

# 《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》 问答

## 一、《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》制定的目的和意义是什么？

《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》(以下简称《指南》)的制定以满足人民健康需求为出发点,为预防和控制我国儿童青少年生长迟缓的发生发展,帮助儿童青少年培养健康饮食习惯,提高营养健康水平,发展传统食养服务等提供科学指导。《指南》制定的意义在于:一是充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势,将食药物质融入合理膳食中,辅助预防和改善生长迟缓。二是针对不同地区、不同季节等编制食谱示例、提出食养指导,提升膳食指导个性化和可操作性。三是依据现代营养学理论和相关证据,以及我国传统医学的理念和调养方案,推动中西医结合,传承传统食养文化,切实推进食养服务高质量发展。

## 二、《指南》制定的依据是什么？

《指南》制定的依据为《健康中国行动(2019—2030年)》和《国民营养计划(2017—2030年)》相关要求。《健康中国行动(2019—2030年)》指出,要鼓励发展传统食养服务,充分发挥中医药在儿童医疗保健服务中的作用。《国民营养计划(2017—2030年)》提出,要发挥中医药特色优势,制定符合我国现状的居民食养指南,引导养成符合我国不同地区饮食特点的食养习惯,开展针对儿童的食养指导,提升居

民食素养。

### 三、《指南》制定的原则是什么？

《指南》制定遵循以下四个原则：

一是科学性原则。《指南》以营养科学、中医食养理论、食物和健康关系证据的文献研究为依据，参考国内外相关指导原则、指南、标准、典籍等，结合我国实际情况和专家意见，确定指南体系框架，并对内容进行反复的专家论证，以保证科学性。

二是协调一致性原则。《指南》制定过程中，对我国现行食品相关法律、法规、管理规定等进行梳理，确保与各项要求协调一致。

三是公开透明原则。《指南》的编制广泛征求了相关部门以及相关领域专家学者、高校、科研院所、医疗机构和社会团体等多方面的意见。

四是指导性与实用性相结合的原则。《指南》制定充分考虑我国儿童青少年生长迟缓现状、发展趋势和影响因素，提出食养原则和建议，并结合不同证型人群、不同地区、不同季节特点列出可供选择的食物推荐、食谱和食养方示例，便于使用者根据具体情况参考选用。

### 四、国内外相关共识、指南和标准等情况如何？

国内外关于儿童青少年生长迟缓的食养指南较少。本指南参考了《中国学龄儿童膳食指南（2022）》、《学生餐营养指南》（WS/T 554—2017）、《学龄儿童体重管理营养指导规范》（T/CNSS 011—2021）、《儿童体格发育评估与管理临床实践

专家共识》，2017年英国国家卫生与临床优化研究所(NICE)发布的《儿童生长迟缓的识别和管理》指南等。在上述研究成果的基础上，根据循证医学证据和专家共识，提出包括生活方式在内的儿童青少年生长迟缓食养方案建议。

### **五、《指南》的主要内容是什么？**

《指南》根据儿童青少年生长迟缓的特点，给出了食养原则和建议，在附录中详细描述了生长迟缓儿童青少年的食物选择和食养方举例，不同证型食药物质推荐，以及不同地区、不同季节的食谱示例和常见食物交换表等工具。其中，每个地区至少列举了3天的食谱（含食药物质）。

### **六、《指南》发布后如何使用？**

《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和改善提供食养指导。鼓励基层卫生工作者（包括营养指导人员）结合工作需要及生长迟缓儿童青少年的实际情况，参考《指南》指导辅助预防和改善生长迟缓。

《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，相关患者请在医师和营养指导人员等专业人员的指导下合理膳食。《指南》为生长迟缓儿童青少年的食养指导，不可替代药物治疗。

### **七、生长迟缓儿童青少年在膳食上需要注意什么？**

生长迟缓儿童青少年食物选择应全面、均衡、多样。保

证一日三餐、定时定量、饮食规律，能量和营养素摄入充足。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。尤其应重视选择高营养素密度食物。鱼虾类食物的优质蛋白质、维生素 D、B 族维生素、矿物质等营养素密度较高；深绿色叶菜的矿物质、维生素等营养素密度较高；蛋黄是多种营养素的重要来源，如维生素 A、维生素 D、维生素 E、磷、铁、胆碱等，也是营养素密度较高的食物之一。同时，在合理膳食的基础上，可针对不同证型选用食药物质。

#### **八、《指南》中的食养方如何使用？**

食养方中选用的食药物质为国家卫生健康委公布的既是食品又是药品的物品。食用方法可以参照《指南》中食养方的用法用量，有相应症状的儿童青少年可以食用至症状改善或消失。《指南》中的食养方是以 8 岁的学龄儿童为例，结合临床常见的问题列举食养方及份量供参考，不同地区、不同年龄的儿童青少年份量不完全一致，症状的轻重以及生长发育的程度均会影响食养方的份量及服用频次，建议在医师、营养指导人员等专业人员指导下选择食养方及食用时间，并根据实际情况调整。

#### **九、如何参考《指南》中的食谱示例，合理搭配生长迟缓儿童青少年的日常膳食？**

《指南》中提供了 8 岁学龄儿童 3 天的带量食谱示例，使用者可根据附录中的《常见食物交换表》将其中的部分食

物替换为同类食物，即可设计出多种食谱，如大米可以换成小米，鸡肉可以换成鸭肉，猪肉可以换成牛肉，鱼肉可以换成虾肉等。例如西北地区冬春季食谱 1，晚餐中的白菜粉条炖豆腐，可以换成小白菜粉丝炒豆腐皮或奶白菜粉条炖豆腐，只需记住同类食物互换即可。其他年龄段儿童青少年可以根据《指南》中不同年龄段各类食物建议摄入量进行适当调整。