

ICS 67.040  
CCS X 00

# 团体标准

T/ZJFIA xxx—2025

## 营养课间餐

Nutrition recess meals

(征求意见稿)

2025-xx-xx 发布

2025-xx-xx 实施

浙江省食品工业协会 发布



## 前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由浙江省食品工业协会提出并归口。

本文件起草单位：浙江一鸣食品股份有限公司，……。

本文件主要起草人：xx。

ZJFIA 征求意见稿



# 营养课间餐

## 1 范围

本文件规定了6-17岁正常体重中小学生在在校期间课间餐的搭配原则、基本要求、设计原则及管理要求。

本文件适用于为学生课间供餐的餐饮生产单位，同时可供学校、学生、家长参考。

## 2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；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。

GB 2760 食品安全国家标准 食品添加剂使用标准

GB 7718 食品安全国家标准 预包装食品标签通则

GB 9685 食品安全国家标准 食品接触材料及制品用添加剂使用标准

GB 14880 食品安全国家标准 食品营养强化剂使用标准

GB 28050 食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

**课间餐 recess meals**

由生产单位根据平衡膳食的要求，在正餐之间为在校学生提供的补充能量、平衡营养的食品。

## 4 课间餐搭配原则

4.1 课间餐产品食材应包含谷薯类、新鲜蔬果类、鱼禽肉蛋类、奶豆坚果类等四类食物中的两类及以上。

4.2 课间餐产品不应提供油炸食品、膨化食品及含糖饮料等食物。

4.3 课间餐鼓励以奶类为主，配以松软主食（面点类食物）、新鲜水果等其他类食物，即以“一份奶+一份谷物/水果”的组合形式提供。具体搭配示例参考表1。

表1 课间餐组合搭配

组合搭配一	乳及乳制品+面包
-------	----------

组合搭配二	乳及乳制品+点心
组合搭配三	乳及乳制品+饭团
组合搭配四	乳及乳制品+三明治
组合搭配五	乳及乳制品+水果

## 5 基本要求

### 5.1 课间餐产品营养指标要求

课间餐产品的营养指标应符合相关要求，具体见表2。

表2 课间餐产品的营养指标

食品分类	亚类名称	钙	维生素 A	维生素 C	膳食纤维
乳及乳制品	纯牛奶	产品应达到“富含钙或含有钙”宣称			
	调制乳				
	发酵乳				
焙烤食品	面包	产品开发应多组合富含维生素和膳食纤维的食材			
	三明治				
	点心				
方便制品（即食）	方便食品（方便饭团）				

### 5.2 原料要求

5.2.1 所使用原料应符合相关安全标准及有关规定。应保证学生的安全，满足营养需求，不应使用危害学生健康的物质。

5.2.2 食品添加剂的使用应符合 GB 2760 的规定。应遵循不用或者尽可能少用的原则。

5.2.3 可根据产品类别进行营养强化，营养强化产品所使用的营养强化剂及使用量应符合 GB 14880 的要求。

### 5.3 包装和标签要求

5.3.1 企业应根据产品的营养成分含量真实准确地进行包装正面营养宣称。所供应产品包装和标签说明应符合 GB 7718、GB 28050 的规定。

5.3.2 所用包装材料应符合 GB 9685 的规定，应确保安全性，避免有害物质迁移。

## 6 课间餐设计原则

### 6.1 品种多样

6.1.1 在满足中小學生能量补充和营养素需要的基础上，提倡食物多样、烹饪方式多样，课间餐以固定周期为单位循环，提倡月度食谱不重复，适时调配，注重营养与口味相结合。

6.1.2 主食类以面、米等谷类食物为主，可用粗杂粮部分替代米或面，做到粗细搭配，避免长期提供一种主食。

## 6.2 食物份量合理

食物供应量根据身高、体重增长情况及运动强度等调整。其中高年级学生脑力、体力消耗大，食物供应量适当增加；消瘦的学生，食物供应量宜比正常供应量增加10%~20%，超重的学生，食物供应量宜比正常供应量减少10%~20%。

## 6.3 预防缺乏

参考附录A，经常提供下列营养素含量丰富的食物：

——富含钙的食物：奶及奶制品、豆类、虾皮、海带、芝麻酱等。

——富含维生素A的食物：动物肝脏、海产品、蛋类、深色蔬菜和水果等。

——富含维生素C的食物：深色蔬菜水果等。

——富含膳食纤维的食物：全谷物、豆类、蔬菜水果等。

如果日常食物提供的营养素不能满足学生生长发育的需求，可鼓励使用微量营养素强化食物，如强化面粉或大米、强化酱油或强化植物油等。

## 6.4 合理工艺

6.4.1 减少添加食盐、食用油脂、糖。不应提供高脂高盐高糖食品。

6.4.2 部分主食类食物搭配肉类，宜选择新鲜的畜禽肉，少用腊肉、腌肉、熏肉等腌腊肉类，畜肉应选择瘦肉。

## 7 课间餐管理

课间餐相关从业人员应接受合理配餐和食品安全培训。在供餐学校及单位中开展形式多样的营养与健康知识宣传教育；并积极创造条件配备专职或兼职营养专业人员。

附录 A  
(资料性附录)

常见富含营养素的食物

常见富含主要营养素的食物见表 A.1~表 A.4。

表 A.1 常见钙含量较高的食物及其钙含量

单位: mg/100g 可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
牛奶	107	奶酪(干酪)	799	酸奶	128
豆腐(北)	105	豆腐(南)	113	黄豆	191
豆腐丝	204	花生仁(炒)	284	虾皮	991
黑木耳(干)	247	紫菜(干)	264	海带(干)	348

表 A.2 常见维生素 A 含量较高的食物及其维生素 A 含量

单位:  $\mu$ gRAE/100g 可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
胡萝卜	688	菠菜	487	猪肝	4972
柑橘	148	鸡蛋	234	西蓝花	1202

表 A.3 常见维生素 C 含量较高的食物及其维生素 C 含量

单位: mg/100g 可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
甜椒(灯笼椒、柿子椒)	130	羽衣甘蓝	63	西兰花(绿菜花)	56
彩椒	104	番茄	14	枣(鲜)	243

表 A.4 常见膳食纤维含量较高的食物及其膳食纤维含量

单位: g/100g 可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
黄豆(大豆)	15.5	大麦(元麦)	9.9	白笋(干)	43.2
黑米	3.9	玉米(鲜)	2.9	玉米(黄,干)	6.4