

儿童青少年肥胖食养指南

(征求意见稿)

儿童肥胖食养指南专家工作组

2023年12月11日

目 录

一、前言.....	1
二、疾病特点与分型.....	2
(一) 肥胖定义与判定.....	2
(二) 中医对肥胖的认识及分型.....	3
三、食养原则和建议.....	4
(一) 小份多样, 保持合理膳食结构.....	4
(二) 辨证施食, 因人因时因地制宜.....	6
(三) 良好饮食行为, 促进长期健康.....	6
(四) 积极身体活动, 保持身心健康.....	7
(五) 多方合作, 创造社会支持环境.....	9
(六) 定期监测, 科学指导体重管理.....	9
附录 1 肥胖儿童青少年的食物选择.....	11
附录 2 常见食物交换表.....	14
附录 3 不同地区食谱示例.....	20
一、西北地区.....	20
二、西南地区.....	23
三、东南地区.....	25
四、东北地区.....	27
五、中部地区.....	30
附录 4 肥胖儿童青少年食养方举例.....	33
附录 5 不同年龄段儿童青少年肥胖判定.....	37

儿童青少年肥胖食养指南

一、前言

肥胖是人体脂肪积聚过多达到危害健康程度的一种慢性代谢性疾病。近40年来，我国儿童青少年肥胖率快速上升，已成为重要公共卫生问题之一。根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》，6岁以下儿童肥胖率为3.6%，6~17岁儿童青少年肥胖率为7.9%；而1982年，我国7~17岁儿童青少年肥胖率仅为0.2%。城市儿童青少年肥胖率较高，而农村儿童青少年肥胖率增长迅速。肥胖是多种疾病的重要危险因素，不仅影响儿童青少年运动能力、骨骼肌肉发育和认知发展，也会对他们的心理健康、心血管系统、内分泌系统、呼吸系统、消化系统等产生不良影响。同时，儿童青少年肥胖可持续至成年期，增加多种慢性病的发病风险，增加社会经济负担。

儿童青少年肥胖以原发性肥胖为主，主要与膳食营养、身体活动、遗传等因素有关，其中膳食营养是关键因素。儿童青少年膳食结构不合理、饮食行为不健康、婴幼儿期喂养不当，是造成肥胖的重要原因。中医理论认为，儿童青少年体弱、饮食不节、先天禀赋、缺乏运动、情志所伤，酿生痰湿，可致气机运行不畅、血行瘀滞、痰瘀内聚、留着不行，导致儿童青少年肥胖发生。

为遏制儿童青少年肥胖流行，培养儿童青少年健康饮食习惯，促进健康成长，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肥胖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，为儿童青少年肥胖的预防与控制提供食养指导。本指南主要针对膳食营养相关的原发性肥胖，不针对疾病导致的继发性肥胖。有其他合并症的肥胖儿童青少年，可参考（但不拘泥于）本指南，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制定个性化食养方案。

二、疾病特点与分型

（一）肥胖定义与判定。

肥胖是由多因素引起，因能量摄入超过能量消耗，导致体内脂肪积累过多达到危害健康程度的一种慢性代谢性疾病。其中，原发性肥胖（或称单纯性肥胖）是指排除继发于下丘脑-垂体-肾上腺轴病变、肿瘤、创伤、皮质醇增多症、遗传性疾病等原因，主要由于不健康生活方式，如高能量摄入、身体活动不足等因素造成的肥胖。儿童青少年肥胖依据《7岁以下儿童生长标准》（WS/T 423）、《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》（WS/T 586）判断，详见附录。

6~17岁儿童青少年中心型肥胖采用腰围或腰围身高比进行判断。腰围以《7岁~18岁儿童青少年高腰围筛查界值》（WS/T 611）作为中心型肥胖筛查依据；推荐6~17岁男生

和 6~9 岁女生腰围身高比大于 0.48, 10~17 岁女生腰围身高比大于 0.46 判定为中心型肥胖。中心型肥胖主要是腹腔内和腹壁脂肪蓄积过多, 与高血压、高脂血症、糖尿病等疾病的关系更为密切。

(二) 中医对肥胖的认识及分型。

中医文献中可见“肥人”“皮肉膏肥”“膏肓丰满”等肥胖形体证候描述。肥胖的基本病机是脾胃运化失常, 痰湿、脂膏内停, 痰湿、脂膏为其主要病理产物。病变部位主要在脾、胃, 涉及肝、肺、肾, 属本虚标实之证。常见辨证分型及临床表现如下。

胃热火郁: 多食, 消谷善饥, 大便不爽, 甚或干结, 尿黄, 或有口干口苦, 喜饮水, 舌质红, 苔黄, 脉数。治以清泻胃火, 佐以消导。

痰湿内盛: 身体沉重, 肢体困倦, 脘痞胸满, 可伴头晕, 口干而不欲饮, 大便黏滞不爽, 嗜食肥甘, 喜卧懒动, 舌淡胖或大, 苔白腻或白滑, 脉滑。治以化痰利湿, 理气消脂。

气郁血瘀: 懒动, 喜太息, 胸闷胁满, 面晦唇暗, 肢端色泽不鲜, 甚或青紫, 可伴便干, 失眠, 舌质暗或有瘀斑瘀点, 舌苔薄, 脉弦或涩。治以理气解郁, 活血化瘀。

脾虚不运: 臃肿, 神疲乏力, 身体困重, 脘腹痞闷, 或有四肢轻度浮肿, 晨轻暮重, 劳则尤甚, 饮食如常或偏少, 既往多有暴饮暴食史, 小便不利, 大便溏或便秘, 舌淡胖, 边有齿印, 苔薄白或白腻, 脉濡细。治以健脾益气, 渗利水湿。

脾肾阳虚：易于疲劳，四肢不温，甚或四肢厥冷，喜食热饮，小便清长，舌淡胖，舌苔薄白，脉沉细。治以补益脾肾，温阳化气。

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特点，在专家组共同讨论、建立共识的基础上，对儿童青少年肥胖的日常食养提出 6 条原则和建议。包括：1. 小份多样，保持合理膳食结构。2. 辨证施食，因人因时因地制宜。3. 良好饮食行为，促进长期健康。4. 积极身体活动，保持身心健康。5. 多方合作，创造社会支持环境。6. 定期监测，科学指导体重管理。

儿童青少年肥胖食养原则和建议



(一) 小份多样，保持合理膳食结构。

儿童青少年正处于生长发育的重要阶段，应保证平衡膳

食，达到能量和营养素摄入量及比例适宜。日常膳食做到食物多样，每天的食物应包括谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类；达到每天摄入 12 种以上食物，每周摄入 25 种以上食物。

选择小份量的食物以实现食物多样，根据不同年龄儿童青少年能量的需要量，控制食物摄入总量。增加新鲜蔬菜水果、全谷物和杂豆在膳食中的比重；保证蛋白质摄入，选择富含优质蛋白质食物，如鱼、禽类、蛋、瘦肉、奶及奶制品、大豆及其制品。学龄前儿童（2~5 岁）每天饮奶 350~500ml 或相当量的奶制品。学龄儿童（6~17 岁）每天饮奶 300ml 以上或相当量的奶制品。不同年龄段儿童青少年每日能量需要量和建议食物量见附录 1。

儿童青少年单纯性肥胖，常涉及膳食能量摄入过高。肥胖儿童青少年应控制膳食总能量摄入，做到吃饭八分饱。尽量选择天然、新鲜食材，提高鱼类、蔬菜、大豆及其制品的摄入量，保证优质蛋白质、维生素、矿物质摄入量。控制精白米面的摄入，增加血糖生成指数较低的全谷物和杂豆摄入。减少高油、高盐和高糖及高能量密度食物的摄入，如油炸食品、甜点、含糖饮料、糖果等。

肥胖儿童青少年减重过程中，建议膳食能量应在正常体重儿童需要量的基础上减少 20% 左右。同时，膳食结构应有利于减轻饥饿感、增加饱腹感，适当增加营养素密度较高的食物。

（二）辨证施食，因人因时因地制宜。

肥胖儿童青少年食养要从中医整体观、辨证观出发，遵循首重脾胃的原则，兼顾合并症，因人因时因地制宜。

根据不同地区地理环境特点、饮食习惯和食物供应特点，儿童要选择适宜的食物，因地制宜进行食养。如西北高原地区，多见寒冷干燥气候，饮食上宜多选择温阳散寒的牛羊肉等食物，东南沿海地区温暖潮湿，饮食上则宜清淡，可多食蔬菜、水果、鱼虾、豆制品等食物。肥胖儿童青少年应顺应四时，遵循“春夏养阳、秋冬养阴”的调养原则。春天阳气开始生发，应当早起，足量运动。夏季人体阳气外发，不可贪凉饮冷，避免损伤阳气。秋天易燥，要少食辛辣，适量多吃酸甘多汁的食物，如莲藕、苹果、梨、枇杷等。冬季天气寒冷，往往进食牛羊肉类较多，食用后体内容易积热，常吃会导致肺火旺盛，因此可添加些“甘寒”的食物如白萝卜、大白菜、百合、梨、苹果等，调剂平衡。

对肥胖儿童青少年进行中医辨证，开展系统的饮食管理和生活方式干预。结合儿童体质和身体状况，从食材选择到食物应用进行整体膳食管理，优化传统膳食结构。关注儿童肥胖的易感体质，注重后天之本脾胃功能的调养，防治肥胖发生。

（三）良好饮食行为，促进长期健康。

健康饮食行为是预防与控制儿童青少年肥胖的重要途径。而偏食、过食等不健康的饮食行为，易导致儿童青少年脾胃功能受损，运化失常，痰湿停聚，增加肥胖风险。

儿童青少年要做到不挑食偏食、不暴饮暴食。选择小份食物，细嚼慢咽；进餐结束，立即离开餐桌。一日三餐应定时定量，用餐时长适宜，早餐约 20 分钟，午餐或晚餐约 30 分钟；控制每餐膳食总能量的摄入，晚上 9 点以后尽可能不进食。儿童青少年要合理安排三餐，强调吃好早餐，早餐、午餐、晚餐提供的能量应分别占全天总量的 25%~30%、35%~40%、30%~35%。肥胖儿童青少年进餐时建议先吃蔬菜、然后吃鱼禽肉蛋及豆类、最后吃谷薯类。

儿童青少年可以选择干净卫生、营养素密度较高的食物作为零食，如奶及奶制品、新鲜蔬菜水果、原味坚果；结合营养标签，避免选择高油、高盐、高糖的深加工食品；零食提供的能量不超过每日总能量的 10%。不喝含糖饮料，足量饮用清洁卫生的白水，少量多次。尽量在家就餐，在外就餐也要注重食物多样、合理搭配，保证适量的新鲜蔬菜、全谷物和杂豆摄入，控制动物性食品、油炸食品、甜食和饮料摄入。

（四）积极身体活动，保持身心健康。

充足的身体活动是预防和控制儿童青少年肥胖的有效途径。正常体重儿童青少年应坚持每天运动，保证每天至少 60 分钟以有氧运动为主的中高强度身体活动（如快走、骑车、游泳、球类运动等）；包括每周至少 3 天强化肌肉力量和/或骨健康的高强度/抗阻运动（如跳绳、跳远、攀爬器械、弹力带运动等）。此外，学龄前儿童（2~5 岁）每天身体活动的总时间应达到 3 小时，包括至少 2 小时的户外活动。学

校或幼儿园可利用体育课、课间操、课后体育活动或户外活动时间，开展集体游戏（如圆圈接力、踩影子、穿梭跑等）或其他多种形式的运动。家长应为儿童青少年创造积极运动的氛围，与儿童青少年共同运动，培养儿童青少年运动技能，鼓励儿童青少年每天校外身体活动时间达到 60 分钟。

肥胖儿童青少年的运动应遵循循序渐进的原则，在运动处方师等专业人员的安全评估和指导下，结合自身运动能力制订运动方案，从每天 20 分钟中高强度身体活动开始，逐渐增加到每天 20~60 分钟，并养成长期运动习惯。超重或肥胖儿童青少年每周至少进行 3~4 次、每次 20~60 分钟中高强度运动，包括每周至少 3 天强化肌肉力量和/或骨健康的高强度/抗阻运动，鼓励多种运动方式结合。肥胖儿童青少年可根据身体状况选择传统健身方式，增加运动的趣味性和多样性，如八段锦、五禽戏等。

以“天人相应”理论指导儿童青少年规律作息，保证充足睡眠，做到早睡早起，建议 5 岁以下儿童每天睡眠时间为 10~13 小时，6~12 岁儿童为 9~12 小时，13~17 岁儿童青少年为 8~10 小时。儿童青少年要将每次久坐行为限制在 1 小时以内。学龄前儿童（2~5 岁）每天视屏（包括看电视、手机等电子屏幕）时间不超过 1 小时，学龄儿童不超过 2 小时，越少越好。

关注肥胖儿童青少年心理健康。重视提升肥胖儿童青少年情绪和行为管理能力，解决肥胖带来的焦虑、抑郁等心理问题。指导肥胖儿童青少年正确认识体型，结合心理和情绪

干预，关注情绪性进食、限制性进食等不良饮食行为，指导肥胖儿童做到合理膳食，促进身心健康。

（五）多方合作，创造社会支持环境。

通过多种途径，开展营养教育，向儿童青少年和家长传播肥胖预防控制相关营养健康和传统食养知识技能，包括肥胖的原因、不良影响、干预措施等。

家庭、学校和托幼机构是预防与控制儿童青少年肥胖的关键场所。家长应提高营养健康素养，为孩子提供营养均衡的食物，培养科学饮食习惯。学校应根据不同年龄段儿童青少年特点设置营养教育课程，每学期不少于2课时；开足、上好体育课。通过以儿童青少年为中心的自主学习和同伴教育，结合中医药进校园，提高儿童青少年肥胖防控技能。

鼓励社区为儿童青少年肥胖防控提供支持性环境。通过讲座、入户示范、壁报、微信群等多种形式宣传肥胖防控知识；配备充足的、适宜的儿童青少年运动场所。鼓励食品、运动设备生产企业研制有助于儿童青少年体重管理的产品。通过政府引导、部门联动、社会参与的机制，控制高油、高盐、高糖食品的生产及营销，营造预防和控制儿童青少年肥胖的社会环境。

（六）定期监测，科学指导体重管理。

定期监测儿童青少年身高、体重和腰围等指标，分析动态变化，有助于早期发现异常趋势并采取有效措施。鼓励肥胖儿童青少年测定体成分，明确肥胖特征。

建议家长至少每月测量并记录1次儿童青少年的身高和

晨起空腹体重，并观察其变化趋势；如有异常变化，应主动咨询医生或营养指导人员。

学校每年监测儿童青少年的身高、体重和腰围，计算体质指数（BMI）和腰围身高比，评估儿童青少年肥胖状况，及时向家长反馈，并采取有效的干预措施。

肥胖儿童青少年要在医生或营养指导人员的指导下进行体重管理。每周测量1次身高和晨起空腹体重，制定体重管理目标，评估儿童青少年的饮食、运动、睡眠、心理状况，制定饮食加运动的个体体重管理方案。通过参与、鼓励、言传身教等方式鼓励肥胖儿童青少年做到平衡膳食，形成能够长期坚持的健康行为习惯，逐步达到健康体重。

除了儿童青少年肥胖后的干预，家庭、学校和社会应采取综合措施积极预防儿童青少年肥胖。对于疾病原因导致的肥胖，需要及时治疗相关疾病。儿童青少年单纯性肥胖不建议进行药物和手术治疗；重度肥胖或伴有其他代谢性疾病的儿童青少年，可以进行多学科协作下的药物或代谢减重手术治疗。

附录 1

肥胖儿童青少年的食物选择

一、食物选择

依据儿童青少年的生长发育特点和平衡膳食原则，儿童青少年食物选择应多样化，注意荤素搭配、粗细搭配和色彩搭配；保证鱼、禽、蛋、瘦肉、奶及奶制品、大豆及其制品、全谷物和蔬菜摄入的同时，优先选择低能量、高营养素密度和低血糖生成指数的食物。要点如下：

（一）适量性：每日摄入的食物要适量，根据儿童青少年生长发育及身体活动水平进行适当调整。不同年龄段正常体重儿童青少年每天各类食物建议摄入量及中等强度身体活动水平的能量需要量见表 1.1。

（二）可及性：确保食材新鲜和容易获得。在同类食物中，优先选择更新鲜、更经济的食物。

（三）适宜性：选择低能量、高营养素密度和低血糖生成指数的食物，限制高油、高盐和高糖及高能量密度的食物，见表 1.2。

表 1.1 2~17 岁正常体重儿童青少年各类食物建议摄入量及能量需要量

食物类别	2~3 岁	4~5 岁	6~10 岁	11~13 岁	14~17 岁
谷类（克/天）	75~125	100~150	150~200	225~250	250~300
薯类（克/天）	适量	适量	25~50	25~50	50~100
蔬菜（克/天）	100~200	150~300	300	400~450	450~500
水果（克/天）	100~200	150~250	150~200	200~300	300~350
畜禽肉（克/天）	50~75	50~75	40	50	50~75
水产品（克/天）			40	50	50~75
蛋类（克/天）	50	50	25~40	40~50	50
奶类（毫升/天）	350~500	350~500	300	300	300

大豆(克/天)	5~15	15~20	15	15	15~25
坚果(克/周)	—	适量	50	50~70	50~70
烹调油(克/天)	10~20	20~25	20~25	25~30	25~30
食盐(克/天)	<2	<3	<4	<5	<5
饮水量(毫升/天)	600~700	700~800	800~1000	1100~1300	1200~1400
能量(千卡/天)*	男: 1100~1250 女: 1000~1150	男: 1300~1400 女: 1250~1300	男: 1600~2050 女: 1450~1900	男: 2200~2600 女: 2000~2200	男: 2600~2950 女: 2200~2350

引自:《中国居民膳食指南(2022)》;《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》*中等强度身体活动水平的儿童青少年膳食能量需要量

表 1.2 各类食物选择举例

分类	优选食物	限量食物	不宜食物
谷薯类	蒸煮烹饪、粗细搭配的杂米饭、杂粮面等	精白米面类、粉丝、年糕等	高油烹饪谷薯类,如油条、炸薯条等;添加糖、奶油、黄油的点心,如奶油蛋糕、黄油面包、奶油爆米花等
蔬菜类	叶类、花类、茄果类、菌藻类等	部分高淀粉含量的蔬菜,如莲藕等	高糖高油烹饪的蔬菜,如炸藕夹、油焖茄子等
水果类	绝大部分水果,如浆果类、核果类、瓜果类等	冬枣、山楂,部分热带水果如香蕉、榴莲等	各类高糖分的罐头水果、果汁饮料、果脯等
畜禽类	畜类脂肪含量低的部位,如里脊、腱子肉等;少脂禽类,如胸脯肉、去皮腿肉等	畜类脂肪相对高的部位,如牛排、小排、肩部肉等;带皮禽类;较多油脂、精制糖、盐等烹饪的畜禽类菜肴	畜类脂肪含量高的部位,如肥肉、五花肉、蹄膀、牛腩等;富含油脂的内脏,如大肠、肥鹅肝等;油炸、红烧等高油高盐高糖烹饪的畜禽
水产类	绝大部分清蒸或水煮河鲜和海鲜	较多油脂、精制糖、盐等烹饪的水产类菜肴,如煎带鱼、糖醋鱼等	蟹黄和(或)蟹膏等富含脂肪和胆固醇的河海鲜部位;油炸、红烧等高油高盐高糖等烹饪的水产
豆类	大豆和杂豆制品,豆腐、无糖豆浆、低盐豆腐干、低糖豆沙等	添加糖和脂肪含量相对高的豆制品,如腐竹、素鸡、豆沙馅等	高糖高油高盐加工的豆制品,如兰花豆、油豆腐、油面筋、咸豆腐等
蛋乳类	原味乳制品,如纯奶、无糖酸奶、低盐奶酪等,蒸煮加工的蛋类	含有少量调味添加的乳制品和蛋类制品,如含糖酸奶、奶酪、少油煎蛋等	含有大量添加糖、油脂加工的乳制品和蛋类制品,如果味酸奶、炸蛋等
饮料类	白开水、矿泉水、纯净水等	不加糖的鲜榨果汁	含糖饮料、加入植脂末或糖的奶茶
坚果类	无添加糖和盐的	少量盐调味的坚果	大量盐、奶油、糖等调味

	原味坚果		的坚果制品
--	------	--	-------

引自：《中国儿童肥胖诊断评估与管理专家共识》

二、不同证型食药物质推荐

表 1.3 儿童青少年肥胖不同证型食药物质推荐

中医证型	食药物质	备注
胃热火郁	鲜芦根、淡竹叶、葛根、甘草	1. 在限定使用范围和用量内作为食药物质。
痰湿内盛	橘皮、茯苓、薏苡仁、赤小豆、砂仁	
气郁血瘀	佛手、山楂、桃仁、薤白	2. 食用方法及用量请咨询医生。
脾虚不运	茯苓、山药、芡实、白扁豆、莲子、大枣	
脾肾阳虚	益智仁、刀豆、肉桂、黑胡椒、丁香、生姜	

附录 2

常见食物交换表

表 2.1 ~ 2.7 根据中国营养学会发布的《食物交换份》(T/CNSS 020—2023), 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 谷薯杂豆类食物交换表 (/份)

食物种类		质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
			能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
谷物(初级农产品)		25	90	2.5	0.5	19.0	大米、面粉、玉米面、杂粮等(干、生、非加工类制品)
主食制品	面制品	35	90	2.5	0.4	18.0	馒头、花卷、大饼、烧饼、面条(湿)、面包等
	米饭	75	90	2.0	0.2	19.4	粳米饭, 籼米饭等
全谷物		25	90	2.5	0.7	18.0	糙米、全麦、玉米粒(干)、高粱、小米、荞麦、黄米、燕麦、青稞等
杂豆类		25	90	5.5	0.5	15.0	绿豆、赤小豆、芸豆、蚕豆、豌豆、眉豆等
粉条、粉丝、淀粉类		25	90	0.3	0.0	21.2	粉条、粉丝、团粉、玉米淀粉等
糕点和油炸类		20	90	1.4	2.6	13.0	蛋糕、江米条、油条、油饼等
薯芋类*		100	90	1.9	0.2	20.0	马铃薯、甘薯、木薯、山药、芋头、大薯、豆薯等
*每份薯芋类食品的质量为可食部质量。							

表 2.2 蔬菜类食物交换表^a（/份）

食物种类		质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
			能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
蔬菜类(综合) ^b		250	90	4.5	0.7	16.0	所有常见蔬菜(不包含干、腌制、罐头类制品)
嫩茎叶花菜类	深色 ^c	300	90	7.3	1.2	14.0	油菜、芹菜、乌菜、菠菜、鸡毛菜、香菜、萝卜缨、茴香、苋菜等
	浅色	330	90	7.2	0.5	14.2	大白菜、奶白菜、圆白菜、娃娃菜、菜花、白笋、竹笋等
茄果类		375	90	3.8	0.7	18.0	茄子、西红柿、柿子椒、辣椒、西葫芦、黄瓜、丝瓜、南瓜等
根茎类		300	90	3.2	0.5	19.2	红萝卜、白萝卜、胡萝卜、水萝卜等(不包括马铃薯、芋头)
蘑菇类	鲜	275	90	7.6	0.6	14.0	香菇、草菇、平菇、白蘑、金针菇、牛肝菌等鲜蘑菇
	干	30	90	6.6	0.8	17	香菇、木耳、茶树菇、榛蘑等干制品
鲜豆类		250	90	6.3	0.7	15.4	豇豆、扁豆、四季豆、刀豆等

^a表中给出的每份食品质量均为可食部质量。
^b如果难以区分蔬菜种类(如混合蔬菜),可按照蔬菜类(综合)的质量进行搭配。
^c深色嫩茎叶花菜类特指胡萝卜素含量 $\geq 300 \mu\text{g}/100\text{g}$ 的蔬菜。

表 2.3 水果类食物交换表^a（/份）

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
水果类（综合） ^b	150	90	1.0	0.6	20.0	常见新鲜水果（不包括干制、糖渍、罐头类制品）
柑橘类	200	90	1.7	0.6	20.0	橘子、橙子、柚子、柠檬
仁果、核果、瓜果类	175	90	0.8	0.4	21.0	苹果、梨、桃、李子、杏、樱桃、甜瓜、西瓜、黄金瓜哈密瓜等
浆果类	150	90	1.4	0.5	20.0	葡萄、石榴、柿子、桑葚、草莓、无花果、猕猴桃等
枣和热带水果类	75	90	1.1	1.1	18.0	各类鲜枣、芒果、荔枝、桂圆菠萝、香蕉、榴莲、火龙果等
果干类	25	90	0.7	0.3	19.0	葡萄干、杏干、苹果干等

^a表中给出的每份食品质量均为可食部的质量。

^b如果难以区分水果种类（如混合水果），可按照水果类（综合）的质量进行搭配。

表 2.4 肉蛋水产品类食物交换表^a (/份)

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
畜禽肉类 (综合) ^b	50	90	8.0	6.7	0.7	常见畜禽肉类
畜肉类 (脂肪含量 ≤ 5%)	80	90	16.0	2.1	1.3	纯瘦肉、牛里脊、羊里脊等
畜肉类 (脂肪含量 6% ~ 15%)	60	90	11.5	5.3	0.3	猪里脊、羊肉 (胸脯肉) 等
畜肉类 (脂肪含量 16% ~ 35%)	30	90	4.5	7.7	0.7	前臀尖、猪大排、猪肉 (硬五花) 等
畜肉类 (脂肪含量 ≥ 85%)	10	90	0.2	8.9	0.0	肥肉、板油等
禽肉类	50	90	8.8	6.0	0.7	鸡、鸭、鹅、火鸡等
蛋类	60	90	7.6	6.6	1.6	鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等
水产类 (综合)	90	90	14.8	2.9	1.7	常见淡水鱼, 海水鱼, 虾、蟹、贝类、海参等
鱼类	75	90	13.7	3.2	1.0	鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、黄花鱼、带鱼、鲳鱼、鲈鱼等
虾蟹贝类	115	90	15.8	1.5	3.1	河虾、海虾、河蟹、海蟹、河蚌、蛤蜊、蛏子等

^a表中给出的每份食品质量均为可食部的质量, 必要时需进行换算。

^b如果难以区分畜禽肉类食物种类 (如混合肉), 可按照畜禽肉类 (综合) 的质量进行搭配。内脏类 (肚、舌、肾、肝、心、肫等) 胆固醇含量高, 食物营养成分差异较大, 如换算每份相当于 70g, 换算后需复核营养素的变化是否符合要求。

表 2.5 坚果类食物交换表^a (/份)

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
坚果 (综合)	20	90	3.2	5.8	6.5	常见的坚果、种子类
淀粉类坚果 (碳水化合物 ≥ 40%)	25	90	2.5	0.4	16.8	板栗、白果、芡实、莲子
高脂类坚果 (脂肪 ≥ 40%)	15	90	3.2	7.7	2.9	花生仁、西瓜子、松子、核桃、葵花子、南瓜子、杏仁、榛子、开心果、芝麻等
中脂类坚果类 (脂肪为 20% ~ 40%)	20	90	3.2	6.5	5.3	腰果、胡麻子、核桃 (鲜)、白芝麻等

^a表中给出的每份食品质量均为可食部的质量。

表 2.6 大豆、乳及其制品食物交换表 (/份)

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例	
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)		
大豆类	20	90	6.9	3.3	7.0	黄豆、黑豆、青豆	
豆粉	20	90	6.5	3.7	7.5	黄豆粉	
豆腐	北豆腐	90	90	11.0	4.3	1.8	北豆腐
	南豆腐	150	90	9.3	3.8	3.9	南豆腐
豆皮、豆干	50	90	8.5	4.6	3.8	豆腐干、豆腐丝、素鸡、素什锦等	
豆浆	330	90	8.0	3.1	8.0	豆浆	
液态乳	全脂	150	90	5.0	5.4	7.4	全脂牛奶等
	脱脂	265	90	9.3	0.8	12.2	脱脂牛奶等
发酵乳 (全脂)	100	90	2.8	2.6	12.9	发酵乳	
乳酪	25	90	5.6	7.0	1.9	奶酪、干酪	
乳粉	20	90	4.0	4.5	10.1	全脂奶粉	

表 2.7 调味料类盐含量换算表（/份）

食物种类		重量 (g)	盐含量 (g)	钠含量 (mg)	主要食物
食用盐		1	1	400	精盐、海盐等
鸡精		2	1	400	鸡精类
味精		4.8	1	400	味精类
酱类	豆瓣酱等（高盐）	6	1	400	豆瓣酱、辣椒酱、蒜蓉辣酱等
	黄酱等（中盐）	16	1	400	黄酱、甜面酱、海鲜酱等
酱油		6.5	1	400	酱油，生抽、老抽等
蚝油		10	1	400	蚝油类
咸菜类		13	1	400	榨菜、酱八宝菜、腌雪里蕻、腌萝卜干等
腐乳		17	1	400	红腐乳、白腐乳、臭腐乳等

附录 3

不同地区食谱示例

以 10 岁中等强度身体活动水平的肥胖儿童为例，下文列举了具有地方特色的食谱。其他年龄段儿童青少年可根据各年龄段食物建议摄入量（详见表 1.1），结合儿童青少年的身高、体重和身体活动情况进行调整。使用者可依据食养原则和建议，结合食物交换表，合理搭配食物。

一、西北地区

我国西北地区幅员辽阔，四季分明，是少数民族聚居地区之一。居民主食以面食为主，如饺子、烙饼、面条等，口味偏咸。肉类以牛羊肉为主，水产类较少，奶及奶制品供给较为充足。夏秋季蔬菜水果品种丰富，蔬菜以萝卜、西红柿、茄子、黄瓜、辣椒、南瓜等为主，水果以西瓜、葡萄、石榴、甜瓜、鲜枣、梨、苹果等为主。冬春季新鲜蔬菜水果较少。西北地区儿童青少年肥胖在我国处于中低流行水平，儿童青少年要保证新鲜蔬菜水果和粗杂粮摄入，少用烧烤等烹调方式。西北地区食谱示例见表 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 60g，牛肉 20g，白萝卜 20g） 水煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌圆白菜（圆白菜 80g）
中餐	杂粮饭（粳米 50g，小米 20g，玉米糝 20g） 土豆烧牛肉（牛肉 70g，土豆 30g） 素炒油麦菜（油麦菜 100g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 50g，鸡蛋 10g）
晚餐	杂粮馒头（荞麦面 30g，标准粉 40g） 白菜粉条炖豆腐（白菜 100g，豆腐 40g，粉条 10g）

	羊肉汤 (精瘦羊肉 30g, 胡萝卜 60g, 小葱 5g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 4g
零食	苹果 (200g), 巴旦木 (10g), 低脂牛奶 (300ml)
冬春季食谱 2	
早餐	红薯山药粥 (红薯 50g, 山药*20g, 粳米 30g) 羊肉包子 (面粉 30g, 精瘦羊肉 20g, 洋葱 10g) 凉拌黄瓜 (黄瓜 80g)
中餐	拉面 (面粉 100g) 蘑菇炒肉 (蘑菇 80g, 羊肉 40g, 青红椒 10g) 西红柿炒鸡蛋 (西红柿 100g, 鸡蛋 40g) 萝卜丝虾皮汤 (白萝卜 30g, 虾皮 1g)
晚餐	杂粮饭 (粳米 30g, 玉米糝 20g) 宫保鸡丁 (鸡胸肉 30g, 胡萝卜 20g, 黄瓜 20g, 花生 5g) 芹菜炒香干 (芹菜 100g, 豆干 20g) 紫菜蛋花汤 (紫菜 5g, 鸡蛋 10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 4g
零食	梨 (200g), 无添加糖酸奶 (200g), 葵花子 (10g)
冬春季食谱 3	
早餐	杂粮馒头 (标准粉 40g, 玉米面 20g) 奶茶 (低脂牛奶 150ml, 茶叶 5g) 鸡蛋羹 (鸡蛋 50g) 凉拌三丝 (胡萝卜 40g, 海带丝 30g, 豆腐皮 20g)
中餐	杂粮饭 (粳米 40g, 藜麦 20g, 小米 20g) 红烧鱼 (鲤鱼 80g) 醋熘白菜 (白菜 150g) 菠菜蛋花汤 (菠菜 20g, 鸡蛋 10g)
晚餐	汤面 (标准粉 60g, 精瘦羊肉 30g, 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 20g, 盐 4g
零食	橙子 (200g), 无添加糖酸奶 (200g), 花生 (10g)
夏秋季食谱 1	
早餐	全麦馒头 (全麦粉 65g) 蒸山药 (山药*50g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 低脂牛奶 (200ml) 大拌菜 (紫甘蓝 60g, 胡萝卜 20g, 黄瓜 20g)
中餐	杂粮饭 (粳米 70g, 赤小豆*30g, 玉米 25g) 清蒸鱼 (鲈鱼 80g) 素炒西兰花 (西兰花 150g) 虾皮蛋花紫菜汤 (鸡蛋 10g, 紫菜 5g, 虾皮 1g)
晚餐	臊子面 (标准粉 60g, 精瘦羊肉 30g, 蘑菇 20g, 豆腐 50g, 水发木耳 5g, 油菜 10g)

	清炒莴笋（莴笋 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
零食	西瓜（200g），无添加糖酸奶（150g），腰果（10g）
夏秋季食谱 2	
早餐	荞麦面包（小麦粉 30g，荞麦粉 30g） 绿豆银耳羹（银耳 5g，绿豆 10g） 葱花炒蛋（鸡蛋 50g，小葱 30g）
中餐	饺子（标准粉 120g，精瘦羊肉 50g，胡萝卜 20g，洋葱 20g） 炒茼蒿（茼蒿 100g） 白菜豆腐汤（白菜 60g，豆腐 40g）
晚餐	二米饭（粳米 30g，小米 30g） 牛肉木耳炒芹菜（芹菜 80g，水发木耳 10g，瘦牛肉 30g） 素炒菜花（菜花 80g） 香菇炖鸡汤（香菇 20g，鸡胸肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
零食	桃（200g），低脂牛奶（200ml），核桃（10g）
夏秋季食谱 3	
早餐	鸡蛋饼（标准粉 60g，鸡蛋 50g，葱花 10g） 大枣芝麻豆浆（黄豆 15g，大枣*5g，黑芝麻*5g） 素炒西葫芦（西葫芦 80g）
中餐	杂粮饭（粳米 60g，糙米 30g，燕麦 20g） 红烧鸡块（鸡胸肉 80g，胡萝卜 20g，土豆 20g） 香菇油菜（油菜 100g，香菇 20g） 丝瓜蛋花汤（丝瓜 20g，鸡蛋 10g）
晚餐	全麦馒头（全麦粉 50g） 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 30g，虾米 1g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
零食	圣女果（200g），低脂牛奶（250ml），南瓜籽（10g）
<p>注：1. 本食谱可提供能量 1600~1800kcal，其中碳水化合物占总能量比为 53%~58%，脂肪占总能量比为 24%~29%，蛋白质占总能量比为 15%~20%（60~80g）。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、赤小豆、大枣等。</p> <p>3. 所有食物重量均为可食部。</p>	

二、西南地区

我国西南地区四季分配并不均匀，春季和秋季较短，而夏季和冬季相对较长，四季食材较为丰富。饮食以粳米为主食，兼食小麦、玉米、红薯、蚕豆、青稞等，海产品相对食用较少，肉类以畜禽肉为主。普遍嗜辣，大多喜酸，饮食具有油多、盐多等重口味的特点。虽然西南地区儿童青少年肥胖在我国处于低流行水平，但近年来逐年递增，更强调儿童青少年肥胖预防。西南地区食谱示例见表 3.2。

表 3.2 西南地区食谱示例

示例 1	
早餐	荷香瘦肉粥（粳米 15g，荷叶*10g，猪肉 15g） 炒绿豆芽（绿豆芽 75g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 韭菜猪肉包（小麦粉 25g，韭菜 20g，猪肉 8g）
午餐	燕麦米饭（粳米 55g，燕麦 15g） 魔芋木耳烧鸭（鸭肉 50g，魔芋 100g，水发木耳 30g） 青椒炒茄子（青椒 80g，茄子 80g） 冬瓜蘑菇汤（冬瓜 20g，蘑菇 20g）
晚餐	赤小豆干饭（粳米 40g，赤小豆*20g） 清蒸鱼（草鱼 50g） 素炒小白菜（小白菜 150g） 棒骨海带豆腐汤（猪棒骨肉 10g，海带 50g，豆腐 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 17g，盐 4g
零食	低脂牛奶（200ml），无添加糖酸奶（150g），桃（200g）
示例 2	
早餐	青菜瘦肉粥（粳米 20g，莴笋叶 30g，猪肉 10g） 炒土豆胡萝卜丝（胡萝卜 50g，土豆 50g） 蒸鸡蛋（鸡蛋 50g） 芹菜猪肉蒸饺（小麦粉 20g，芹菜 20g，猪肉 10g）
午餐	红薯干饭（粳米 50g，红薯 20g） 青椒豆干回锅肉（猪肉 15g，青椒 80g，泡姜 10g，豆干 30g） 香菇炒大白菜（大白菜 60g，香菇 20g） 西红柿蛋花汤（西红柿 30g，鸡蛋 10g）
晚餐	什锦炒饭（粳米 50g，豌豆 40g，胡萝卜 30g，鸡蛋 20g，火腿 30g） 炆炒空心菜（空心菜 150g）

	白扁豆茶树菇鸡汤（白扁豆*15g，干茶树菇 5g，鸡肉 15g，枸杞*5g）
油、盐	全天总用量：植物油 13g，盐 4g
零食	低脂牛奶（200ml），无添加糖酸奶（150g），苹果（200g）
示例 3	
早餐	西红柿鸡蛋面（面粉 50g，西红柿 60g，鸡蛋 50g，小白菜 60g，小葱 5g） 低脂牛奶（200ml）
午餐	玉米糝干饭（粳米 40g，玉米糝 10g） 香菇板栗烧鸡（鸡肉 30g，香菇 60g，板栗 20g） 炒上海青（上海青 150g） 排骨莲藕汤（藕 50g，排骨 15g）
晚餐	紫薯干饭（粳米 60g，紫薯 60g） 鱼香肝片（猪肝 20g，黄瓜 60g，水发木耳 20g，泡椒 2g） 麻婆豆腐（豆腐 120g，蒜苗 25g，花椒粉*1g） 萝卜肉丝汤（白萝卜 35g，猪肉 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 15g，盐 4g
零食	核桃仁（20g），无添加糖酸奶（150g），梨（200g）
<p>注：1. 本食谱可提供能量 1700~1800kcal，其中碳水化合物占总能量比为 57%~60%，脂肪占总能量比为 23%~25%，蛋白质占总能量比为 17%~18%（74~80g）。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如荷叶、赤小豆、白扁豆等。</p> <p>3. 所有食物重量均为可食部。</p>	

三、东南地区

我国东南地区有丰富的动植物和海洋资源。居民日常饮食以大米为主，新鲜蔬菜品种多，喜食水产品。整体饮食偏清淡，口味以清、鲜、嫩、爽为主。其中，粤、港、澳居民有喝早茶、吃宵夜及喝汤的习惯，汤料常采用食药物质，具有良好的强身补虚作用。东南地区儿童青少年肥胖率在我国相对较低，儿童青少年要少吃宵夜和甜点。东南地区食谱示例见表 3.3。

表 3.3 东南地区食谱示例

示例 1	
早餐	菜包（标准粉 60g，大白菜 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 低脂牛奶（200ml） 紫薯（50g）
中餐	薏苡仁绿豆饭（薏苡仁*15g，绿豆 15g，粳米 50g） 彩椒炒鸡胸肉（彩椒 50g，鸡胸肉 50g） 素炒上海青（上海青 100g） 芥菜猪血汤（芥菜 75g，猪血 50g）
晚餐	大米饭（粳米 75g） 西芹炒虾仁（西芹 50g，基围虾 60g） 素炒油麦菜（油麦菜 100g） 草菇节瓜肉丝汤（草菇 25g，节瓜 50g，猪瘦肉 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
零食	草莓奶昔（草莓 100g，无添加糖酸奶 100g），水煮花生（10g）
示例 2	
早餐	赤小豆粥（赤小豆*15g，粳米 25g） 白灼生菜（生菜 50g） 低脂牛奶（250ml） 水晶饺（麦淀粉 40g，韭菜 50g，瘦肉 20g）
中餐	藜麦饭（藜麦 25g，粳米 50g） 香菇蒸鲩鱼（香菇 50g，鲩鱼 50g） 蒜茸炒菜心（菜心 100g） 西红柿豆腐汤（西红柿 50g，南豆腐 50g）
晚餐	青瓜胡萝卜丝拌面（青瓜 50g，胡萝卜 50g，标准粉 75g） 土豆焖鸭（土豆 50g，鸭胸肉 50g） 姜丝炒小白菜（小白菜 75g，生姜*5g） 紫菜蛋花汤（紫菜 2g，鸡蛋 30g）

油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
零食	苹果（200g），巴坦木（10g）
示例 3	
早餐	燕麦牛奶粥（完整颗粒燕麦 40g，低脂牛奶 200ml） 鹌鹑蛋（30g） 家常饼（小麦粉 30g，葱花 5g） 凉拌紫甘蓝（紫甘蓝 50g）
中餐	黑米饭（黑米 25g，粳米 50g） 山药蒸排骨（山药*50g，猪小排 50g） 素炒三丝（圆椒丝 25g，木耳丝 25g，豆腐丝 25g） 虾皮冬瓜汤（虾皮 1g，冬瓜 100g）
晚餐	二合饭（荞麦 25g，粳米 50g） 清蒸小黄花鱼（黄花鱼 50g） 素炒娃娃菜（娃娃菜 150g） 枸杞叶猪肝汤（枸杞叶 50g，枸杞*5g，猪肝 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g
零食	樱桃（200g），无添加糖酸奶（100g）
<p>注：1. 本食谱可提供能量 1700~1800kcal，其中碳水化合物占总能量比为 54%~60%，脂肪占总能量比为 25%~29%，蛋白质占总能量比为 16%~18%（68~75g）。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁、赤小豆、生姜等。</p> <p>3. 所有食物重量均为可食部。</p>	

四、东北地区

我国东北地区季节分明，夏季温暖短暂，冬季寒冷漫长。粮食作物主要水稻、小麦、玉米、大豆为主。口味以咸鲜为主，味重色浓，肥厚实在，烹调方式多采用炖和煮。过去由于冬季蔬菜品种较少，居民经常制作腌菜、干菜；随着产业快速发展，目前四季食材种类差异不明显。东北地区儿童肥胖率处于较高流行水平，要控制油、盐、糖的摄入。东北地区食谱示例见表 3.4。

表 3.4 东北地区食谱示例

冬春季食谱 1	
早餐	红薯杂粮饭（红薯 20g，大米 60g，小米 5g） 干贝蒸蛋（水发瑶柱 15g，鸡蛋 50g） 蒜蓉圆白菜（圆白菜 100g，胡萝卜 20g）
中餐	燕麦赤豆饭（燕麦 15g，大米 60g，小米 5g，赤小豆*20g） 素鸡炒香芹（芹菜 100g，素鸡 30g） 圆葱爆羊肉（圆葱 30g，瘦羊肉 40g） 萝卜口蘑汤（白萝卜 100g，口蘑 50g）
晚餐	莲子土豆泥（莲子粉*10g，土豆 200g） 家常炖刀鱼（刀鱼 40g） 冬瓜炒虾仁（冬瓜 100g，虾仁 15g，胡萝卜 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
零食	低脂牛奶（200ml），苹果（200g）
冬春季食谱 2	
早餐	南瓜小米饭（南瓜 20g，小米 10g，大米 50g） 虾仁蒸蛋（虾仁 10g，鸡蛋 50g） 黄瓜炒木耳（黄瓜 100g，水发木耳 10g）
中餐	黑豆饭（黑豆 10g，粳米 70g） 醋溜白菜（白菜 100g） 松仁排骨（松子仁 5g，排骨 50g） 酸菜冻豆腐汤（酸菜 100g，南豆腐 50g）
晚餐	百合山药饼（山药*20g，干百合*5g，面粉 70g） 豉汁蒸鱼头（鳊鱼头 60g） 蒜蓉菠菜（菠菜 80g，青椒丁 5g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
零食	低脂牛奶（200ml），草莓（200g）
冬春季食谱 3	

早餐	藜麦饭（藜麦 20g，粳米 60g） 牡蛎蒸蛋（牡蛎肉 10g，鸡蛋 50g） 口蘑炒芹菜（芹菜 100g，口蘑 10g，胡萝卜 10g）
中餐	芡实馒头（芡实*10g，面粉 80g） 蒜蓉西兰花（西兰花 70g） 枸杞蒸鲈鱼（鲈鱼 40g，枸杞*5g） 娃娃菜金针菇汤（娃娃菜 80g，金针菇 30g）
晚餐	大枣南瓜糕（南瓜 20g，大枣*10g，面粉 80g） 黄豆焖牛肉（牛肉 40g，黄豆 15g） 烧冬笋（冬笋 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
零食	低脂牛奶（200ml），西柚（200g）
夏秋季食谱 1	
早餐	山药莲子粥（山药*50g，莲子*10g，黑米 50g） 平菇韭菜炒鸡蛋（平菇 50g，韭菜 50g，鸡蛋 50g） 凉拌春笋（春笋 50g）
中餐	茯苓饼（茯苓粉*10g，紫薯 20g，面粉 80g） 拌菠菜（菠菜 100g） 香菇炒牛肉（青椒 20g，香菇 20g，牛肉 50g） 玉米须鲫鱼汤（玉米须 3g，鲫鱼 25g）
晚餐	南瓜馒头（白面 80g，南瓜（面）10g） 尖椒干豆腐（干豆腐丝 20g，瘦肉末 20g，青椒 10g） 小白菜冬瓜汤（小白菜 80，冬瓜 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
零食	低脂牛奶（200ml），猕猴桃（200g）
夏秋季食谱 2	
早餐	燕麦粥（燕麦片 20g，粳米 70g） 五香茶蛋（鸡蛋 50g） 木耳拌芹菜叶（水发木耳 50g，芹菜叶 100g）
中餐	三仁馒头（桃仁*5g，白果仁*5g，甜杏仁*5g，面粉 70g） 虾仁炒空心菜（虾仁 15g，空心菜 120g） 鳕鱼炖豆腐（鳕鱼 30g，豆腐 10g） 西红柿生菜汤（口蘑 15g，西红柿 20g，生菜 80g）
晚餐	薏仁红豆饭（薏苡仁*10g，红豆 15g，粳米 60g） 醋拌鸡架（香菜丝 3g，金针菇 15g，鸡架 10g） 海米海带豆芽汤（海带 50g，豆芽 5g，海米 1g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
零食	低脂牛奶（200ml），油桃（200g）
夏秋季食谱 3	
早餐	莲子芡实粥（莲子*15g，芡实*15g，粳米 80g） 橄榄油煎蛋（鸡蛋 50g） 醋拌海带白菜丝（海带丝 30g，白菜 100g，虾皮 1g）
中餐	桑叶玉米（桑叶水煮玉米，玉米 200g，桑叶*5g）

	西红柿龙利鱼（龙利鱼 60g，西红柿 10g） 韭菜炒素鸡（韭菜 80g，素鸡 10g） 菠菜猪肝汤（菠菜 20g，猪肝 20g）
晚餐	紫薯豌豆饼（紫薯 20g，豌豆 10g，面粉 100g） 里脊油麦菜（猪里脊肉 50g，油麦菜 80g） 银耳竹笋汤（干银耳 3g，竹笋 80g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
零食	低脂牛奶（200ml），蓝莓（200g）
<p>注：1. 本食谱可提供能量 1700~1800kcal，其中碳水化合物占总能量比为 50%~55%，脂肪占总能量比为 24%~30%，蛋白质占总能量比为 17%~19%（76~85g）。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如赤小豆、莲子、山药等。</p> <p>3. 所有食物重量均为可食部。</p>	

五、中部地区

我国中部地区的水系发达，盛产淡水鱼虾。居民日常主食以米、面为主，蔬菜种类多样，水果丰富，喜欢吃腌制的肉类。烹调多用蒸、煨等方式，汤品繁多，普遍嗜辣，易伴随高油、高盐摄入。中部地区儿童青少年肥胖率在我国处于中流行水平，儿童青少年要控制油、盐的摄入。中部地区食谱示例见表 3.5。

表 3.5 中部地区食谱示例

冬春季食谱 1	
早餐	牛肉粉（米粉 50g，牛肉 30g，水发木耳 60g，洋葱 60g） 黑豆燕麦豆奶（黑豆 20g，燕麦 15g，低脂牛奶 150ml）
中餐	南瓜米饭（粳米 70g，南瓜 50g） 肉片香干炒芹菜（猪里脊肉 20g，香干 30g，芹菜 50g） 蒜蓉生菜（生菜 50g） 西红柿炖小黄鱼（西红柿 50g，小黄鱼 50g）
晚餐	红豆小米粥（粳米 20g，小米 20g，赤小豆*20g） 山药饼（山药*20g，淀粉 25g，鸡蛋 40g） 清炒小白菜（小白菜 80g） 肉末蒸茄子（茄子 50g，猪里脊肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，食盐 4g
零食	核桃仁（10g），无添加糖酸奶（150g），枇杷（150g）
冬春季食谱 2	
早餐	燕麦粥（粳米 30g，燕麦 30g） 蒜蓉油麦菜（油麦菜 60g，大蒜 5g） 红薯饼（红薯 50g，糯米 20g） 水煮蛋（鸡蛋 50g） 无添加糖酸奶（150g）
中餐	玉米饭（粳米 50g，玉米糝 30g） 胡萝卜炒鸡丁（鸡胸肉 30g，胡萝卜 80g） 甜椒炒秋葵（秋葵 80g，甜椒 20g） 莲藕排骨汤（莲藕 50g，猪小排 10g，莲子*10g）
晚餐	青菜荞麦面（荞麦面 50g，小白菜 80g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 30g，大葱 20g） 虾仁豆腐汤（虾仁 30g，南豆腐 30g，平菇 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 15g，食盐 4g
零食	低脂牛奶（250ml），火龙果（100g），苹果（100g）
冬春季食谱 3	

早餐	大枣山药小米粥(小米 20g, 粳米 10g, 大枣*10g, 山药*50g) 萝卜饼(白萝卜 50g, 淀粉 20g) 韭菜炒鸡蛋(韭菜 60g, 鸡蛋 50g) 无添加糖酸奶(150g)
中餐	黑米饭(粳米 50g, 黑米 30g) 胡萝卜炒牛肉(胡萝卜 50g, 牛肉 30g) 低脂地三鲜(青椒 50g, 茄子 50g, 土豆 50g) 大白菜圆子汤(大白菜 50g, 猪里脊肉 20g, 淀粉 20g)
晚餐	香菇青菜包(面粉 30g, 香菇 30g, 小白菜 30g) 鲜肉包(面粉 30g, 猪瘦肉 30g) 三鲜汤(竹笋 50g, 水发木耳 50g, 水发黄花菜 20g, 猪里脊肉 20g)
油、盐	全天总用量: 植物油 15g, 盐 4g
零食	草莓(50g), 低脂牛奶(250ml), 橙子(150g)
夏秋季食谱 1	
早餐	牛肉包(面粉 30g, 牛肉 30g, 洋葱 30g) 香菇青菜包(面粉 30g, 香菇 30g, 小白菜 30g) 橘皮绿豆粥(绿豆 20g, 粳米 30g, 橘皮*2g) 低脂牛奶(250ml)
中餐	二米饭(粳米 40g, 小米 40g) 瘦肉炒苦瓜(苦瓜 50g, 猪里脊肉 20g) 家常豆腐(北豆腐 50g) 清炒红薯叶(红薯叶 100g, 大蒜 5g) 冬瓜鱼丸汤(冬瓜 50g, 鱼丸 30g)
晚餐	红豆饭(粳米 30g, 赤小豆*20g) 肉片炒鲜藕(莲藕 80g, 猪里脊肉 30g) 蒜蓉炒苋菜(红苋菜 100g, 大蒜 5g) 虾皮紫菜鸡蛋汤(紫菜 2g, 虾皮 1g, 鸡蛋 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 15g, 食盐 4g
零食	无添加糖酸奶(150g), 梨(150g), 桑葚*(50g)
夏秋季食谱 2	
早餐	百合银耳莲子粥(粳米 30g, 干银耳 3g, 干百合*10g, 干莲子*10g) 清炒紫甘蓝(紫甘蓝 80g, 甜椒 20g) 鸡蛋软饼(面粉 30g, 鸡蛋 50g, 黑芝麻*5g, 小葱 5g) 无添加糖酸奶(150g)
中餐	玉米饭(粳米 40g, 玉米糝 30g) 西红柿炖牛肉(西红柿 70g, 牛肉 30g) 清炒空心菜(空心菜 100g, 大蒜 5g) 参汤圆子(小白菜 50g, 千张 20g, 猪里脊肉 20g, 淀粉 20g)
晚餐	南瓜饭(粳米 40g, 南瓜 50g) 扁豆炒鸡肉(扁豆 50g, 水发木耳 10g, 鸡胸肉 30g) 清炒西兰花(西兰花 80g, 甜椒 20g) 裙带菜虾皮汤(干裙带菜 5g, 虾皮 1g)
油、盐	全天总用量: 植物油 15g, 盐 4g

零食	低脂牛奶 (250ml), 荸荠 (50g), 柚子 (150g)
夏秋季食谱 3	
早餐	三鲜粉 (米粉 50g, 水发木耳 20g, 香菇 20g, 黄花菜 20g, 猪里脊肉 30g) 清炒苋菜 (红苋菜 100g, 大蒜 5g) 低脂牛奶 (250ml)
中餐	板栗饭 (粳米 50g, 板栗 50g) 笋瓜炒牛肉 (笋瓜 50g, 牛肉 40g, 大蒜 5g) 清炒莴苣叶 (莴苣叶 100g, 大蒜 5g) 丝瓜煮蛋饺 (丝瓜 30g, 猪里脊肉 10g, 荸荠 5g, 鸡蛋 50g)
晚餐	土豆饭 (粳米 40g, 土豆 40g) 肉片炒茭白 (茭白 50g, 猪里脊肉 20g) 清炒红菜苔 (红菜苔 100g, 大蒜 5g) 蚕豆虾仁汤 (蚕豆 20g, 胡萝卜 30g, 虾仁 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 15g, 盐 4g
零食	无添加糖酸奶 (150g), 苹果 (150g), 圣女果 (50g)
<p>注: 1. 本食谱可提供能量 1650~1850kcal, 其中碳水化合物占总能量比为 57%~62%, 脂肪占总能量比为 20%~26%, 蛋白质占总能量比为 15%~20% (76~85g)。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质, 如赤小豆、山药、莲子等。</p> <p>3. 所有食物重量均为可食部。</p>	

附录 4

肥胖儿童青少年食养方举例

以下以10岁儿童为例，列举食养方供参考。

一、不同证型食养方举例

(一) 胃热火郁证。

芦根竹叶饮

主要材料：鲜芦根30g，淡竹叶5g，荸荠6个。

制作方法：将鲜芦根、淡竹叶洗净，荸荠去皮洗净，打碎入锅，加清水煮约20分钟。

用法用量：代茶饮，每周3~4次。

(二) 痰湿内盛证。

赤小豆薏苡仁粥

主要材料：赤小豆15g，薏苡仁20g，橘皮5g，粳米50g。

制作方法：将赤小豆、薏苡仁洗净，浸泡2小时，橘皮稍加浸泡。再与粳米一起放进锅内，加入适量清水，大火滚沸后，改为中小火再煮约30分钟即可。

用法用量：可代替部分主食食用，每周2~3次。

(三) 气郁血瘀证。

百合佛手粥

主要材料：佛手干10g，百合干10g，大枣2枚，粳米50g。

制作方法：佛手洗净，切成片，放入锅中，加入适量清水，大火煮开10分钟，去渣取汁，再放入粳米、大枣、百

合干，加入适量清水，大火煮开 5 分钟，转中小火煮 30 分钟，熬煮成粥食用。

用法用量：可代替部分主食食用，每周 2~3 次。

（四）脾虚不运证。

山药莲子饼

主要材料：鲜山药 50g，莲子 20g，枸杞粉 5g，面粉 50g。

制作方法：山药洗净削皮，莲子去莲芯留莲肉稍浸泡，再和山药一起放入锅中，蒸 20 分钟，晾凉后筛入面粉和枸杞粉，倒入适量牛奶、鸡蛋、酵母，搅拌成糊状揉成面团，擀成约 5mm 厚的面片，盖保鲜膜发酵半小时至原来的两倍厚，放入电饼铛，烙饼模式烙熟。

用法用量：可代替部分主食食用，每周 2~3 次。

（五）脾肾阳虚证。

益智核桃猪肚汤

主要材料：益智仁 10g，核桃仁 50g，生姜 10g，猪肚 100g。

制作方法：猪肚清洗干净后焯水切块备用，核桃仁去核对半分开，益智仁稍加清洗，将所有食材和猪肚一起放入煲内，大火煮沸后改为中小火再煮 40 分钟，调味即可食用。

用法用量：佐餐食用，每周 2~3 次。

二、其他常见症状食养方举例

（一）茯苓眉豆煲扇骨。

主要材料：茯苓 20g，眉豆 30g，猪扇骨 100g，生姜 3 片。

制作方法：先将茯苓、眉豆洗净，浸泡；猪扇骨敲裂去血水。所有材料一起放进瓦煲内，加入适量清水，大火煲沸后改为中小火煲约 40 分钟，调味即可食用。

用法用量：佐餐食用，每周 2~3 次。

主要功效：健脾安神、利水渗湿。适用于脾胃虚弱、身体困重或肢体轻度浮肿者。

（二）山楂竹菊饮。

主要材料：山楂 3g，淡竹叶 3g，菊花 5g。

制作方法：将山楂、淡竹叶和菊花放入壶中，加开水冲泡。

用法用量：代茶饮，每周 2~3 次。

主要功效：清热、消积、除烦、疏肝明目。适用于目赤肿胀、口舌生疮、肉食积滞者。

（三）三仁馒头。

主要材料：核桃仁 10g，甜杏仁 10g，桃仁 3g，面粉 50g。

制作方法：将核桃仁、甜杏仁、桃仁提前洗净晾干，研磨后过筛成粉，所有食材混合均匀，揉成光滑的面团。将面团按压成长方形，擀成厚薄均匀面片，自一端卷起，切成约长 5cm 左右的面团，发酵至 1.5~2 倍大。水烧开后上锅蒸 15 分钟，关火后焖 2 分钟开盖即可出锅。

用法用量：可代替部分主食食用，每周 2~3 次。

主要功效：止咳平喘、润肠通便、活血化瘀。适用于大便干结、咳嗽喘息、气血不畅者。

（四）西瓜皮荷叶滚丝瓜。

主要材料：西瓜皮 100g，干荷叶 10g，丝瓜 150g。

制作方法：先将西瓜皮、丝瓜（刮皮）洗净切块；荷叶洗净，稍浸泡，然后将西瓜皮、荷叶放入瓦煲内，加入适量清水，大火煮沸后，改用中小火煲 20 分钟，再放入丝瓜，稍滚片刻，调味即可食用。

用法用量：佐餐食用，每周 1~2 次。

主要功效：清热利湿、利尿消肿。适用于中心型肥胖、浮肿、大便不畅者。

（五）薏苡仁茯苓鲫鱼汤。

主要材料：薏苡仁 20g，茯苓 20g，橘皮 3g，鲫鱼 1 条，生姜数片。

制作方法：先将冬瓜连皮洗净，切成块状；薏苡仁、茯苓洗净，稍浸泡，鲫鱼去内脏和鳞，用清水洗净，然后放几块姜片入鱼肚，用少量油略煎至两面鱼身金黄色，将全部材料放入汤煲内加水，大火煲沸后改中小火煲 30 分钟，调味即可食用。

用法用量：佐餐食用，每周 1~2 次。

主要功效：健脾祛湿、理气化痰。适用于脾虚湿盛所致水肿、腹胀者。

附录 5

不同年龄段儿童青少年肥胖判定

对 2~5 岁儿童基于身高别体重、年龄别 BMI 标准差法进行超重与肥胖判定，详见表 5.1~5.3。

表 5.1 2~5 岁儿童肥胖的标准差评价方法

标准差法	评价指标	
	身高别体重	年龄别 BMI
$\geq +3 SD$	重度肥胖	重度肥胖
$+2 SD \leq \cdot < +3 SD$	肥胖	肥胖
$+1 SD \leq \cdot < +2 SD$	超重	超重

引自：《7 岁以下儿童生长标准》(WS/T 423)。

表 5.2 2~5 岁儿童身高别体重的标准差数值 (kg)

身高 cm	男童			女童		
	+1 SD	+2 SD	+3 SD	+1 SD	+2 SD	+3 SD
75	10.8	11.8	13.0	10.4	11.4	12.6
76	11.0	12.0	13.3	10.6	11.6	12.8
77	11.2	12.2	13.5	10.8	11.8	13.1
78	11.4	12.5	13.8	11.0	12.0	13.3
79	11.6	12.7	14.0	11.2	12.2	13.5
80	11.8	12.9	14.2	11.4	12.5	13.8
81	12.0	13.1	14.5	11.6	12.7	14.0
82	12.2	13.3	14.7	11.8	12.9	14.3
83	12.4	13.6	15.0	12.0	13.2	14.5
84	12.6	13.8	15.2	12.2	13.4	14.8
85	12.8	14.0	15.5	12.5	13.6	15.1
86	13.1	14.3	15.7	12.7	13.9	15.4
87	13.3	14.5	16.0	12.9	14.1	15.6
88	13.5	14.8	16.3	13.2	14.4	15.9
89	13.8	15.0	16.6	13.4	14.7	16.2

90	14.0	15.3	16.8	13.6	14.9	16.5
91	14.2	15.5	17.1	13.9	15.2	16.8
92	14.5	15.8	17.4	14.2	15.5	17.1
93	14.7	16.1	17.7	14.4	15.8	17.4
94	15.0	16.3	18.0	14.7	16.0	17.7
95	15.2	16.6	18.3	15.0	16.4	18.1
96	15.5	16.9	18.6	15.2	16.7	18.4
97	15.8	17.2	18.9	15.5	17.0	18.8
98	16.1	17.5	19.2	15.8	17.3	19.1
99	16.3	17.8	19.6	16.1	17.6	19.5
100	16.6	18.1	19.9	16.4	18.0	19.9
101	16.9	18.5	20.3	16.7	18.3	20.2
102	17.3	18.8	20.7	17.0	18.6	20.6
103	17.6	19.2	21.1	17.3	19.0	21.0
104	17.9	19.5	21.5	17.7	19.3	21.4
105	18.2	19.9	21.9	18.0	19.7	21.8
106	18.6	20.2	22.3	18.3	20.1	22.2
107	18.9	20.6	22.7	18.6	20.4	22.6
108	19.2	21.0	23.2	19.0	20.8	23.1
109	19.6	21.4	23.7	19.3	21.2	23.6
110	20.0	21.8	24.2	19.7	21.7	24.1
111	20.3	22.3	24.7	20.1	22.1	24.6
112	20.7	22.8	25.2	20.5	22.6	25.1
113	21.2	23.3	25.8	20.9	23.1	25.7
114	21.6	23.8	26.5	21.3	23.6	26.3
115	22.1	24.3	27.2	21.8	24.1	27.0
116	22.6	24.9	27.9	22.3	24.7	27.6
117	23.1	25.6	28.7	22.7	25.3	28.4
118	23.6	26.2	29.5	23.2	25.9	29.1
119	24.2	26.9	30.4	23.8	26.5	29.9
120	24.8	27.6	31.3	24.3	27.1	30.7
121	25.4	28.4	32.2	24.9	27.8	31.5
122	26.0	29.2	33.2	25.4	28.5	32.4

123	26.6	30.0	34.3	26.0	29.2	33.2
124	27.3	30.8	35.3	26.6	29.9	34.1
125	27.9	31.6	36.4	27.2	30.7	35.0
126	28.6	32.5	37.5	27.8	31.4	36.0
127	29.3	33.4	38.6	28.4	32.2	36.9
128	30.0	34.2	39.8	29.0	32.9	37.8
129	30.7	35.1	40.9	29.6	33.7	38.8
130	31.3	36.0	42.1	30.2	34.4	39.7

注：身高为整数。

引自：《7岁以下儿童生长标准》(WS/T 423)。

表 5.3 2~5 岁儿童年龄别 BMI 的标准差数值 (kg/m²)

年龄	男童			女童		
	+1 SD	+2 SD	+3 SD	+1 SD	+2 SD	+3 SD
2 岁	17.4	19.0	20.9	17.0	18.6	20.4
2 岁 3 月	17.2	18.8	20.7	16.9	18.4	20.2
2 岁 6 月	17.0	18.6	20.4	16.7	18.2	20.1
2 岁 9 月	16.9	18.4	20.3	16.6	18.1	20.0
3 岁	16.8	18.3	20.1	16.5	18.1	19.9
3 岁 3 月	16.7	18.2	20.1	16.5	18.0	19.9
3 岁 6 月	16.6	18.1	20.0	16.5	18.0	19.9
3 岁 9 月	16.6	18.1	20.0	16.4	18.0	20.0
4 岁	16.6	18.1	20.1	16.4	18.0	20.0
4 岁 3 月	16.6	18.2	20.2	16.4	18.0	20.1
4 岁 6 月	16.6	18.2	20.3	16.4	18.1	20.2
4 岁 9 月	16.6	18.3	20.5	16.4	18.1	20.3
5 岁	16.7	18.4	20.7	16.4	18.2	20.5
5 岁 3 月	16.7	18.6	21.0	16.4	18.3	20.6
5 岁 6 月	16.8	18.7	21.4	16.5	18.4	20.8
5 岁 9 月	16.9	18.9	21.7	16.5	18.4	21.0

注：年龄为整月或整岁。

引自：《7岁以下儿童生长标准》(WS/T 423)。

对 6~17 岁儿童青少年基于 BMI 进行超重与肥胖判定。凡

BMI 大于或等于相应性别、年龄组“超重”界值点且小于“肥胖”界值点者为超重；凡 BMI 大于或等于相应性别、年龄组“肥胖”界值点者为肥胖，详见表 5.4。

表 5.4 6~17 岁儿童青少年性别年龄别 BMI 筛查超重与肥胖界值 (kg/m²)

年龄 (岁)	男生		女生	
	超重	肥胖	超重	肥胖
6.0~	16.4	17.7	16.2	17.5
6.5~	16.7	18.1	16.5	18.0
7.0~	17.0	18.7	16.8	18.5
7.5~	17.4	19.2	17.2	19.0
8.0~	17.8	19.7	17.6	19.4
8.5~	18.1	20.3	18.1	19.9
9.0~	18.5	20.8	18.5	20.4
9.5~	18.9	21.4	19.0	21.0
10.0~	19.2	21.9	19.5	21.5
10.5~	19.6	22.5	20.0	22.1
11.0~	19.9	23.0	20.5	22.7
11.5~	20.3	23.6	21.1	23.3
12.0~	20.7	24.1	21.5	23.9
12.5~	21.0	24.7	21.9	24.5
13.0~	21.4	25.2	22.2	25.0
13.5~	21.9	25.7	22.6	25.6
14.0~	22.3	26.1	22.8	25.9
14.5~	22.6	26.4	23.0	26.3
15.0~	22.9	26.6	23.2	26.6
15.5~	23.1	26.9	23.4	26.9
16.0~	23.3	27.1	23.6	27.1
16.5~	23.5	27.4	23.7	27.4
17.0~	23.7	27.6	23.8	27.6
17.5~	23.8	27.8	23.9	27.8

引自：《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》（WS/T 586）。

对 7~17 岁儿童青少年基于腰围值进行中心型肥胖判定。凡腰围大于或等于相应性别、年龄组第 75 百分位数 (P_{75}) 且小于第 90 百分位数 (P_{90}) 者为正常腰围高值, 或中心型超重; 凡腰围大于或等于相应性别、年龄组第 90 百分位数者为高腰围, 或中心型肥胖, 详见表 5.5。

表 5.5 7~17 岁儿童青少年 P_{75} 和 P_{90} 腰围值 (cm)

年龄 (岁)	男生		女生	
	P_{75}	P_{90}	P_{75}	P_{90}
7	58.4	63.6	55.8	60.2
8	60.8	66.8	57.6	62.5
9	63.4	70.0	59.8	65.1
10	65.9	73.1	62.2	67.8
11	68.1	75.6	64.6	70.4
12	69.8	77.4	66.8	72.6
13	71.3	78.6	68.5	74.0
14	72.6	79.6	69.6	74.9
15	73.8	80.5	70.4	75.5
16	74.8	81.3	70.9	75.8
17	75.7	82.1	71.2	76.0

引自: 《7 岁~18 岁儿童青少年高腰围筛查界值》(WS/T 611)。