

国家卫生健康委员会办公厅

国卫办疾控函〔2020〕372号

国家卫生健康委办公厅关于印发 新冠肺炎疫情期间重点人群 营养健康指导建议的通知

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委：

当前，我国新冠肺炎疫情防控向好态势进一步巩固，防控工作已从应急状态转为常态化。为加强对老年人、儿童青少年等重点人群的营养健康指导，减少疫情期间长时间居家生活对其身心健康的影响，我委组织编制了新冠肺炎疫情期间老年人、儿童青少年营养健康指导建议。现印发给你们，请参照执行。

- 附件：1. 新冠肺炎疫情期间老年人群营养健康指导建议
2. 新冠肺炎疫情期间儿童青少年营养健康指导建议



(信息公开形式：主动公开)

新冠肺炎疫情期间老年人群 营养健康指导建议

老年人免疫功能弱,容易受到传染病的侵害。较长时间的居家生活极大影响本就脆弱的老年群体身心健康。合理膳食是维护老年人免疫功能的有效手段,然而老年人身体功能衰退、咀嚼和消化功能下降,同时多患有慢性疾病,对膳食营养有更多且特殊的需求。因此,针对老年人群提出以下营养健康指导建议。

一、拓展食物供应,丰富食物来源

在严格遵守防疫要求的前提下,积极疏通、拓展食物供应渠道,丰富食物来源。在目前米/面、蛋类和肉类食物供给得到较好保障的基础上,努力增加鲜活水产品、奶类、大豆类、新鲜蔬菜水果、粗杂粮和薯类的供应。

二、坚持食物多样,保持均衡膳食

力争每天食用的食物种类在 12 种以上,每周在 25 种以上。多吃新鲜蔬果,每天至少 300 克蔬菜,200 克水果,且深色蔬菜占到一半以上。增加水产品的摄入,做到每周至少食用 3 次水产品,每周摄入 5—7 个鸡蛋,平均每天摄入的鱼、禽、蛋、瘦肉总量 120—200 克。增加食用奶和大豆类食物,每天摄入 300 克液体奶或相当量的奶制品,乳糖不耐受者可选酸奶或低乳糖奶产品,避免空腹

喝奶,少量多饮,或与其他谷物搭配同食;大豆制品每天达到 25 克;适量吃坚果。

三、保持清淡饮食,主动足量饮水

多采用蒸、煮、炖的方式烹调。少吃、不吃烟熏、腌制、油炸类食品。少盐控油,每人每天烹调用油不超过 30 克,食盐不超过 5 克。保证每天 7—8 杯水(1500—1700 毫升),不推荐饮酒。

四、保持健康体重,重视慢病管理

争取做到每周称一次体重,避免长时间久坐,每小时起身活动一次。尽可能利用家中条件进行太极拳、八段锦等适宜的身体活动;鼓励在做好防护的前提下进行阳光下的户外活动,每周中等强度身体活动 150 分钟以上。每三个月监测一次血糖、血脂、血压等慢病危险因素,提高慢病自我管理能力。

五、提倡分餐饮食,鼓励智慧选择

提倡分餐制,多使用公筷、公勺。学会阅读食品标签,选择安全、营养的食品。

新冠肺炎疫情期间 儿童青少年营养指导建议

儿童青少年正处在生长发育和行为形成的关键期,长时间居家生活会对他们的身心健康产生一定影响。为保证新冠肺炎疫情期间儿童青少年营养均衡和身体健康,现提出以下营养健康指导建议。

一、保证食物多样

疫情期间应保证食物品种多样,建议平均每天摄入食物 12 种以上,每周 25 种以上。做到餐餐有米饭、馒头、面条等主食,经常搭配全谷物、杂粮杂豆和薯类。保证鱼、禽、瘦肉和蛋摄入充足且不过量。优选水产品和禽肉,其次是瘦畜肉。餐餐要有蔬菜,保证每天摄入 300—500 克蔬菜,其中深色蔬菜应占一半。每天吃半斤左右的新鲜水果,喝 300 克牛奶或吃相当量的奶制品。经常吃大豆及豆制品和菌藻类食物。

二、合理安排三餐

要保证三餐规律,定时定量,不节食,不暴饮暴食。要每天吃早餐,早餐应包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、果蔬类中的三类及以上。午餐要吃饱吃好,晚餐要清淡一些。早餐、午餐、晚餐提供能量应占全天总能量的 25—30%、30—40%、30—35%。

三、选择健康零食

可以选择健康零食作为正餐的补充,如奶和奶制品、水果、坚果和能生吃的新鲜蔬菜,少吃辣条、甜点、含糖饮料、薯片、油炸食品等高盐、高糖、高油的零食。吃零食的次数要少,食用量要小,不能在正餐之前吃零食,不要边看电视边吃零食。

四、每天足量饮水

应每天足量饮水,首选白开水。建议7—10岁儿童每天饮用1000毫升,11—13岁儿童每天饮用1100—1300毫升,14—17岁青少年每天饮用1200—1400毫升。饮水应少量多次,不要等到口渴再喝,更不能用饮料代替水。

五、积极身体活动

居家期间应利用有限条件,积极开展身体活动,如进行家务劳动、广播操、拉伸运动、仰卧起坐、俯卧撑、高抬腿等项目,保证每天中高强度活动时间达到60分钟。如允许在室外活动,可进行快步走、慢跑、球类运动、跳绳等中高强度的身体活动。避免长时间久坐,每坐1小时站起来动一动,减少上网课以外的看电视、使用电脑、手机或平板的屏幕时间。保证每天睡眠充足,达到8—10小时。

六、保持健康体重

儿童青少年应关注自己的体重,定期测量自己的身高、体重,学会计算体质指数(BMI, $BMI = \text{体重(单位为 kg)} / \text{身高的平方(单位为 m}^2\text{)}$))、使用《学龄儿童青少年营养不良筛查》(WS/T456—

2014)和《学生健康检查技术规范》(GB/T26343—2010)自评体重情况。如一段时间内体重情况出现变化,如由正常变为超重,应随时调整“吃”、“动”,通过合理饮食和积极运动,保持健康的体重增长,预防营养不良和超重肥胖。

抄送：中国疾病预防控制中心。

国家卫生健康委办公厅

2020年5月11日印发

校对：段 琳