

中小學生 膳食營養讀本

常學榮 主編



甘肅科學技術出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小學生膳食营养读本 / 常学荣主编. -- 兰州 :
甘肃科学技术出版社, 2019. 12
ISBN 978-7-5424-2737-3

I. ①中… II. ①常… III. ①中小學生—膳食营养—
中国 IV. ①R153. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第013494号

中小學生膳食营养读本

常学荣 主编

责任编辑 刘 钊

封面设计 张 宇

绘画插图 胡必将 刘欢婷

出 版 甘肃科学技术出版社

社 址 兰州市读者大道568号 730030

网 址 www.gskejipress.com

电 话 0931-8773023(编辑部) 0931-8773237(发行部)

京东官方旗舰店 [https://mall. jd. com/index-655807.html](https://mall.jd.com/index-655807.html)

发 行 甘肃科学技术出版社 印 刷 甘肃新华印刷厂

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印 张 6.25 字 数 130千 插 页 6

版 次 2020年3月第1版

印 次 2020年3月第1次印刷

印 数 1~5000

书 号 ISBN 978-7-5424-2737-3 定 价 28.00元

图书若有破损、缺页可随时与本社联系:0931-8773237

本书所有内容经作者同意授权,并许可使用

未经同意,不得以任何形式复制转载



常学荣，注册营养师，公共卫生主任医师，“中国营养科学十大传播之星”获得者。系中国营养学会科普工作委员会委员、中国科学技术出版社科普专家，甘肃省营养学会副理事长、甘肃省卫生健康委员会食品安全标准审评专家、甘肃省中医药学会食疗药膳专业委员会常务委员、兰州大学营养与健康研究中心兼职研究员、校外硕士生导师，定西市科学技术学会兼职副主席、定西市营养学会理事长。

多年来，一直致力于营养健康科普工作，撰写科普文章 500 余篇，发表学术论文 16 篇，出版专著 3 部、参编 3 部，完成科研项目 9 项，其中获甘肃省科技进步三等奖 1 项，定西市科技进步二等奖 3 项。荣获“定西市第四届道德模范”“全市科普工作先进个人”“全市优秀志愿者”“甘肃省第二届最佳志愿者”“全省老科协先进工作个人”“甘肃好人榜·助人为乐好人”“全国营养科普工作先进个人”“全国营养行业先进工作者”，中国科协、财政部“全国农村科普带头人”等荣誉称号，入围“全国最美志愿者”和“中国好人榜”候选人。

编委会

顾 问：张 倩 方剑平

主 任：陈奋旗

副主任：陈新民 马小安 胡 胜 王国豪 常学荣

主 编：常学荣

副主编：江卫红

编 委：刘小红 常 青 沈利红 陈军辉 魏占杰

李海燕 杨玉兰 蒋 焕



作者同中国工程院院士、全国人民代表大会常务委员会委员、卫生部原副部长、中华预防医学会名誉会长、中国营养学会名誉理事长王陇德在一起



作者同国家卫生健康委员会副主任、中华预防医学会会长李斌（左三），中国疾病预防控制中心副主任梁晓峰（右二）合影



国际营养科学联合会主席埃尔玛德法（右三）、前主席马克（左三），中国营养学会前理事长程义勇（右二）、名誉理事长葛可佑（左二）、现理事长杨月欣（右一）、副理事长苏宜香（左一）共同为作者颁发证书



作者同中国学生营养与健康促进会会长陈永祥合影



作者在中国老科学技术工作者协会大学堂作科普演讲



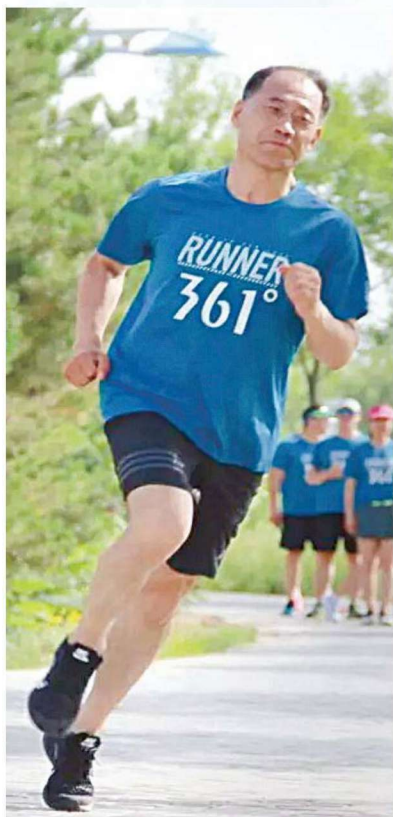
作者在全国中小学生合理膳食和营养宣教培训班上



作者给定西市直机关干部作营养保健知识讲座



作者给陇西一中全校师生作营养健康知识报告



作者参加临泽国际马拉松赛



作者荣获“中国营养科学十大传播之星”奖章



作者被中国科学技术出版社聘为科普专家

科学生活
预防疾病

健康至上
善待生命

常继乐

2011.7.12.

国家卫生健康委员会疾病预防控制中心局长常继乐题词

科学饮食
卫护健康！

葛可佑
2011.10.19,

国际营养科学联合会原执委、中国营养学会原理事长、
现名誉理事长葛可佑题词

合理膳食 适量运动
戒烟限酒 心理平衡

刘维忠

二〇一二年七月十二日

甘肃省卫生厅原党组书记、厅长刘维忠题词

关注儿童营养
关注祖国未来

马冠生

2011-10-19

中国营养学会副理事长、北京大学公共卫生学院教授马冠生题词

做自己
的营养
医生

于康
2011-10-19

北京协和医院临床营养科主任、主任医师于康题词

序 一

青少年是家庭的瑰宝、祖国的未来、民族的希望。青少年的营养状况，不仅关系着个人的健康成长和全面发展，也关系着整个民族素质的养成和提升。党和国家历来高度重视青少年的健康成长，先后采取了一系列有效措施，不断改善中小学生的学习、生活条件。2006年起，中国全面免除了农村义务教育阶段学生的学杂费、书本费，对家庭经济困难的寄宿制学生提供生活费补助。2011年11月，国务院启动实施“农村义务教育学生营养改善计划”，为集中连片特殊困难地区的义务教育阶段学生每天提供营养膳食补助，政策惠及中西部22个省份699个县（市）区的2600多万农村学生。2016年10月，中共中央、国务院出台《“健康中国2030”规划纲要》，提出加大学校健康教育力度，加大儿童重点疾病防治力度，开展重点地区儿童营养改善等指导思想，以提高儿童健康水平。2017年6月，国务院办公厅印发《国民营养计划（2017—2030年）》，提出普及营养健康知识，开展学生营养改善行动。2019年2月，由教育部、国家市场监督管理总局、国家卫生健康委员会等颁布了《学校食品安全与营养健康管理规定》，鼓励有条件的地区成立学生营养健康专业指导机构，指导学校开展学生营养健康相关活动，引导合理搭配饮食。所有这些，无不体现党和政府对青少年的关怀。

中小学生的健康成长，关键在营养。《国务院办公厅关于实施农村义务教育学生营养改善计划的意见》（国办发〔2011〕54号）明确要求“各地区和有关部门要充分利用各种宣传教育形式，向学生、家长、教师和供餐人员普及营养科学知识，培养科学的营养观念和饮食习惯，建立健康的饮食行为模式”，

“要建立专家工作组，加强营养配餐、科学饮食方面的指导和服务”。《国民营养计划（2017—2030年）》提出的六项重点行动之一就是开展学生营养改善行动，包括：指导学生营养就餐，鼓励地方因地制宜制定满足不同年龄段在校学生营养需求的食谱指南，制定并实施集体供餐单位营养操作规范；开展学生营养健康教育。

如何根据少年儿童健康成长需要，结合本地区、本民族的传统饮食习惯，充分利用当地食物资源，合理安排膳食，有效改善学生营养状况，提高健康水平，是全社会普遍关心的问题。《中小学生膳食营养读本》一书，用通俗易懂的语言介绍和阐述了中小学生营养健康基本知识、膳食营养基本原则、食谱制定、合理膳食、营养饮食误区、营养和食品安全等内容，兼顾理论和实践，具有较强的实用性、操作性和指导性。该书的出版发行，将为各地加强学生营养配餐，指导学生科学饮食，普及学生营养健康知识提供有力的技术支持，也为贯彻落实《国民营养计划（2017—2030年）》发挥积极而重要的作用。

中国学生营养与健康促进会会长

2019年5月30日



序 二

营养是人类维持生命、生长发育和健康的重要物质基础，国民营养事关国民素质提高和经济社会发展，中小学生的营养更是国民营养的重中之重。《国民营养计划（2017—2030年）》于2017年6月30日由国务院办公厅颁布实施，它的实施必将有力开拓学生营养工作的新局面，推动中国营养健康事业的新发展和国民健康素质的新提高。

《国民营养计划（2017—2030年）》是在实施健康中国国家战略的大背景下颁布出台的，它提出了要完善普及营养健康知识等七项实施策略、开展学生营养改善行动等六项重大行动，为指导学生营养就餐、实施学生超重或肥胖干预、开展学生营养健康教育绘制了蓝图，提出了纲领性要求。

为推动《国民营养计划》的贯彻实施，进一步落实好“农村义务教育学生营养改善计划”，充分发挥好国家惠民政策的有效作用，必须提高学生、家长、教师 and 各级营养健康工作者及教育部门有关人员的营养健康知识水平，为学校食堂供餐人员提供科学合理、简便易行的学生膳食营养指导，以保证中小学生学习吃得营养、吃得安全、吃得健康。

《中小学生膳食营养读本》正是常学荣主任医师针对这种需要，密切联系中小学生的膳食营养实际和区域人群饮食特点，根据不同季节、不同年龄学生的营养需求而编写的。该书的出版发行，将为中小学生、家长、老师，特别是基层学校卫生工作者和学校供餐人员提供浅显易懂、实用性强的营养健康基本知识和可操作性强的营养食谱，为《国民营养计划》和“农村义务教育学生营养改善计划”，特别是国家三部局委《学校食品安全与营养健康管理规定》的贯彻

实施提供有力的技术支撑，为促进学生合理摄取营养、保证他们健康成长具有广泛而又重要的指导意义。

甘肃省营养学会常务副理事长
兰州大学营养与健康研究中心主任



2019年3月8日

目 录

第一章 营养健康基本知识	001
一、营养	001
二、营养素	001
三、营养的作用	003
四、营养与健康	003
五、合理营养	003
六、平衡膳食	003
七、营养不良	003
八、儿童营养不良的危害	003
九、认识食物	004
十、学习烹饪	004
十一、愉悦就餐	004
十二、规律饮食	004
十三、吃好早餐	004
十四、不吃早餐的危害	005
十五、天天喝奶	005
十六、足量饮水	005
十七、合理选择零食	006
十八、禁止饮酒	006
十九、不喝或少喝含糖饮料	006