

儿童青少年生长迟缓食养指南 (2023 年版)

国家卫生健康委办公厅

目 录

一、前言.....	1
二、疾病特点与分型	2
(一) 生长迟缓定义与判定.....	2
(二) 中医对生长迟缓的认识及分型.....	2
三、食养原则和建议	4
(一) 食物多样, 满足生长发育需要.....	4
(二) 因人因地因时食养, 调理脾胃.....	6
(三) 合理烹调, 培养健康饮食行为.....	6
(四) 开展营养教育, 营造健康食物环境.....	7
(五) 保持适宜的身体活动, 关注睡眠和心理健康	8
(六) 定期监测体格发育, 强化膳食评估和指导	9
附录 1 生长迟缓儿童青少年的食物选择	11
附录 2 常见食物交换表	12
附录 3 不同地区食谱示例	17
一、西北地区	17
二、西南地区	20
三、东南地区	22
四、东北地区	24
五、中部地区	27
附录 4 生长迟缓儿童青少年食养方举例	29
附录 5 不同年龄段儿童青少年生长迟缓判定	33

儿童青少年生长迟缓食养指南 (2023 年版)

一、前言

生长迟缓是指身高低于同年龄、同性别正常身高标准参照值，反映了长期膳食营养失衡，是营养不良的一种类型。根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》，6 岁以下儿童生长迟缓率为 4.8%，6~17 岁儿童青少年生长迟缓率为 1.7%。儿童青少年生长迟缓率城乡差异一直较为明显，农村约为城市的 2~3 倍。生长迟缓影响儿童青少年期的体格和智力发育，出现体能下降、学习表现不佳等，严重时容易导致罹患腹泻、肺炎等疾病，增加感染性疾病发病率和死亡率。此外，还可能影响其成年后的身高，增加肥胖、心血管疾病、糖尿病等慢性病的发病风险，降低劳动生产能力。因此，儿童青少年生长迟缓仍是我国当前面临的重要公共卫生问题之一。

儿童青少年膳食结构不合理、不良饮食行为或家长喂养不当，可导致儿童青少年生长迟缓的发生发展。中医理论认为，儿童青少年长期食欲不振、厌食、饮食积滞、节食等，造成脾胃运化失调，影响儿童青少年生长发育。

为促进儿童青少年营养状况改善，进一步降低生长迟缓率，帮助儿童青少年培养健康饮食习惯，充分发挥生长潜力，根据《健康中国行动（2019—2030 年）》和《国民营养计划（2017—2030 年）》相关要求，制定本指南。本指南以食养

为基础，依据现代营养学理论和相关证据，以及我国传统中医的理念和调养方案，提出具有多学科优势互补的儿童青少年生长迟缓食养基本原则和食谱示例。本指南主要面向基层卫生工作者（包括营养指导人员）、2~17岁儿童青少年的家长和校医等，为儿童青少年生长迟缓的辅助预防与改善提供食养指导。本指南主要针对膳食营养相关的生长迟缓（如蛋白质—能量营养不良，维生素、矿物质缺乏等），而不是食物过敏、特发性矮小症、生长激素缺乏或功能缺陷、慢性系统性疾病等病理性原因造成的生长迟缓。有其他合并症的生长迟缓儿童青少年，可参考（但不拘泥于）本指南制定食养方案，同时使用者应在医师或营养指导人员等专业人员的指导下，根据儿童青少年具体情况设计个性化食养方案。

二、疾病特点与分型

（一）生长迟缓定义与判定。

生长迟缓定义为：由于膳食的蛋白质或能量、维生素、矿物质摄入不足等原因，导致身高低于筛查标准的年龄别身高界值范围，属长期性营养不良。儿童青少年生长迟缓依据《7岁以下儿童生长标准》（WS/T 423）、《学龄儿童青少年营养不良筛查》（WS/T 456）判断，详见附录。

（二）中医对生长迟缓的认识及分型。

中医认为儿童“脾常不足”，脾胃功能全而未壮，因喂养不当、饮食失节、食欲不振、厌食、饮食积滞、挑食、偏食、节食等问题，易出现受纳、腐熟、精微化生转输等方面的异常。脾胃为后天之本，气血生化之源，儿童青少年处于快速

生长发育阶段，需为儿童青少年生长发育提供保障；肾藏精，主骨，生髓，为先天之本，肾主骨的功能，直接关乎儿童青少年生长发育，肾有赖后天脾胃运化的水谷精微的充养。因此脾胃和肾功能强弱与儿童青少年生长发育密切相关。常见辨证分型及临床表现如下。

脾胃气虚证：乏力，食欲不振，食后易腹胀，头晕，易困倦，精神不振，面色萎黄，舌淡，舌苔白，脉弱。

脾虚肺弱证：面色苍白，手足不温，食少，大便不成形，短气，易出汗，易感冒，舌淡，舌苔白，脉细弱。

脾虚湿困证：食少，胃部胀满不适，大便不成形，嘴里发黏，身体沉重感，懒言少动，舌淡红，舌苔厚，脉濡。

脾胃虚寒证：胃部经常感觉凉、有痛感，吃寒凉东西后更加明显，腹胀，呕吐，食少，大便不成形，或经常拉肚子，乏力，易出现身体消瘦，舌淡，舌苔白，脉虚缓。

脾胃阴虚证：唇燥口干，易口渴，嘴里感觉没滋味，食欲差，饭量逐渐减少，大便干不容易排出，舌红，舌苔少，或没有舌苔，脉细数。

肾阳虚证：身材瘦小，体寒，怕冷，手脚凉，夜尿频多，白天易没有精神，后背感觉凉，大便稀或经常拉肚子，舌淡，舌苔薄白，脉沉迟无力。

肾阴虚证：身材瘦小，易疲乏无力，耳鸣，易口舌干燥，咽干，手足心热，午后潮热，舌红，舌苔少，脉细数。

三、食养原则和建议

根据营养科学理论、中医理论和儿童青少年生长发育相关科学研究文献证据，在专家组共同讨论、建立共识的基础上，对儿童青少年生长迟缓的日常食养提出 6 条原则和建议。包括：1. 食物多样，满足生长发育需要。2. 因人因地因时食养，调理脾胃。3. 合理烹调，培养健康饮食行为。4. 开展营养教育，营造健康食物环境。5. 保持适宜的身体活动，关注睡眠和心理健康。6. 定期监测体格发育，强化膳食评估和指导。

儿童青少年生长迟缓食养原则和建议



（一）食物多样，满足生长发育需要。

儿童青少年正处于生长发育的重要阶段，应保证一日三餐、定时定量、饮食规律，能量和营养素摄入充足。做到食物多样，每餐的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋、

奶和大豆等食物中的 3 类及以上；每天食物种类达到 12 种以上，每周达到 25 种以上。

2~5 岁儿童做到每天 3 次正餐和 2 次加餐；选择营养素密度高的食物或者加餐，如奶类、水果、蛋类和坚果，配以少量松软面点；每天饮奶 350~500ml，饮水 600~800ml。

6~17 岁儿童青少年要合理安排三餐，吃好早餐；每天应摄入 300ml 以上液态奶或者相当量的奶制品。不同年龄段儿童青少年各类食物建议摄入量见附录 1。

非疾病原因导致的儿童青少年生长迟缓，常涉及挑食、偏食等原因，日常配餐过程中要注重同类食物互换，丰富食物品种，如可用杂粮或薯类部分替代米或面，避免长期食用 1 种主食，畜肉与禽肉互换，鱼与虾互换，各种蛋类互换等；并注重蔬菜的颜色和品种搭配。

对于生长迟缓儿童青少年，在平衡膳食基础上，适当增加瘦肉、水产品、禽类、蛋类、大豆等富含优质蛋白质的食物。每天食用奶及奶制品等富含钙的食物，同时注意补充富含维生素 D 的食物，可在医师或营养指导人员的指导下补充维生素 D。吃足量的新鲜蔬菜和水果。同时增加动物肝脏、动物血等富含铁的食物，可在医师或营养指导人员的指导下补充铁剂来预防和纠正缺铁性贫血。此外，日常膳食也要满足机体对锌、碘、维生素 A、维生素 B12、叶酸、维生素 C 等微量营养素的需求。

（二）因人因地因时食养，调理脾胃。

在上述平衡膳食原则的基础上，遵循中医食养原则。合理搭配食物，体现五谷为养、五菜为充、五果为助、五畜为益的传统膳食结构特点。以健脾增食为食养总则，根据不同症状，采取不同食养方法。注意食补不能太过，以防阻滞脾胃。出现兼证时，要在调理脾胃基础上兼顾他脏。

要因人制宜进行食养，针对不同证型，膳食中加入适宜的食药物质，丰富儿童青少年食谱，改善消化吸收功能，常见证型的食药物质推荐见附录 1。要因地制宜进行食养，根据各地地理环境特点、饮食习惯和食物供应特点，选择适宜的食物。中医既重视人体自身的整体性，又重视人与自然的相互关系，如季节气候对人体的影响。儿童青少年也应遵循春夏养阳、秋冬养阴的因时调养原则。春天寒气渐退，阳气生发，应适当摄入辛温之物助阳气之生发，如葱、蒜、韭菜等。夏季阳气外越而体内阳虚，应少食生冷。秋季干燥，应选择甘润养肺类食物，如雪梨、银耳。冬季寒冷，在温补之余，应不忘养阴，可适当食用鸭肉、猪肉等。

（三）合理烹调，培养健康饮食行为。

为儿童青少年提供的食物应新鲜、卫生，宜选择性质平和、易于消化、健脾开胃食物。合理烹调，宜采用蒸、煮、炖、煨等烹饪方式，少用油炸、烧烤、腌渍等方式。儿童脾胃功能薄弱，不健康的饮食行为，如偏食、过食、贪凉等，易导致儿童脾胃运化失调，气血不足，不能满足生长发育需要，出现消化不良、食积等情况。养成健康的饮食行为习惯，

是脾胃运化功能良好的重要因素。儿童青少年要做到不挑食偏食、不饥饱无常，合理选择零食，足量饮水，不喝含糖饮料。避免生冷、油腻、坚硬、不洁的食物，少吃高盐、高糖、高脂及含反式脂肪酸的食物。

2~5岁儿童膳食少用调料，经常变换食物形状或质地、食物份量、烹调方式等，提高儿童食欲。对于2~3岁幼儿，食物制作要适当细碎软烂，食用坚果类、整粒豆类食物时应避免呛入气管，不建议提供带碎骨、带刺、带核和带壳食物，避免进食意外。鼓励儿童尝试新食物并给予表扬，提高其对食物的接受度。引导儿童自主、专心进食，保证进食时不看电视、玩玩具或做游戏，尽量固定进餐时间，营造温馨进餐环境。6~17岁儿童青少年要做到不盲目节食、不暴饮暴食。禁止饮用含酒精饮品，少吃腌菜、辣条、糖果、蜜饯、人造奶油蛋糕、冰淇淋、肥肉等食物。尽量在家就餐，建立进食兴趣，在外就餐也要注重食物多样、合理搭配，尤其要注意食物的新鲜卫生。

（四）开展营养教育，营造健康食物环境。

营养教育是改善儿童青少年营养健康状况的有效措施，是营养改善的基础和核心。通过多种传播途径将营养健康和传统食养的知识及技能传授给儿童青少年及其家长，包括生长迟缓的原因、干预手段、不良影响等，逐步提高儿童青少年和家长的营养素养。家长和孩子一起设定营养目标，通过参与、言传身教等方式鼓励儿童青少年做到平衡膳食，不采用强制方式增加其食物摄入。

学校和托幼机构是营养教育的关键场所，应设置营养课程，每学期不少于 2 课时。传授食物营养、合理膳食、食品安全等知识，掌握食品标签、传统食养技能。倡导以儿童青少年为中心的自主学习和同伴互助教育的健康教育模式，组织设计营养均衡的食谱，提高知食、选食、品食和食养能力。

鼓励社区提供营养支持性环境。通过讲座、入户示范、壁报、微信群等形式，宣传合理膳食和传统食养知识。鼓励食品生产企业研制营养健康食品。

（五）保持适宜的身体活动，关注睡眠和心理健康。

适宜的身体活动可增强食欲，促进胃肠蠕动，改善消化功能；对于生长发育关键期的儿童青少年，可促进骨骼和肌肉的生长发育，有助于身高增长。建议生长迟缓儿童青少年通过中等强度的身体活动（如跳绳、篮球、游泳等），结合传统健身方式（如八段锦、五禽戏、武术等），促进生长发育。建议 2~5 岁儿童每天身体活动总时间应达到 3 小时，每天户外活动至少 2 小时，其中中等及以上强度身体活动时间累计不少于 1 小时。6~17 岁儿童青少年每天累计进行不少于 1 小时的中高强度身体活动，对于生长迟缓的儿童青少年，每周还应有 3 天强化肌肉力量和/或骨健康的运动（如拔河、跳远等）。随着年龄的增长，每天身体活动时间可适当延长。学校应结合儿童青少年认知特点，用游戏形式吸引其参加跳绳、拍皮球、跳皮筋、各种球类运动等集体运动，还可组织学生进行多种形式的户外运动，培养其具备至少 1 项运动技能。减少静坐时间，2~5 岁儿童每天视屏（看电视、手机等

电子屏幕)时间不超过1小时,6~17岁儿童青少年不超过2小时,越少越好。同时,应倡导规律运动和食养相结合,促进儿童青少年体格发育。

充足的睡眠是儿童青少年身体活动和生长发育的重要保证。“胃不和则卧不安”,消化不良会影响睡眠,进而影响生长激素的分泌,出现身材矮小。应培养儿童青少年养成良好睡眠习惯,保证睡眠时间和质量。2~5岁儿童每天睡眠时长应为10~13小时,其中包括1~2小时午睡时间;6~12岁儿童每天睡眠时长应为9~12小时,13~17岁儿童青少年应为8~10小时。

重视儿童青少年情绪和行为管理,指导其正确认识体型,保持健康体重,促进身心健康发展。关注情绪性少食、限制性进食等危害身体健康的行为,以合理膳食为基础,结合心理疏导、沟通交流等心理和情绪干预措施,改善儿童青少年生长迟缓。

(六) 定期监测体格发育,强化膳食评估和指导。

定期监测儿童青少年体格发育,有助于及时了解儿童青少年生长发育指标的动态变化。依据儿童青少年性别、年龄和营养状况,至少动态纵向追踪观察6个月(最好12个月)以上,根据儿童青少年的生长速率或生长曲线的偏离情况,评估其生长状况,及时调整指导方案。

详细了解儿童青少年的饮食、运动、睡眠、心理状况,科学评估个体膳食营养状况,根据评估结果制定个性化指导方案,指导家长和儿童青少年制定适宜的膳食计划,避免强

制进食。在数量、种类和质地方面选择适合儿童青少年生长发育阶段的食物，优化食物的营养密度。对于微量营养素缺乏的儿童青少年，必要时在医师或营养指导人员的指导下合理使用营养素补充剂。长期生长发育不理想、改善效果不明显或疾病原因导致生长迟缓的儿童青少年，应到医院就诊。

附录 1

生长迟缓儿童青少年的食物选择

一、食物选择

生长迟缓儿童青少年要在保证能量摄入充足的基础上，适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、豆制品等富含优质蛋白质食物的摄入，每天食用奶及奶制品，每天吃新鲜的蔬菜和水果。

表 1.1 2~17 岁儿童青少年各类食物建议摄入量（克/天）

食物类别	2~3 岁	4~5 岁	6~10 岁	11~13 岁	14~17 岁
谷类	75~125	100~150	150~200	225~250	250~300
薯类	适量	适量	25~50	25~50	50~100
蔬菜	100~200	150~300	300	400~450	450~500
水果	100~200	150~250	150~200	200~300	300~350
畜禽肉	50~75	50~75	40	50	50~75
水产品	50~75	50~75	40	50	50~75
蛋类	50	50	25~40	40~50	50
奶类	350~500	350~500	300	300	300
大豆	5~15	15~20	15	15	15~25
坚果	—	适量	50/周	50~70/周	50~70/周
烹调油	10~20	20~25	20~25	25~30	25~30
食盐	<2	<3	<4	<5	<5
饮水量 (ml)	600~700	700~800	800~1000	1100~1300	1200~1400

引自：中国营养学会. 中国居民膳食指南（2022）

二、不同证型食药物质推荐

表 1.2 生长迟缓不同证型食药物质推荐

中医证型	食药物质	备注
脾胃气虚证	茯苓、山药、莲子、芡实、薏苡仁、大枣、白扁豆。	1. 在限定使用范围和用量内作为食药物质； 2. 食用方法及用量请咨询医师。
脾虚肺弱证	山药、大枣、生姜、黄精。	
脾虚湿困证	薏苡仁、橘皮、茯苓、白扁豆。	
脾胃虚寒证	干姜、丁香、小茴香、花椒。	
脾胃阴虚证	百合、山药、黄精。	
肾阳虚证	益智仁、刀豆。	
肾阴虚证	桑椹、枸杞子、黄精、黑芝麻、山药。	

附录 2

常见食物交换表

表 2.1 ~ 2.7 根据不同类别食物的营养特点,列举了 7 类食物的换算量,使用者可参考食物交换表和食谱示例,相互交换、合理搭配。

表 2.1 谷、薯类食物等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
谷物	大米、面粉、玉米面、杂粮等(干、生、非加工类制品)	23 ~ 27	大米 1 把
主食制品	馒头、花卷、大饼、烧饼、米饭、面包、面条等(不包括干面条)	34 ~ 38	馒头约半个 米饭半碗 面包 1 片
全谷物	玉米粒(干)、高粱米、小米、荞麦、黄米、燕麦、藜麦、青稞等	23 ~ 27	小米 1 把
杂豆类	绿豆、赤小豆、芸豆、蚕豆、豌豆、眉豆等	23 ~ 27	绿豆 1 把
粉条(丝)及淀粉	粉条、粉丝、团粉、玉米淀粉等	23 ~ 27	粉丝 1 把
糕点和油炸类	蛋糕、江米条、油条、油饼等	20 ~ 23	油条 1/4 根 江米条 5 根
薯芋类	马铃薯、甘薯、木薯、山药、芋头、豆薯等	90 ~ 110	马铃薯半个

表 2.2 蔬菜类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
蔬菜 (综合)	常见蔬菜 (不包含腌制、罐头等制品, 干制蔬菜需换算)	240 ~ 260	——
茄果类	茄子、西红柿、柿子椒、辣椒、西葫芦、黄瓜、丝瓜、南瓜、冬瓜等	360 ~ 400	西红柿约 2 个 黄瓜 1 根
白色叶花茎类菜	大白菜、奶白菜、圆白菜、娃娃菜、菜花、白笋、竹笋、百合、鱼腥草等	300 ~ 350	奶白菜 3 把 圆白菜半棵
深色叶花茎类菜	油菜、菠菜、鸡毛菜、香菜、萝卜缨、茴香、苋菜、油麦菜、乌菜等 (特指胡萝卜素含量 $\geq 300 \mu\text{g}$ 的蔬菜)	270 ~ 300	油菜 3 把 菠菜 3 把
根茎类	白萝卜、胡萝卜、水萝卜、山药等 (不包括马铃薯、芋头等薯芋)	280 ~ 320	胡萝卜 1 根 白萝卜半根
鲜豆类	豇豆、扁豆、四季豆、刀豆、豌豆等 (新鲜, 带荚)	150 ~ 170	扁豆 2 把
蘑菇类 (鲜)	香菇、草菇、平菇、白蘑、金针菇等鲜蘑菇	270 ~ 300	平菇 2 把
蘑菇类 (干)	香菇、木耳、茶树菇、榛蘑等干制品	25 ~ 30	香菇 1 把

注: 如混食多种蔬菜时, 选择蔬菜 (综合) 的份量; 如果单选某类蔬菜, 按类确定份量。

表 2.3 水果类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
水果 (综合)	常见水果 (不包括糖渍、罐头类制品, 干制水果需换算)	140~160	——
柑橘类	橘子、橙子、柚子、柠檬等	180~220	橘子 2 个 橙子 1 个
仁果、核果、瓜果类	苹果、梨、桃、李子、杏、樱桃、甜瓜、西瓜、黄金瓜、哈密瓜等	160~180	苹果 1 个
浆果类	葡萄、石榴、柿子、桑椹、草莓、无花果、猕猴桃等	140~160	草莓 7 颗 猕猴桃 2 个
枣和热带水果	各类鲜枣、芒果、荔枝、桂圆、菠萝、香蕉、榴莲、火龙果等	70~90	鲜枣 7 个 香蕉 1 根 荔枝 4 颗
干果	葡萄干、杏干、苹果干等	24~28	葡萄干 1 把

注: 如混食多种水果时, 选择水果 (综合) 的份量; 如果单选某类水果, 按类确定份量。

表 2.4 肉类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
畜肉类 (综合)	常见禽畜肉类	40~60	——
畜肉类 (纯瘦, 脂肪 ≤ 5%)	牛里脊、羊里脊等	70~90	瘦肉约手掌大
畜肉类 (瘦, 脂肪 6%~15%)	猪里脊、牛腱子、羊腿肉等	50~70	牛腱子 1 块
畜肉类 (肥瘦, 脂肪 16%~35%)	前臀尖、猪大排等	25~35	猪大排 1 块
畜肉类 (较肥, 脂肪 36%~50%)	五花肉、肋条肉等	15~25	五花肉 1 块
畜肉类 (肥, 脂肪 ≥ 85%)	肥肉、板油等	10~13	肥肉 1 粒
禽肉类	鸡、鸭、鹅、火鸡等	40~60	鸡肉 1 块
畜禽内脏类	猪肝、猪肚、牛舌、羊肾、鸡肝、鸡心、鸭肫等	60~80	猪肝 1 块
蛋类	鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等	50~70	鸡蛋 1 个
鱼类	鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、黄花鱼、带鱼、鲳鱼、鲈鱼等	60~90	鲤鱼 1 块
虾蟹贝类	河虾、海虾、河蟹、海蟹、河蚌、蛤蜊、蛏子等	100~130	海虾 5 只 河蟹 2 只

注：如不便判断脂肪含量，选择畜肉（综合）的份量，否则按类确定份量。五花肉、肥肉宜减少食用频次或摄入总量。

表 2.5 坚果类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
淀粉类坚果 (碳水化合物 ≥ 40%)	板栗、白果、芡实、莲子等	24~26	板栗 4 颗 莲子 1 把
高脂类坚果 (脂肪 ≥ 40%)	松子、核桃、葵花子、南瓜子、杏仁、榛子、开心果、芝麻等	12~16	葵花子 1 把 杏仁 1 把 核桃 2 颗
中脂类坚果 (脂肪 20%~40%)	腰果、胡麻子、核桃 (鲜)、白芝麻等	18~22	腰果 1 把 芝麻 1 把

表 2.6 大豆、乳及其制品等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
大豆类	黄豆、黑豆、青豆	18~22	黄豆 1 把
豆粉	黄豆粉	18~22	2 汤勺
豆腐	北豆腐	80~100	1/3 盒
	南豆腐	140~160	半盒
豆皮 (干)	豆腐干、豆腐丝、素鸡、素什锦等	40~60	豆腐丝 1 把
豆浆	豆浆	320~350	1 杯半
液态乳	纯牛乳 (全脂)、鲜牛乳	130~150	2/3 杯
发酵乳	酸奶 (全脂)	90~110	半杯
乳酪	乳酪、干酪	23~25	1 块
乳粉	全脂乳粉	18~20	2 瓷勺

表 2.7 调味料类的盐含量等量交换表 (2000mg 钠或 5g 盐)

类别	每份质量 (g)	钠含量 (mg)	盐含量 (g)	主要食物
食用盐	5	2000	5	精盐、海盐等
鸡精	10	2000	5	鸡精
味精	24	2000	5	味精
豆瓣酱类	30	2000	5	豆瓣酱、辣椒酱、辣酱等
酱油	32	2000	5	生抽、老抽等
咸菜类	63	2000	5	榨菜、酱八宝菜、腌雪里蕻、腌萝卜干等
黄酱类	78	2000	5	黄酱、花生酱、甜面酱、海鲜酱等
腐乳	84	2000	5	红腐乳、白腐乳、臭腐乳等

附录 3

不同地区食谱示例

以下以 8 岁学龄儿童为例，列举具有地方特色的食谱以供参考。其他年龄段儿童青少年根据表 1.1 建议的不同年龄段食物摄入量进行适当调整。使用者可参照食养原则和建议，结合食物交换表，根据儿童青少年具体情况进行合理搭配。

一、西北地区

我国西北地区幅员广阔，四季分明，是少数民族聚居地区之一。主要粮食作物为小麦和玉米，居民喜食面食，做法多种多样。肉类以牛羊肉为主，水产类较少。夏秋季蔬菜水果品种丰富，蔬菜类以土豆、胡萝卜等根茎类蔬菜为主，绿叶蔬菜较少；特色瓜果丰富。畜牧业较为发达，奶及奶制品供给充足。西北地区食谱见表 3.1。

表 3.1 西北地区食谱示例

冬春季食谱 1	
早餐	牛肉面（面粉 40g，牛肉 20g，白萝卜 20g） 煎鸡蛋（鸡蛋 40g） 凉拌圆白菜（圆白菜 80g）
加餐	苹果（200g）
中餐	二米饭（粳米 60g，小米 20g） 土豆烧牛肉（牛肉 40g，土豆 20g，胡萝卜 20g） 素炒油麦菜（油麦菜 80g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 20g，鸡蛋 10g）
加餐	牛奶（300ml）
晚餐	饼（面粉 60g） 白菜粉条炖豆腐（白菜 80g，豆腐 40g，粉条 10g） 羊肉汤（羊肉 20g，小葱 5g，生姜*2g，花椒*1g）
油、盐	全天总用量：植物油 12g，盐 4g
冬春季食谱 2	
早餐	红薯山药粥（红薯 50g，山药*20g，粳米 20g）

	羊肉包子 (面粉 40g, 羊肉 20g, 洋葱 10g) 凉拌黄瓜 (黄瓜 80g)
加餐	梨 (200g), 酸奶 (150g)
中餐	拉面 (面粉 80g) 蘑菇炒肉 (平菇 50g, 羊肉 30g, 柿子椒 10g) 西红柿炒鸡蛋 (西红柿 50g, 鸡蛋 40g) 萝卜丝虾皮汤 (白萝卜 10g, 虾皮 3g)
加餐	酸奶 (150g), 葵花子 (10g)
晚餐	杂粮饭 (粳米 40g, 玉米糝 20g) 官保鸡丁 (鸡肉 30g, 胡萝卜 10g, 黄瓜 20g, 花生 5g) 芹菜炒香干 (芹菜 60g, 豆腐干 20g) 紫菜蛋花汤 (紫菜 5g, 鸡蛋 10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 14g, 盐 4g
冬春季食谱 3	
早餐	杂粮馒头 (面粉 40g, 玉米面 20g) 银耳莲子羹 (银耳 5g, 莲子*10g) 鸡蛋羹 (鸡蛋 40g) 凉拌三丝 (胡萝卜 40g, 海带丝 30g, 豆腐皮 20g)
加餐	橘子 (200g), 牛奶 (200ml)
中餐	米饭 (粳米 80g) 红烧鱼 (鲩鱼 60g) 醋溜白菜 (白菜 80g) 菠菜蛋花汤 (菠菜 10g, 鸡蛋 10g)
加餐	酸奶 (150g), 花生 (10g)
晚餐	汤面 (面粉 60g, 羊肉 20g, 土豆 30g, 胡萝卜 20g, 西红柿 20g, 小白菜 20g) 凉拌蒸茄子 (茄子 80g)
油、盐	全天总用量: 植物油 16g, 盐 4g
夏秋季食谱 1	
早餐	馒头 (面粉 60g) 蒸山药 (山药*50g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 40g) 牛奶 (250ml) 大拌菜 (紫甘蓝 60g, 胡萝卜 20g, 黄瓜 20g)
加餐	甜瓜 (200g)
中餐	二米饭 (粳米 60g, 小米 20g) 清蒸鱼 (鲩鱼 60g) 素炒西兰花 (西兰花 100g) 紫菜蛋花虾皮汤 (鸡蛋 10g, 紫菜 5g, 虾皮 2g)
加餐	酸奶 (150g), 花生 (10g)
晚餐	臊子面 (面粉 60g, 羊肉 20g, 香菇 20g, 豆腐 50g, 木耳 5g, 油菜 10g) 清炒莴笋 (莴笋 80g)

油、盐	全天总用量：植物油 16g，盐 4g
夏秋季食谱 2	
早餐	花卷（面粉 60g） 赤小豆薏苡仁粥（粳米 5g，赤小豆*5g，薏苡仁*5g） 葱花炒蛋（鸡蛋 40g，小葱 10g）
加餐	桃（200g），牛奶（200ml）
中餐	饺子（面粉 80g，羊肉 40g，胡萝卜 20g，洋葱 20g） 炒茼蒿（茼蒿 80g） 白菜豆腐汤（白菜 20g，豆腐 40g）
加餐	酸奶（150g），葵花子（10g）
晚餐	米饭（粳米 60g） 羊肉木耳炒芹菜（芹菜 60g，木耳 10g，羊肉 20g） 素炒菜花（菜花 80g） 香菇炖鸡汤（香菇 20g，鸡肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，盐 4g
夏秋季食谱 3	
早餐	鸡蛋饼（面粉 60g，鸡蛋 40g，葱花 10g） 大枣芝麻豆浆（黄豆 15g，大枣*5g，芝麻 5g） 素炒西葫芦（西葫芦 80g）
加餐	西瓜（200g）
中餐	米饭（粳米 80g） 红烧鸡块（鸡腿肉 50g，胡萝卜 20g，土豆 20g） 香菇油菜（油菜 70g，香菇 20g） 丝瓜蛋花汤（丝瓜 20g，鸡蛋 10g）
加餐	牛奶（250ml），花生（10g）
晚餐	馒头（面粉 60g） 爆炒羊肝（羊肝 30g，洋葱 10g，青椒 10g） 豆角烧茄子（豇豆 30g，土豆 30g，茄子 50g） 冬瓜虾米汤（冬瓜 20g，虾米 2g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，盐 4g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱可提供能量 1536~1602kcal，蛋白质 61~73g，脂肪占总能量比为 25%~30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜、花椒、山药等。</p>	

二、西南地区

我国西南地区虽有四季，但一年四季分配并不均匀，通常冬季和夏季占据大部分时间，春季和秋季相对较短。主食以大米为主，兼食小麦、玉米、红薯、蚕豆、青稞、荞麦、高粱等，且普遍嗜辣，大多喜酸，常备泡菜。西南因远离海岸线，海产品相对食用较少，日常肉类以畜禽肉为主。饮食常油多、盐多、重口味。但总体来说，四季食材丰富。西南地区食谱见表 3.2。

表 3.2 西南地区食谱示例

示例 1	
早餐	平菇肉末粥（粳米 15g，平菇 10g，猪肉 5g） 炒绿豆芽（绿豆芽 60g） 煮鸡蛋（鸡蛋 40g） 韭菜猪肉包（面粉 40g，韭菜 12g，猪肉 8g）
加餐	核桃仁（10g），纯牛奶（250ml）
中餐	赤小豆米饭（粳米 60g，赤小豆*10g） 粉蒸牛肉（牛肉 40g，土豆 50g，蒸肉粉 5g） 柿子椒炒茄子（柿子椒 40g，茄子 60g） 西红柿黄瓜汤（西红柿 10g，黄瓜 10g）
加餐	蜜桔（150g），酸奶（150g）
晚餐	南瓜米饭（南瓜 20g，粳米 50g） 宫保鱼丁（鱼肉 25g，青笋 50g，花生 4g，生姜*3g） 腐竹炒小白菜（小白菜 80g，腐竹 10g） 棒骨白扁豆海带汤（海带 20g，猪棒骨肉 10g，白扁豆*6g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，盐 3g
示例 2	
早餐	山药肉末粥（山药*20g，猪肉 5g，粳米 15g） 炒胡萝卜丝（胡萝卜 50g） 鸡蛋羹（鸡蛋 40g） 芹菜猪肉蒸饺（面粉 25g，猪肉 10g，芹菜 20g）
加餐	开心果（10g），纯牛奶（250ml）
中餐	红薯米饭（红薯 30g，粳米 70g） 蒜苗豆干回锅肉（猪肉 30g，蒜苗 50g，豆腐干 30g，豆豉 5g） 口蘑炒白菜（白菜 60g，口蘑 20g） 酸菜粉丝汤（酸菜 15g，粉丝 5g）
加餐	苹果（200g），酸奶（150g）
晚餐	扬州炒饭（粳米 60g，豌豆 30g，胡萝卜 10g，鸡蛋 30g，火腿肠

	20g) 炆炒空心菜 (空心菜 80g) 香菇鸡汤 (香菇 15g, 鸡肉 10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 13g, 盐 3g
示例 3	
早餐	西红柿煎蛋面 (面粉 50g, 西红柿 50g, 鸡蛋 40g) 酸奶 (150g)
加餐	香蕉 (100g)
中餐	山药米饭 (粳米 60g, 山药*50g) 蘑菇板栗烧鸡 (口蘑 20g, 鸡肉 30g, 板栗 20g) 虎皮青椒 (青椒 80g) 排骨莲藕汤 (莲藕 50g, 猪排骨 10g)
加餐	梨 (100g), 纯牛奶 (250ml)
晚餐	紫薯米饭 (紫薯 40g, 粳米 60g) 鱼香肝片 (猪肝 20g, 青笋 40g, 木耳 10g, 泡椒 2g, 生姜*5g) 丝瓜烧豆腐 (南豆腐 60g, 丝瓜 40g) 萝卜肉片汤 (白萝卜 20g, 猪肉 10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 15g, 盐 2g
<p>注:</p> <p>1. 本食谱可提供能量 1479~1600kcal, 蛋白质 65~73g, 脂肪占总能量比为 24%~25%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质, 如赤小豆、生姜、白扁豆等。</p>	

三、东南地区

我国东南地区有丰富的动植物和海洋资源。居民整体饮食偏清淡，菜肴注重色、香、味、形，口味以清、鲜、嫩、爽为主。新鲜蔬菜品种多，喜食海鲜、河鲜等水产品。当地的膳食模式也称为“东方健康膳食模式”，是《中国居民膳食指南（2022）》推荐的更适合我国居民的膳食模式。其中，部分地区居民有喝早茶和吃宵夜的习惯，一日3~4餐，常年有喝汤的习惯，饮用老火靓汤是广东人传统食疗养生的方式之一。东南地区食谱见表3.3。

表 3.3 东南地区食谱示例

示例 1	
早餐	菜心肉丝面（面粉 50g，菜心 50g，猪瘦肉 15g） 煮鸡蛋（鸡蛋 40g） 纯牛奶（250ml） 紫薯（50g）
加餐	苹果（200g）
中餐	扁豆米饭（粳米 50g，白扁豆*10g） 柿子椒炒鸡腿肉（柿子椒 50g，鸡腿肉 25g） 蒸丝瓜（丝瓜 60g） 鲜菌豆腐汤（豆腐 50g，香菇 5g，油菜 10g）
加餐	酸奶（120g）
晚餐	干炒牛河（湿河粉 100g，牛肉 10g，洋葱 15g，韭黄 15g） 西兰花炒虾球（虾仁 20g，西兰花 50g） 素炒油麦菜（油麦菜 60g） 无花果银耳黄精炖雪梨（无花果 5g，银耳 5g，黄精*5g，雪梨 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，盐 4g
示例 2	
早餐	鸡蛋肠粉（粘米粉、红薯粉共 30g，鸡蛋 40g） 姜丝炒生菜（生菜 50g，生姜*3g） 菜肉包（面粉 25g，猪瘦肉 10g，白菜 10g） 薏苡仁豆浆（黄豆 15g，薏苡仁*5g）
加餐	葡萄（200g），酸奶（150g）
中餐	米饭（粳米 70g） 土豆焖排骨（土豆 50g，猪排骨 20g） 上汤蒜苗（蒜苗 80g）

	冬瓜鱼丸汤 (冬瓜 25g, 鱼丸 20g)
加餐	纯牛奶 (150ml), 夏威夷果 (10g)
晚餐	西红柿肉酱拌面 (西红柿 50g, 猪瘦肉 10g, 面粉 60g) 橘皮焖鸭 (鸭腿肉 20g, 橘皮*3g) 香菇炒油菜 (油菜 80g, 香菇 20g) 茯苓芡实莲藕汤 (茯苓*10g, 莲藕 20g, 芡实*10g, 大枣*5g)
油、盐	全天总用量: 植物油 16g, 盐 4g
示例 3	
早餐	莲子山药肉末粥 (莲子*5g, 山药*50g, 粳米 30g, 猪后腿肉 10g) 鹌鹑蛋 (30g) 酸奶 (100g) 拌芹菜胡萝卜丝 (芹菜 60g, 胡萝卜 30g)
加餐	橙子 (200g)
中餐	紫米饭 (紫米 75g) 清蒸鲈鱼 (鲈鱼 50g) 百合木耳炒荷兰豆 (鲜百合*15g, 木耳 15g, 荷兰豆 50g) 双杞猪肝汤 (枸杞子*1g, 枸杞叶 50g, 猪肝 10g)
加餐	豆奶 (黄豆 4g, 牛奶 250ml), 开心果 (10g)
晚餐	二合饭 (藜麦 30g, 粳米 45g) 莴笋炒肉片 (莴笋 50g, 猪瘦肉 20g) 炒小塘菜 (小塘菜 80g) 紫菜虾皮蛋花汤 (紫菜 3g, 鸡蛋 10g, 虾皮 3g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 4g
<p>注:</p> <p>1. 本食谱可提供能量 1502~1606kcal, 蛋白质 57~64g, 脂肪占总能量比为 23%~29%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质, 如白扁豆、黄精、生姜等。</p>	

四、东北地区

我国东北地区四季分明，夏天温暖多雨，冬天寒冷干燥。东北平原土壤肥沃，适合粮食作物的种植，主要种植大豆、玉米、粳米、高粱、土豆等。东北地区菜肴以咸鲜为主，味重色浓，肥厚实在。东北居民米、面均食用，炖为常用烹饪方式。由于冬季寒冷漫长，蔬菜品种较少，过去东北居民经常在秋季制作腌菜、干菜备用，但随着近年我国种植技术改进，运输系统日益发达，目前四季食材丰富，差异不明显。东北地区食谱见表 3.4。

表 3.4 东北地区食谱示例

冬春季食谱 1	
早餐	皮蛋瘦肉粥（松花蛋 10g，胡萝卜 10g，猪瘦肉 10g，香米 25g） 大枣馒头（面粉 40g，大枣*10g） 洋葱炒鸡蛋（洋葱 50g，鸡蛋 40g）
加餐	纯牛奶（250ml），核桃（10g）
中餐	赤小豆米饭（粳米 40g，赤小豆*20g） 煎带鱼（带鱼 50g） 爆炒甘蓝（紫甘蓝 80g，猪肉 10g） 紫菜冬瓜汤（紫菜 3g，冬瓜 50g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	黑米饭（粳米 40g，黑米 20g） 鸡胸肉炒西兰花（鸡胸肉 30g，西兰花 20g，白芝麻 5g） 白菜猪肉炖粉条（白菜 70g，北豆腐 30g，粉条 20g，猪肉 10g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 30g，鸡蛋 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，盐 4g
冬春季食谱 2	
早餐	玉米杂粮粥（玉米粒 5g，赤小豆*3g，燕麦片 3g，绿豆 3g，糯米 15g） 煮鸡蛋（鸡蛋 40g） 蒜苔炒肉（蒜苔 50g，猪里脊肉 15g）
加餐	纯牛奶（250ml），榛子仁（10g）
中餐	黑芝麻米饭（大米 80g，黑芝麻*5g） 卤牛肉（牛肉 35g） 冬瓜鱼丸汤（冬瓜 50g，鱼丸 25g） 大虾炒白菜（白菜 100g，虾 15g）
加餐	橘子（200g）

晚餐	玉米红豆饼（红豆馅 15g，面粉 40g，玉米面 25g） 清炒西兰花（西兰花 50g） 豆芽海带汤（绿豆芽 50g，海带 10g，虾皮 5g） 排骨炖豆角腐竹（猪排骨 25g，豆角 50g，腐竹 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，盐 4g
冬春季食谱 3	
早餐	松仁黑米粥（松子 5g，黑米 25g） 豆沙包（面粉 50g，豆沙馅 15g） 韭菜炒鸡蛋（韭菜 50g，鸡蛋 40g）
加餐	纯牛奶（250ml），腰果（15g）
中餐	燕麦米饭（粳米 40g，燕麦 20g） 小鸡炖蘑菇（鸡肉 40g，干榛蘑 5g） 清炒小白菜（小白菜 80g） 紫菜虾皮汤（紫菜 3g，虾皮 3g）
加餐	梨（200g），酸奶（150g）
晚餐	山药米饭（粳米 50g，山药*25g） 肉片炒菜花（猪肉 25g，菜花 50g，胡萝卜 10g） 清炒豆角（扁豆角 60g） 冬瓜排骨玉米汤（猪排骨 25g，冬瓜 40g，玉米 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，盐 4g
夏秋季食谱 1	
早餐	山药肉末粥（山药*30g，胡萝卜 10g，猪后腿肉 10g，粳米 25g） 馒头（面粉 50g，红薯 50g） 苦瓜煎蛋（苦瓜 50g，鸡蛋 30g）
加餐	纯牛奶（250ml），核桃（10g）
中餐	赤小豆米饭（粳米 50g，赤小豆*10g） 红烧鲢鱼（鲢鱼 50g） 香菇炒油菜（香菇 30g，油菜 60g） 虾皮冬瓜汤（冬瓜 50g，虾皮 5g）
加餐	桃（200g）
晚餐	二米饭（粳米 50g，小米 10g） 红烧鸡翅（鸡翅 30g，土豆 30g，胡萝卜 20g，白芝麻 10g） 白菜炖豆腐（白菜 80g，北豆腐 40g） 紫菜蛋花汤（紫菜 3g，鸡蛋 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，盐 4g
夏秋季食谱 2	
早餐	小米粥（小米 25g） 玉米面馒头（面粉 30g，玉米面 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 40g） 海带炆芹菜胡萝卜（芹菜 50g，海带 10g，胡萝卜 20g）
加餐	酸奶（150g），葡萄（10g）
中餐	杂粮饭（粳米 20g，燕麦片 10g，赤小豆*10g，绿豆 10g，黑豆 10g，黑芝麻*5g）

	五彩肉丁(猪肉 30g, 柿子椒 10g, 山药*20g, 玉米 20g, 黄瓜 10g) 茄子炖土豆(土豆 30g, 茄子 100g) 虾皮小白菜豆腐汤(小白菜 80g, 虾皮 3g, 豆腐 30g)
加餐	香蕉(150g), 酸奶(150g)
晚餐	黑米饭(粳米 45g, 黑米 15g) 西红柿炖牛肉(牛肉 30g, 西红柿 50g) 粉丝炒甘蓝(细粉丝 10g, 紫甘蓝 80g, 白芝麻 5g) 白萝卜牡蛎汤(白萝卜 10g, 牡蛎*10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 16g, 盐 4g
夏秋季食谱 3	
早餐	谷物豆浆(薏苡仁*10g, 小米 10g, 黄豆 15g) 麻酱卷(面粉 50g, 麻酱 5g) 炆三丝(土豆 50g, 胡萝卜 15g, 青椒 15g) 煮鸡蛋(鸡蛋 40g)
加餐	纯牛奶(250ml), 扁桃仁(5g)
中餐	绿豆米饭(粳米 50g, 绿豆 20g) 宫保鸡丁(鸡肉 40g, 花生 10g, 胡萝卜 25g, 黄瓜 15g) 西红柿烧菜花(菜花 75g, 西红柿 15g) 紫菜虾皮汤(紫菜 3g, 虾皮 3g)
加餐	葡萄(200g), 酸奶(150g)
晚餐	二米饭(粳米 30g, 小米 10g) 溜肉段(猪里脊肉 40g, 青椒 15g, 洋葱 10g, 胡萝卜 10g) 蒜茄子(茄子 80g, 蒜 20g) 虾皮菠菜汤(虾皮 3g, 菠菜 30g)
油、盐	全天总用量: 植物油 14g, 盐 4g
<p>注:</p> <p>1. 本食谱可提供能量 1476~1600kcal, 蛋白质 63~72g, 脂肪占总能量比为 24%~30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质, 如大枣、赤小豆、黑芝麻等。</p>	

五、中部地区

我国中部地区的江、河、湖较多，气候多雨湿润，盛产各种淡水鱼虾，蔬菜种类多样，水果丰富。主食以米、面为主，精于烹制淡水鱼鲜，擅长蒸、煨、腊等烹饪方式。喜煨汤，汤品繁多，普遍嗜辣，易伴随高油、高盐摄入。中部地区食谱见表 3.5。

表 3.5 中部地区食谱示例

示例 1	
早餐	菜肉小馄饨（白菜 20g，猪后腿肉 20g，面粉 40g） 胡萝卜青椒海带丝（胡萝卜 10g，海带 10g，青椒 10g） 肉丝年糕汤（年糕 10g，猪里脊肉 20g，油菜 10g）
加餐	西瓜（150g），酸奶（150g）
中餐	二米饭（小米 20g，粳米 80g） 红烧鸡翅（鸡翅 40g，土豆 30g） 炒油麦菜（油麦菜 80g） 鱼圆豆腐汤（鱼肉 10g，豆腐 10g，苋菜 10g，大枣*3g）
加餐	酸奶（150g），草莓（50g）
晚餐	白米饭（粳米 30g） 鸡蛋平菇炒油菜（平菇 20g，鸡蛋 40g，油菜 50g） 烧二冬（冬笋 50g，冬菇 30g，木耳 10g，淀粉 5g） 莲藕排骨汤（猪排骨 50g，莲藕 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 13g，盐 4g
示例 2	
早餐	香菇肉包（面粉 50g，鸡腿肉 15g，香菇 10g） 菠菜炒鸡蛋（菠菜 30g，鸡蛋 40g） 红薯燕麦粥（红薯 50g，燕麦 10g，粳米 10g，莲子*5g）
加餐	黄桃（100g），酸奶（150g）
中餐	豆面小窝头（豆面 20g，荞麦面粉 40g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 50g，杏鲍菇 40g） 清炒丝瓜（丝瓜 80g） 小白菜蛤蜊豆腐汤（蛤蜊肉 10g，北豆腐 30g，小白菜 10g，淀粉 5g）
加餐	苹果（100g），牛奶（250ml）
晚餐	什锦炒饭（粳米 40g，胡萝卜 10g，黄瓜 10g） 牛肉炒西兰花（西兰花 50g，牛里脊肉 15g） 醋熘圆白菜丝（圆白菜 50g，柿子椒 10g） 绿豆粥（绿豆 10g，粳米 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 17g，盐 4g

示例 3	
早餐	青菜鸡蛋饼（面粉 30g，油菜 20g，鸡蛋 40g） 木耳洋葱拌青笋（木耳 10g，洋葱 20g，青笋 20g） 果仁豆浆（粳米 10g，黄豆 10g，核桃 5g，葡萄干 5g，薏苡仁*5g）
加餐	香蕉（80g），酸奶（150g）
中餐	南瓜米饭（粳米 50g，南瓜 20g） 肉片香干炒芹菜（猪里脊肉 30g，香干 20g，芹菜 50g） 蚝油生菜（生菜 80g） 玉米糝粥（玉米糝 20g）
加餐	牛奶（250ml），猕猴桃（120g）
晚餐	杂粮饭（粳米 30g，白薯 20g，赤小豆*5g） 龙虾酱鸡排（鸡胸肉 50g，龙虾酱 5g） 虾皮炒小白菜（小白菜 80g） 山药瘦肉粥（粳米 20g，山药*50g，猪里脊肉 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，盐 4g
注： 1. 本食谱可提供能量 1580~1603kcal，蛋白质 65~69g，脂肪占总能量比为 25%~27%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如大枣、莲子、薏苡仁等。	

附录 4

生长迟缓儿童青少年食养方举例

儿童生机蓬勃、生长发育迅速，一旦患病，则正气易虚而邪气易实。可在医师或营养指导人员的建议下，根据儿童青少年具体情况选择具有健脾、开胃、消滞、益肾等作用的食药物质，如麦芽、山楂、莲子、芡实、山药等，以及相应的食养方。以下以 8 岁的学龄儿童为例，结合临床常见的问题列举食养方以供参考。

一、山楂麦芽消食汤

主要材料：山楂 5g，麦芽 15g，干山药 15g，橘皮 2g，猪瘦肉 100g。

制作方法：将山楂、麦芽、干山药和橘皮清洗去浮尘，浸泡 30 分钟，猪瘦肉洗净后切块，将所有食材放入锅内，加适量清水，大火滚沸后改成中小火再煮 30 分钟，调味即可食用。

用法用量：可先在餐前 30~60 分钟喝 1 小碗汤，每周 2~3 次。

二、莲子芡薏健脾粥

主要材料：干莲子 15g，干芡实 15g，薏苡仁 15g，粳米 25g。

制作方法：干莲子去芯备用，薏苡仁可稍加炒制或直接购买炒薏苡仁，将干莲子、干芡实、炒薏苡仁浸泡 30 分钟，粳米淘洗干净，将所有材料放入锅内，加入适量清水，煮熟即可食用。

用法用量：可代替部分主食食用，每周 2~4 次。

三、核桃桂圆益智粥

主要材料：核桃仁 5 个，干桂圆 5g，益智仁 5g，粳米 50g。

制作方法：核桃去壳留核桃仁备用。将干桂圆、益智仁冲洗。粳米淘洗后，加入适量清水，将所有材料放入，煮熟即可食用。

用法用量：可代替部分主食食用，每周 2~3 次。

四、枣仁百合排骨汤

主要材料：酸枣仁 5g，干百合 10g，大枣 2 颗，猪排骨 100g。

制作方法：酸枣仁轻敲砸碎，可装入小汤袋中。猪排骨洗净、斩小段、焯水、冲洗。干百合洗净，大枣去核，对半切开备用；所有材料放入锅内，加水适量，炖煮约 1 小时，调味即可食用。

用法用量：晚餐佐餐或睡前喝 1 碗汤，每周 2~3 次。

五、山楂鸡内金茯苓饼

主要材料：山楂 10g，鸡内金 20g，茯苓 30g，山药粉 30g，黑白芝麻各 20g，面粉 500g。

制作方法：将山楂、鸡内金、茯苓研磨成粉，与山药粉、面粉混合均匀，加水和面，擀成小薄面饼，撒上芝麻，放入烤箱烤熟。

用法用量：作为零食，餐后加餐，每次 2~3 块。

六、麻仁杏仁猪肉汤

主要材料：火麻仁 5g，甜杏仁 10g，干无花果 2 个，猪肉 100g。

制作方法：将火麻仁、甜杏仁、干无花果清洗后备用，猪肉切块、焯水、洗净，所有食材放入锅内，加入适量清水，大火煮沸后改用中小火再煮 40 分钟，调味即可食用。

用法用量：餐后 1 碗，连用 2~3 天。

七、板栗山药粥

主要材料：鲜山药 100g，板栗 5 颗，大枣 3 颗，粳米 50g。

制作方法：板栗煮熟，大枣去核洗净，对半切开，鲜山药去皮洗净切块。将粳米煮开后，倒入板栗、大枣，小火煮 30 分钟。再加入鲜山药，小火煮 30 分钟即可食用。

用法用量：可代替部分主食食用，每次 1 碗，每周 2~3 次。

八、牛奶山药麦片粥

主要材料：牛奶 100ml，干山药 20g，薏苡仁 15g，麦片 25g，大枣 2 颗。

制作方法：薏苡仁可稍加炒制或直接购买炒薏苡仁，大枣去核，对半切开。干山药洗净后切成小丁。锅中加适量水，放麦片和炒薏苡仁，大火煮开。加入干山药、大枣同煮至浓稠状，再倒入牛奶煮 5 分钟即可食用。

用法用量：可代替部分主食食用，每周 2~3 次。

九、枸杞核桃炖羊肉

主要材料：羊肉 100g，核桃仁 5 个，枸杞子 3g，生姜 5

片，胡椒粉适量。

制作方法：羊肉切小块，焯水、洗净。枸杞子、核桃仁洗净备用。砂锅中放入羊肉、枸杞子、核桃仁，加入适量的水，再加入胡椒粉、葱姜片，烧开后去浮沫，转小火，炖至肉烂，调味即可食用。

用法用量：佐餐食用，每周 1~2 次。

附录 5

不同年龄段儿童青少年生长迟缓判定

2~5 岁儿童身高低于同年龄、同性别儿童身高 2 个标准差，6~17 岁儿童青少年身高小于或等于相应年龄组、性别生长迟缓界值范围则判定为生长迟缓，详见表 5.1~5.2。

表 5.1 2~5 岁儿童年龄别身高的低于 2 个标准差数值 (cm)

年龄	男生	女生
2 岁	82.0	80.8
2 岁 3 月	84.4	83.2
2 岁 6 月	86.6	85.3
2 岁 9 月	88.6	87.3
3 岁	90.5	89.3
3 岁 3 月	92.2	91.1
3 岁 6 月	93.9	92.8
3 岁 9 月	95.6	94.4
4 岁	97.2	96.0
4 岁 3 月	98.8	97.6
4 岁 6 月	100.3	99.2
4 岁 9 月	102.0	100.8
5 岁	103.6	102.5
5 岁 3 月	105.2	104.1
5 岁 6 月	106.7	105.6
5 岁 9 月	108.2	107.1

引自：《7 岁以下儿童生长标准》(WS/T 423)

表 5.2 6~17 岁儿童青少年年龄别身高筛查生长迟缓界值范围 (cm)

年龄(岁)	男生	女生
6.0~	≤106.3	≤105.7
6.5~	≤109.5	≤108.0
7.0~	≤111.3	≤110.2
7.5~	≤112.8	≤111.8
8.0~	≤115.4	≤114.5
8.5~	≤117.6	≤116.8
9.0~	≤120.6	≤119.5
9.5~	≤123.0	≤121.7
10.0~	≤125.2	≤123.9
10.5~	≤127.0	≤125.7
11.0~	≤129.1	≤128.6
11.5~	≤130.8	≤131.0
12.0~	≤133.1	≤133.6
12.5~	≤134.9	≤135.7
13.0~	≤136.9	≤138.8
13.5~	≤138.6	≤141.4
14.0~	≤141.9	≤142.9
14.5~	≤144.7	≤144.1
15.0~	≤149.6	≤145.4
15.5~	≤153.6	≤146.5
16.0~	≤155.1	≤146.8
16.5~	≤156.4	≤147.0
17.0~	≤156.8	≤147.3
17.5~18.0	≤157.1	≤147.5

引自：《学龄儿童青少年营养不良筛查》(WS/T 456)