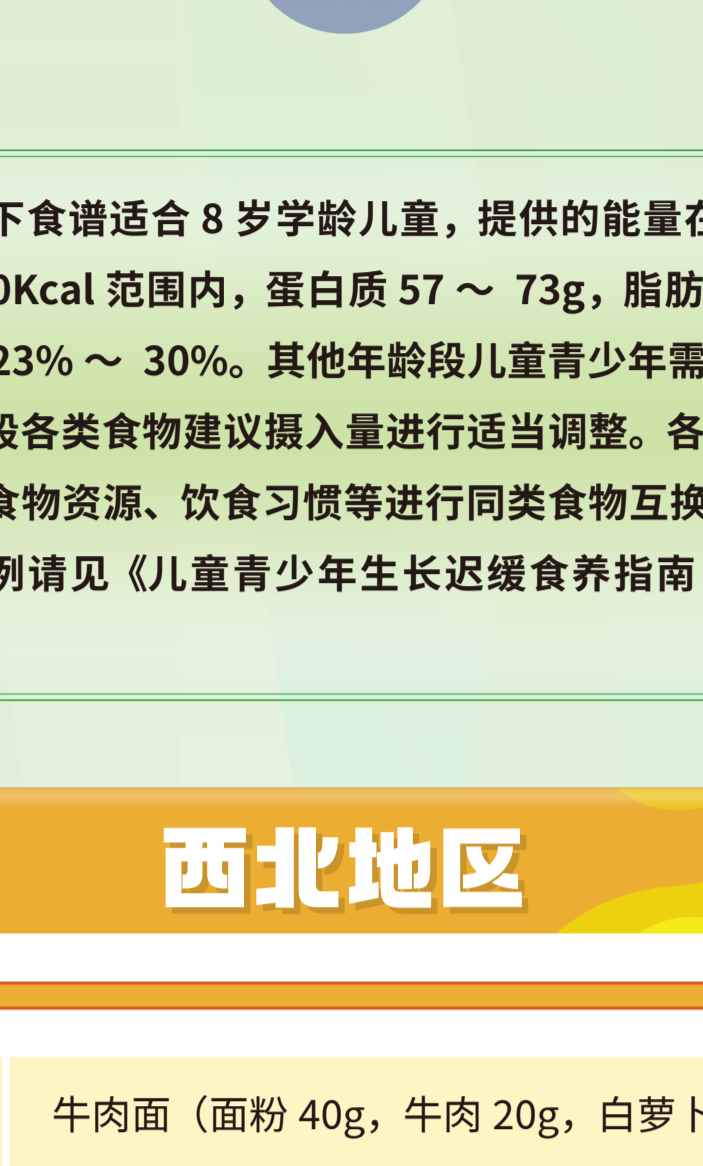


生长迟缓儿童青少年 春季食谱推荐

儿童青少年处于长发育的关键时期，生长迟缓不仅影响儿童青少年期的体格和智力发育，而且增加成年后肥胖、慢性病的发病风险。

儿童青少年饮食也应遵循春夏养阳、秋冬养阴的因时调养原则。一方水土养育一方人，请跟紧春天的脚步，提前为孩子们成长做一做功课。总的来说，春天寒气渐退，阳气生发，在春天要适当摄入葱、蒜、韭菜等辛温之物助阳气之生发。

儿童青少年生长迟缓食养原则和建议



以下食谱适合8岁学龄儿童，提供的能量在1470~1610Kcal范围内，蛋白质57~73g，脂肪占总能量比为23%~30%。其他年龄段儿童青少年需根据不同年龄段各类食物建议摄入量进行适当调整。各地可根据当地食物资源、饮食习惯等进行同类食物互换。更多食谱示例请见《儿童青少年生长迟缓食养指南（2023年版）》。

西北地区

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

* 为食谱中用到的食药物质

西南地区

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

* 为食谱中用到的食药物质

东南地区

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

* 为食谱中用到的食药物质

东北地区

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

* 为食谱中用到的食药物质

中部地区

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

* 为食谱中用到的食药物质



扫码下载《儿童青少年生长迟缓食养指南（2023年版）》

国家卫生健康委食品司指导
中国疾病预防控制中心营养与健康所编制