

# 《0岁~6岁儿童营养配餐指南》解读

## 一、编制背景

0岁~6岁儿童处于生长发育的关键时期，生理功能还未发育完善，年幼儿童因尚无法自主选择食物，需要家长和其他喂养人员照护，且其自主进食能力有待培养。该年龄段儿童的营养供应和喂养方式不仅会对其体格生长、智力发育、免疫功能等近期及后续健康持续产生至关重要的影响，同时也关系着民族素质的提升和民族的未来。对于儿童的营养健康，政府给予高度关注，《“健康中国2030”规划纲要》《中国儿童发展纲要（2021—2030）》等文件强调要全方位保障儿童身心健康，控制6岁及以下儿童的营养相关疾病的发生率。目前，由于缺乏科学合理的喂养方法和积极有效的营养膳食指导，0岁~6岁儿童的营养健康问题比较突出。2019年深圳市0个月~6个月纯母乳喂养率为64.9%，6周岁以下儿童超重率为12.6%、肥胖率为2.1%；营养不良的情况仍然存在，6周岁以下儿童低体重率为1.3%、生长迟缓率为1.5%、消瘦率为1.2%、贫血患病率为6.0%，其原因可能与开始添加辅食的时间（过早或过迟）以及添加辅食的量（质量低与数量不足）有关。综上所述，深圳市0岁~6岁儿童营养膳食状况亟待改善。

为了改善儿童的营养状况，保障儿童正常生长发育，我国先后出台了《托儿所幼儿园卫生保健管理办法》《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》《托育机构保育指导大纲（试行）》《托育机构婴幼儿喂养与营养指南（试行）》等关于幼儿园和托育机构针

对0岁~6岁儿童的营养和健康的标准和规定。但是，由于各地的膳食结构和食物供应不同，经济发展水平和营养知识普及程度不同，以及各地托幼机构营养配餐员配备以及相关硬件和软件设施的差异，0岁~6岁儿童营养餐和营养健康管理规定的实施和落地还需要与当地情况的标准和指导相结合。为改善深圳市婴幼儿营养健康状况，《深圳经济特区健康条例》第四十五条提出，市卫生健康部门应当会同市场监管、教育等部门制定学生、婴幼儿营养餐标准。学生餐配送企业和中小学校、学前教育机构、婴幼儿照护服务机构食堂应当按照规定配备营养工作人员，供应符合学生、婴幼儿营养餐标准的食品。但现阶段我国婴幼儿照护服务行业尚处于起步阶段，相关政策及指导规范尚不完善，尚无针对0岁~6岁儿童营养配餐的标准及指导规范，且现有膳食指南难以得到有效落实，未有针对婴幼儿照护服务机构的相关指南。因此，有必要设立深圳市地方标准来规范托幼机构对0岁~6岁儿童营养餐的配制。

## 二、目的和意义

为贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》《国民营养计划（2017—2030年）》《深圳市人民政府关于打造健康中国“深圳样板”的实施意见》（深府〔2020〕25号）《深圳经济特区健康条例》等文件要求，出台《0岁~6岁儿童营养配餐指南》地方标准，拟针对0岁~6岁儿童制定营养配餐的标准及指导规范，从而改善深圳市儿童的营养状况，保障儿童正常生长发育，促进健康深圳先行示范。

## 三、主要内容

当前《0岁~6岁儿童营养配餐指南》主要包括6个章节和3份附录。以下对标准中的章节内容及主要条款进行简要说明。

### （一）范围

本文件规定了0月龄~23月龄婴幼儿营养配餐的营养标准、喂养指南、制度建设及膳食管理，以及2岁~6岁儿童营养配餐的营养标准、喂养指南、配餐原则、零食管理、制度建设及膳食管理，并给出了配餐程序建议。

本文件适用于深圳市各类婴幼儿家庭、各类学龄前儿童家庭和照护机构等喂养服务提供者，包括但不限于月子中心、托育机构、托幼机构。

### （二）规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

### （三）术语和定义

为更好理解指南的主要内容，本章节给出了标准编制过程中涉及的术语和定义：回应式喂养、纯母乳喂养、人工喂养、混合喂养、婴儿配方食品、宏量营养素、带量食谱、辅食、食物多样、添加糖、含糖饮料，主要参考了《中国居民膳食指南（2022）》《餐饮食品营养标识指南》（国卫办食品函〔2020〕975号）、GB/Z 21922—2008《食品营养成分基本术语》等文件进行编制。

### （四）0月龄~23月龄婴幼儿营养配餐指南

本部分内容包括：营养标准、喂养指南、制度建设及膳食管理，三大部分。

0月龄~23月龄婴幼儿营养标准参照《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》的相关规定整理，指南中表1展示了0

月龄~23月龄婴幼儿能量及主要膳食营养素参考摄入量，为配餐提供营养素标准。

0月龄~5月龄婴儿喂养指南参考《中国居民膳食指南（2022）》，归纳了0月龄~5月龄婴儿母乳喂养指南核心推荐，并介绍了婴儿的三种喂养方式：母乳喂养、人工喂养和混合喂养，其中重点归纳了母乳储存与使用的注意事项。

6月龄~23月龄婴幼儿喂养指南参考《中国居民膳食指南（2022）》，归纳了6月龄~23月龄婴幼儿喂养指南核心推荐，介绍了辅食添加原则、添加顺序、烹调方式及膳食安排。

制度建设及膳食管理参考《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》《国家卫健委办公厅关于印发托育机构婴幼儿喂养与营养指南（试行）的通知》，提出制度建设和膳食管理内容，其中膳食管理重点介绍了管理原则、宣教及保障和营养标示。

#### （五）2岁~6岁儿童营养配餐指南

本部分内容包括：营养标准、喂养指南、配餐原则、零食管理以及制度建设及膳食管理，五大部分。

营养标准参照《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》的相关规定整理，指南中表5展示了2岁~6岁儿童能量及主要膳食营养素的参考摄入量，为配餐提供营养素标准。

喂养指南参考《中国居民膳食指南（2022）》归纳2岁~6岁儿童喂养指南核心推荐，参考《营养与食品卫生学》第八版归纳2岁~6岁儿童喂养原则，介绍膳食安排原则并给出一天膳食安排参照，对2岁~6岁儿童的喂养提供了总体指导。

配餐原则参考 DB4403/T 36—2019《中小学生营养配餐指南》，归纳 2 岁~6 岁儿童的配餐原则，包括食物多样、同类互换，均衡营养及合理烹饪三部分。食物多样、同类互换中提到荤素搭配，参考附录 A 进行同类食物互换，表 7 展示了 2 岁~6 岁儿童每日食物种类及数量推荐，附带具体说明，为谷薯、蔬菜水果和鱼禽肉蛋等食物的供给提出合适份量，为供餐机构配制营养餐提供参考；维生素和矿物质是人体必需元素，缺乏将带来疾病和不适，该节提到富含矿物质和维生素的食物，在配制食谱时参考可有效预防元素缺乏；学龄儿童的饮食宜清淡，保持原汁原味，合理烹饪。

零食管理参考《中国儿童青少年零食指南（2018）》《中国居民膳食指南（2022）》总结了学龄前儿童食用零食需要注意的内容和推荐及限制学龄前儿童食用的零食种类，该部分内容可为托育、托幼机构规范学龄前儿童合理选择零食，提供健康加餐饮食做参考。

制度建设及膳食管理参考《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》《国家卫健委办公厅关于印发托育机构婴幼儿喂养与营养指南（试行）的通知》等国内相关标准，提出制度建设和膳食管理内容。制度建设重点介绍了一般制度、陪餐制度、供餐制度和人员管理及培训制度；膳食管理重点介绍了管理原则、宣教及保障、膳食调查及营养评估和营养标示。

#### （六）配餐程序

参考 DB4403/T 36—2019《中小学生营养配餐指南》，归纳总结餐饮人员配餐步骤及流程图，为配餐人员熟练精准且科学地

完成营养配餐提供操作步骤，在原基础上增添了营养标识以及食谱营养素含量评估的内容，配餐流程配有文字解释说明，使配餐程序更加详细、全面，并鼓励各单位使用深圳市政府机构发布的电子配餐系统进行配餐管理。

#### （七）附录

参考 DB4403/T 36—2019《中小学生营养配餐指南》《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023）》和 WS/T 554—2017《学生餐营养指南编制》编制三个附录，附录 A 为主要食物互换表，附录 B 为常见富含营养素的食物，可为各类 0 岁～6 岁儿童照护机构和幼儿园等喂养服务提供者进行带量食谱编制、食物互换与搭配时提供参考。附录 C 为带量食谱举例，列举 12 月龄～23 月龄、2 岁～3 岁、4 岁～5 岁及 6 岁儿童的一周带量食谱，方便根据儿童不同的营养需求量选择合适的食谱，为合理配餐提供了充足的选择和多样的参考。

#### 四、附则

本文件由深圳市卫生健康委员会提出并归口，业务主管部门为深圳市卫生健康委员会。主要起草单位有深圳市慢性病防治中心、深圳市卫生健康委员会、中山大学公共卫生学院、深圳市福田区妇幼保健院。