

# 餐饮业提供学龄儿童正餐营养指导原则

Nutrition principles of dining for school-age children in restaurant

## 前言

“在外就餐”是一种常见的就餐方式，也是国家经济水平发展到一定阶段的消费表现。近年来，随着经济发展和餐饮社会化程度提高，学龄儿童在外就餐比例相应增加。大量调查研究提示，在外就餐会摄入更多的能量、脂肪、添加糖和钠，而膳食纤维、维生素和矿物质摄入较少，与儿童和成人的超重、肥胖以及糖尿病等慢性疾病发生有一定相关，需要给予正确引导。

美国和澳大利亚等国家对儿童在外就餐营养标准做出明确的规定，我国儿童在外就餐方面还缺乏相应的营养指导。为贯彻“健康中国”的精神和号召，正确引导餐饮业和学龄儿童选择，特制定餐饮业提供学龄儿童正餐营养指导原则。

本标准起草单位：中国营养学会，北京市营养源研究所，中国烹饪协会

本标准主要起草人：何梅，杨晓光，程义勇，郭俊生，魏九玲，王鑫，  
姜俊贤，杨月欣

# 餐饮业提供学龄儿童正餐营养指导原则

## 1 适用范围

本原则规定餐饮业学龄儿童正餐的相关术语、定义和要求。

本原则适用于餐饮企业或单位，为学龄儿童提供正餐的配餐设计时和家长选购时使用。

## 2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本(包括所有的修改单)适用于本文件。

《中华人民共和国食品安全法》

WS/T 476-2015 营养名词术语标准

GB/Z 21922 食品营养成分基本术语

SB/T 10474-2008 《餐饮业营养配餐技术要求》

中国居民膳食营养素参考摄入量（2013 版）

中国居民膳食指南（2016）

## 3 术语和定义

### 3.1 学龄儿童

本指导原则中学龄儿童包括 6-12 岁和 13-17 岁两个年龄阶段。

### 3.2 正餐

指每天进食量较多的餐次，一般指午餐或晚餐。

### 3.3 营养素

食物中具有特定生理作用，能维持机体生长、发育、活动、繁殖以及正常代谢所需的物质。包括蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质及维生素等。

### 3.4 正餐基本营养成分

指餐食中含有的蛋白质、脂肪和碳水化合物，它们能提供能量。

### 3.5 正餐限制性营养成分

包括餐食中含有的饱和脂肪、反式脂肪、添加糖和钠。

### 3.6 添加糖

是指在膳食式食品和制备过程中添加的糖（所有的单糖和双糖，如葡萄糖、蔗糖等），不包括食物天然含有的糖。

## 4 基本要求

4.1 本指导原则应遵守《中华人民共和国食品安全法》的规定，参考《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013 版）》及《中国居民膳食指南（2016）》的相关内容进行营养正餐制作。

4.2 儿童正餐应能量适宜，营养均衡。

4.3 儿童正餐要做到食物多样，搭配合理。

4.4 儿童正餐应适当控制烹调油和食盐用量。

4.5 注重提供有利于儿童健康发育的食物和营养素。

## 5 儿童正餐的食物种类要求

在正餐中尽量提供多种类型的食物，以促进平衡膳食，并尽量减少油盐使用量。餐食尽量涵盖以下三大类食物。

### 5.1 谷薯类食物

包括谷类、杂豆或薯类等，每餐应提供 1~2 种食物。

### 5.2 蔬菜水果类

餐饮业儿童正餐应提供蔬菜，建议最好含有深色蔬菜。也可酌情添加水果。

### 5.3 鱼、禽、肉、蛋、奶等动物性食物

至少提供一种包括鱼虾类、蛋类、畜禽肉类和奶类等动物性食物。

## 6 儿童正餐的营养素供给量要求

根据《中国居民膳食参考营养素摄入量（2013 版）》中不同人群年龄分组情况，结合儿童正餐设计时的可操作性，将学龄儿童按年龄分为 6-12 岁和 13-17 岁两个年龄段，其营养成分供给量按以上年龄分组设计。

### 6.1 基本营养成分供给量（见表 1）。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013 版）》，建议儿童正餐应提供的能量和营养素供给量见表 1。

表 1 学龄儿童正餐基本营养成分供给量

项目	人群	
	6-12 岁	13-17 岁
能量/kJ (kcal)	<3975 (950)	<4810 (1150)
蛋白质/g	>10.5	>18.0
脂肪 <sup>1</sup> /g	<31.0	<38.0

注：1. 脂肪指除饮料外的主、辅食部分。

### 6.2 限制性营养成分供给量（见表 2）

表 2 学龄儿童正餐限制性营养成分最大使用量

项目	人群	
	6-12 岁	13-17 岁
饱和脂肪 <sup>1</sup> /g	<10.6	<12.8
反式脂肪 <sup>2</sup> /g	<1.1	<1.3
添加糖/g	<40	<50
钠/mg	<1250	<1500

注：1.饱和脂肪指除饮料外的主、辅食部分。

2.当使用氢化油脂时，应注意反式脂肪酸的含量。

6.3 制定膳食标签或核查标签时，可通过食材配比计算获得营养成分的含量。有条件的企业可采用实验室检测法，采集 6 个以上平行样品分别测定并计算平均水平。