别为26.87%和38.27%,而东邻的日本学生营养不良的检出率在1%以下。营养不良势必会影响中小学生正常的生长发育。与此同时,肥胖已逐渐成为危害我国城市中小学生健康的一个主要问题。男女生的超重和肥胖率分别从1985年的2.23%和2.63%上升到了1995年的8.15%和7.28%,这是一个全国平均数字,在北京、天津等北方大城市还要高。最近在北京开展的一项调查发现,北京市中小学生中肥胖的发生率已达10%,并且还有继续增加的趋势。

2. 缺铁性贫血

铁是人体必需微量元素中量最多的一种,在人体中主要存在于红细胞的血红蛋白中,担负着许多重要的生理功能。铁缺乏时,可引起缺铁性贫血。缺铁性贫血主要表现为全身无力,易疲劳、头晕、爱激动、易烦躁,食欲差,注意力不集中,学习成绩下降,脸色苍白,易感冒,长期贫血还会影响智力和体格的发育。

虽然我国学生膳食中铁的摄入量不少,但缺铁性贫血的发生率仍然很高。特别是进入青春期后,生长发育加速,对各种营养素的需求也有所增加,部分女生由于月经初潮后每月有一定量血液的丢失,再加上偏食、挑食的不良饮食习惯,故而青春期学生尤其是女生易出现缺铁性贫血。因此,应注意膳食铁的补充,合理搭配饮食,以防缺铁性贫血的发生,做到以下几点:

(1) 经常吃一些含铁丰富的食物,如动物肝、血、心、肾、瘦肉、鱼及蛋黄,这些食物不仅含铁丰富,且吸收率较高。

(2) 深绿色蔬菜(如菠菜、芹菜、油菜)、水果(红果、葡萄)、海带等植物性食物,含铁量也丰富,也可经常食用,但吸收率不如动物性食物。

(3) 预防体内铁缺乏,除摄入足够的铁外,还需有维生素C的协同作用,因此每天应多吃些富含维生素C的新鲜水果及蔬菜。

3. 钙摄入不足

钙是人体必需的一种无机元素，钙对人体的骨骼和牙齿的健康非常重要。中小小学生处于生长发育的关键时期，对钙的需要明显增加。如缺乏或不足会导致骨骼发育不良，不仅长不到理想的遗传身高，还会增加成年后患骨质疏松和骨折的危险。

我国学生钙的膳食摄入明显不足，每天钙的平均摄入量为341~474毫克，仅达到我国营养学会推荐的供给量标准的39%~52%。奶和大豆及其制品是钙的良好食物来源。不喝牛奶及豆制品食用过少是我国学生钙缺乏的主要原因。

为了改善缺钙的状况，要养成喝奶或豆浆的习惯，每天至少喝上一杯奶或豆浆。另外，虾皮、海带、芝麻酱也含有丰富的钙，要经常吃。

4. 微量元素锌和维生素A、维生素B₂摄入不足

城市、农村的中学女生锌的摄入量均偏低，仅达到供给量标准的74.2%~76.9%。锌缺乏会影响正常的生长发育。维生素A和核黄素也摄入不足。我国中小学生维生素A的摄入量普遍不足，城市学生仅达到供给量标准的62.9%~75.7%，农村更低，为48.2%~57.2%。

我国中小学生维生素B₂的摄入量普遍不足，城市学生仅达到供给量标准的59.1%~75.0%，农村为51.3%~56.4%。维生素B₂缺乏会引起睑缘炎、口角炎、唇炎、舌炎、皮炎等，还会影响正常的生长发育。并且影响儿童少年牙齿和骨骼的正常发育。

三、学习营养知识的重要性

如前所述，中小学生正处在生长发育的重要阶段，均衡的一日三餐对他们的健康成长起着至关重要的作用。但是，目前在中小学生中存在着或多或少的营养问题和一些不良饮食习惯，如营养不良、肥胖症以及不吃早餐、偏食、挑食等。这些问题的出现，主要是缺乏营养知识造成的。因此，了解一些营养的基础知识和合理