

学生营养膳食指南

1

主动参与食物选择和制作， 提高营养素养

- ✓ 学习食物营养相关知识。认识食物，了解食物与环境及健康的关系，了解并传承中国饮食文化；充分认识合理营养的重要性，建立为自己的健康和行为负责的信念。
- ✓ 主动参与食物选择和制作。会阅读食品标签，和家人一起选购和制作食物，不浪费食物，并会进行食物搭配。
- ✓ 家庭和学校构建健康食物环境。



2

吃好早餐，合理选择零食， 培养健康饮食行为

- ✓ 清淡饮食、不挑食偏食、不暴饮暴食，养成健康饮食行为。
- ✓ 做到一日三餐，定时定量、饮食规律。
- ✓ 早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物以及奶类、大豆和坚果等四类食物中的三类及以上。
- ✓ 可在两餐之间吃少量的零食，选择清洁卫生、营养丰富的食物作为零食。
- ✓ 在外就餐时要注意合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。



3

天天喝奶，足量饮水， 不喝含糖饮料，禁止饮酒

- ✓ 天天喝奶，每天300ml及以上液态奶或相当量的奶制品。
- ✓ 主动足量饮水，每天800-1400ml，首选白水。
- ✓ 不喝或少喝含糖饮料，更不能用含糖饮料代替水。
- ✓ 禁止饮酒和喝含酒精饮料。



4

多户外活动，少视屏时间，每天 60分钟以上的中高强度身体活动

- ✓ 每天应累计至少60分钟中高强度的身体活动。
- ✓ 每周至少3次高强度的身体活动，3次抗阻力活动和骨质增强型活动。
- ✓ 增加户外活动时间。
- ✓ 减少静坐时间，视屏时间每天不超过2小时，越少越好。
- ✓ 保证充足睡眠。
- ✓ 家长、学校、社区共建积极的身体活动环境，鼓励孩子掌握至少一项运动技能。

