

T/ACCEM

团 体 标 准

T/ACCEM XXXX—XXXX

儿童生长辅助营养干预指南

Guidelines for Nutritional Interventions to Support Children's Growth and
Development

（征求意见稿）

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX – XX – XX 发布

XXXX – XX – XX 实施

中国商业企业管理协会 发 布

目 次

前言 II

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 生长发育监测 1

5 营养需求与供给 1

6 饮食结构与搭配 2

7 特殊情况营养干预 2

8 饮食行为培养 3

9 营养补充剂使用原则 3

10 特殊时期营养干预 3

11 运动与营养结合 3

附录 A（资料性） 营养补剂配方..... 5

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。

本文件由纽诺健康科学（中国）有限公司提出。

本文件由中国商业企业管理协会归口。

本文件起草单位：纽诺健康科学（中国）有限公司。

本文件主要起草人：。

儿童生长辅助营养干预指南

1 范围

本文件规定了儿童的生长发育监测、营养需求与供给、饮食结构与搭配、特殊情况营养干预、饮食行为培养、营养补充剂使用原则、特殊时期营养干预、运动与营养结合。

本文件适用于儿童生长辅助营养干预。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

宏量营养素 **macronutrients**

指人体需要量较大的营养素，包括蛋白质、碳水化合物和脂肪。

3.2

微量营养素 **micronutrients**

包括维生素和矿物质，人体对其需要量相对较少，但却是维持人体正常生理功能不可或缺的营养素。

3.3

营养补充剂 **nutritional supplements**

为补充机体营养成分、调节机体功能而生产的产品，一般含有一种或多种维生素、矿物质、氨基酸等营养成分。

4 生长发育监测

4.1 1~3 岁儿童宜每半年测量一次身高和体重；3 岁以上每年测量 1~2 次。使用标准的身高测量仪和体重秤，确保测量准确。将测量结果记录在儿童生长发育手册上，绘制身高体重生长曲线，与同年龄、同性别儿童的标准生长曲线进行对比，直观了解儿童的生长趋势。

4.2 根据世界卫生组织儿童生长标准以及我国卫生健康委发布的儿童生长发育标准，若儿童身高低于同年龄、同性别儿童身高的中位数减 2 个标准差（-2SD），则判定为生长迟缓。

4.3 除身高外，还需结合体重、身体比例、身体质量指数（BMI）等指标进行综合判断。同时，考虑儿童的家族遗传身高因素，若儿童身高持续偏离家族遗传身高趋势，也应进一步检查评估，关注其营养及健康状况。

5 营养需求与供给

5.1 宏量营养素

5.1.1 蛋白质

1~3 岁儿童宜每天蛋白质摄入量约为 25~30 g；4~6 岁为 30~35 g；7~10 岁为 35~45 g。

5.1.2 碳水化合物

1~3 岁儿童每天碳水化合物摄入量约为 120~150 g；4~6 岁为 150~200 g；7~10 岁为 200~250 g。

5.1.3 脂肪

1~3 岁儿童每天脂肪摄入量约为 30~40 g；4~6 岁为 40~50 g；7~10 岁为 50~60 g。

5.2 微量营养素

5.2.1 维生素

5.2.1.1 1~3 岁儿童每天维生素 A 摄入量宜为 300~400 μ gRE；4~6 岁为 400~500 μ gRE；7~10 岁为 500~700 μ gRE。

5.2.1.2 儿童每日宜补充维生素 D 400~800 IU。

5.2.1.3 B 族维生素包括维生素 B1、B2、B6、B12 等，不同年龄段儿童对 B 族维生素的需求各异。

5.2.1.4 1~3 岁儿童每天维生素 C 摄入量宜为 40~50 mg；4~6 岁为 50~60 mg；7~10 岁为 60~70 mg。

5.2.2 矿物质

5.2.2.1 1~3 岁儿童每天钙摄入量宜为 600 mg；4~6 岁为 800 mg；7~10 岁为 1 000 mg。

5.2.2.2 1~3 岁儿童每天铁摄入量宜为 9 mg；4~6 岁为 10 mg；7~10 岁为 13 mg。

5.2.2.3 1~3 岁儿童每天锌摄入量宜为 4 mg；4~6 岁为 5.5 mg；7~10 岁为 7 mg。

6 饮食结构与搭配

6.1 食物多样性

儿童宜每天摄入多种食物，食物种类宜达到 12 种以上，每周达到 25 种以上。每餐宜包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋类、奶和大豆类等食物中的 3 类及以上。

6.2 三餐搭配

6.2.1 早餐应提供儿童每日总能量的 25%~30%，应包含碳水化合物、蛋白质和维生素等。

6.2.2 午餐提供的能量应占每日总能量的 30%~40%，应包括主食（如米饭、面条、馒头等谷薯类）、优质蛋白质来源（如瘦肉、鱼肉、鸡肉、豆腐等）以及丰富的蔬菜。

6.2.3 晚餐提供的能量占每日总能量的 30%~35%，不宜过于油腻和丰盛，以免影响消化和睡眠。

6.3 加餐

6.3.1 对于生长发育较快、食欲较好的儿童，可在两餐之间适当安排加餐

6.3.2 选择健康的加餐食物，如新鲜水果、奶制品、坚果、全麦饼干等。避免选择高糖、高脂肪和高盐的零食。

7 特殊情况营养干预

7.1 生长迟缓儿童

7.1.1 对于生长迟缓的儿童，应在保证食物多样的基础上，适当增加富含优质蛋白质的食物摄入，可将蛋白质摄入量提高 10%~20%。同时，确保钙、铁、锌等矿物质以及维生素 A、D、C 等维生素的充足供应。

7.1.2 根据中医理论，可采用一些健脾增食的食养方法。

7.1.3 每 3 个月对生长迟缓儿童的身高、体重等生长指标进行监测，根据生长情况和营养评估结果，调整营养干预方案。

7.2 食物过敏儿童

7.2.1 应严格回避过敏食物及其制品。

7.2.2 对于因食物过敏而不能摄入的营养素，需通过其他食物进行替代。

7.2.3 宜咨询专业的营养师或医生，制定个性化的饮食方案，确保儿童在回避过敏食物的同时，获得充足且均衡的营养，维持正常生长发育。

8 饮食行为培养

8.1 规律进餐时间

8.1.1 为儿童制定规律的进餐时间表，每天宜在相同的时间进餐，包括三餐和加餐。

8.1.2 避免儿童进餐时间不规律，如边看电视边吃饭、吃饭时间过长或过短等。

8.2 自主进食

8.2.1 儿童 1 岁左右开始，应鼓励其自主进食，可先让儿童尝试用手抓食物，逐渐过渡到使用勺子、筷子等餐具。

8.2.2 应教导儿童养成良好的进食习惯，如细嚼慢咽，避免狼吞虎咽，这样有助于食物的消化吸收，同时可减少呛噎风险。

8.3 避免挑食

8.3.1 在儿童辅食添加阶段，应逐渐引入各种不同种类的食物，让儿童尽早接触多样化的口味和质地。

8.3.2 宜通过有趣的方式吸引儿童对食物的兴趣。

8.3.3 避免在进餐时强迫儿童吃某种食物，以免让儿童对该食物产生厌恶情绪。

9 营养补充剂使用原则

9.1 优先食补

在正常情况下，应优先通过食物摄入满足儿童的营养需求。多样化的饮食能够提供全面的营养素，且食物中的营养素更容易被人体吸收利用。只有当儿童因特殊原因（如挑食、偏食、疾病等）无法从食物中获取足够的营养素时，才考虑使用营养补充剂。

9.2 科学选择

选择营养补充剂时，应根据儿童的年龄、性别、身体状况和营养需求进行科学选择。同时，要注意查看产品的成分、保质期、生产厂家等信息，确保产品质量和安全性。营养补剂配方见附录 A。

9.3 合理使用

应按照说明书或医生的建议使用营养补充剂，不要随意增加剂量或缩短服用时间。在使用营养补充剂过程中，如发现儿童出现不适症状，应立即停止使用，并咨询专业医生。

10 特殊时期营养干预

10.1 季节变化时期

10.1.1 春季宜增加富含钙、蛋白质和维生素 D 的食物摄入，同时多食用新鲜的蔬菜水果，补充维生素和矿物质。

10.1.2 夏季饮食宜以清淡易消化为主，适当增加汤类、粥类的摄入，注意补充富含钾的食物。

10.1.3 秋季宜多给儿童食用润肺生津、滋阴润燥的食物，可适当增加肉类、坚果等食物的摄入。

10.1.4 冬季宜增加高热量、高蛋白食物的摄入，同时保证足够的维生素摄入。

10.2 生病期

饮食应以清淡、易消化、富含水分和维生素的食物为主，应避免食用过甜、油腻、辛辣、刺激性食物，如果儿童食欲不佳，不要强迫进食，可采用少食多餐的方式。

11 运动与营养结合

11.1 适当的运动能够促进儿童的胃肠蠕动，提高消化能力，从而有助于营养物质的吸收。

11.2 根据儿童的年龄、兴趣和身体状况，制定个性化的运动与营养计划。对于 3~6 岁的儿童，每天应保证至少 1~2 h 的户外活动，对于 6 岁以上的儿童，可以选择更具挑战性的运动项目，如足球、羽毛球等，并相应调整饮食结构，确保营养跟上运动消耗。

11.3 运动前 1~2 h，可以给孩子吃一片全麦面包或一根香蕉；运动后，及时补充碳水化合物和蛋白质。

11.4 进行户外活动期间应及时补充水分，宜选择白开水或淡盐水，避免饮用含糖饮料。

附 录 A
(资料性)
营养补剂配方

表A.1 智高素长高复合益生菌粉

年龄	配方
3 岁分阶	山药粉、赤藓糖醇、草莓粉、低聚果糖、牛骨胶原蛋白肽、针叶樱桃果粉、γ-氨基丁酸、酶解骨粉、天门冬氨酸钙、山药多糖、乳酸乳球菌乳亚种(1%)、长双歧杆菌长亚种(0.67%)、干酪乳酪杆菌（0.56%）、磷酸二钙、茯苓多糖
9 岁分阶	山药粉、赤藓糖醇、甜橙粉、低聚果糖、牛骨胶原蛋白肽、天门冬氨酸钙针叶樱桃果粉、γ-氨基丁酸*、山药多糖、乳酸乳球菌乳亚种（1.67%）、干酪乳酪杆菌（0.72%）、长双歧杆菌长亚种（0.67%）、酪蛋白磷酸肽、磷酸三钙