

团体标准

T/CNSS XXX XXXX

学龄前儿童集体餐营养要求

Nutritional Requirements of School Meals for Preschool

Children

(征求意见稿)

201X-XX-XX 发布

201X-XX-XX 实施

中国营养学会 发布

前言

本标准按照 GB/T 1.1—2009 给出的规则起草。

本标准由中国营养学会法规标准委员会提出并归口。

本标准起草单位：北京市营养源研究所，安利公益基金会，中国学生营养与健康促进会

本标准主要起草人：

学龄前儿童集体餐营养要求

1 范围

本标准规定了学龄前儿童集体餐营养要求。本标准适用于为 3~6 岁学龄前儿童提供集体餐食的机构或单位。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是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。

WS/T 578.1 中国居民膳食营养素参考摄入量第 1 部分：宏量营养素

WS/T 578.2 中国居民膳食营养素参考摄入量第 2 部分：常量元素

WS/T 578.3 中国居民膳食营养素参考摄入量第 3 部分：微量元素

WS/T 578.4 中国居民膳食营养素参考摄入量第 4 部分：脂溶性维生素

3 术语和定义

3.1

学龄前儿童

指3周岁至6周岁的儿童。

3.2

平衡膳食

指一段时间内膳食组成中的食物种类和比例可以最大限度地满足不同年龄、不同能量水平的健康人群的营养和健康需求。

3.3

带量食谱

以餐次为单位，用表格形式提供的含有食物名称、原料种类及数量等的一组食物搭配组合的食谱。

3.4

加餐

在早餐与午餐或午餐与晚餐之间，供给学龄前儿童补充能量和营养素的食物。

3.5

优质蛋白质

是指蛋白质中所含的必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当，如动物来源的蛋白质（如乳类、蛋类、肉类等）和大豆蛋白等都属于优质蛋白质。

4 基本要求

4.1 食物多样、营养均衡。

4.2 膳食清淡、质地松软，适合学龄前儿童消化功能。

4.3 能量适宜，优质蛋白质不低于膳食总蛋白质的 50%。

4.4 一日带量食谱遵循平衡膳食原则，做到主副搭配、粗细搭配、荤素搭配、干稀搭配。

4.5 膳食制作应符合餐饮服务食品安全操作规范，烹调方法合理，以煮、炖、蒸、炒为主，少用或不用油炸、熏烤类烹调方法；餐厨用具材料应符合食品安全要求。

5 食物种类及食物量要求

5.1 每日食物种类及重量要求

学龄前儿童平均每日摄入的食物种类应不少于 12 种。

早餐、中餐、晚餐均应提供主食和副食。每天主食应包括谷薯杂豆类中的 3 种以上，做到粗细搭配。副食至少包括鱼禽畜肉类、蛋类 2 种及以上，蔬菜类、大豆及制品至少 4 种以

上。加餐食物以新鲜水果、奶及奶制品类和谷类食品为主。

平均每人每天食物类别及重量宜达到表 1 要求。

表 1 平均每人每日食物类别及重量 单位：g

食物类别	3 岁～	4～6 岁
谷薯类	75～125	100～150
蔬菜	100～200	150～300
水果	100～200	150～250
蛋类	50	50
禽畜肉类	50～75	50～75
水产品		
大豆	5～15	10～20
坚果	-	适量
奶及奶制品	200～300	200～300
食用油	10～20	20～25
食盐	<3	<3
注：以上均为原料可食部分生重。 奶制品如奶类、奶粉等以鲜奶计。 大豆制品如豆腐等以干黄豆计。		

5.2 每周食物种类要求

每人每周平均摄入的食物不少于 25 种，包括谷薯杂豆、蔬菜水果、鱼禽畜蛋类、奶类和大豆类等。鼓励食物多样化，同类食物之间进行品种互换。

谷薯杂豆类：每周应不少于 5 种，兼顾杂粮类、杂豆类和薯类。

蔬菜水果类：每周应不少于 10 种，兼顾叶菜类、菌藻类等不同类别的蔬菜。鼓励有条件的单位提供应季水果。不宜提供罐头类蔬菜水果食品代替新鲜蔬菜水果。

鱼禽畜蛋类：每周应不少于 5 种，优先提供水产类或禽类。每人每天应摄入一个鸡蛋。每周应摄入动物肝脏 1 次。不宜选择火腿肠、熏肉、腌腊肉等加工肉制品。

奶及奶制品：每天均有。

大豆及豆腐类：每周应至少提供 2 次。

植物油：鼓励定期更换不同品种植物油。

6 营养素供给量要求

以周为单位，平均每人每天能量和主要营养素供给量宜达到表 2 要求。

表 2 平均每人每天能量和主要营养成分供给量

项目	3 岁～	4 岁～	5 岁～6 周岁
能量 (kcal)	1200～1250	1250～1300	1300～1400
蛋白质 (g)	30	30	30
脂肪 (%E)	35	20～30	20～30
碳水化合物 (%E)	50～65	50～65	50～65
添加糖 (g)	<25	<25	<25
维生素 A (μg RE)	310	360	360
维生素 B ₁ (mg)	0.6	0.8	0.8
维生素 B ₂ (mg)	0.6	0.7	0.7
维生素 C (mg)	40	50	50
钙 (mg)	600	800	800
铁 (mg)	9	10	10
锌 (mg)	4.0	5.5	5.5

项目	3岁~	4岁~	5岁~6周岁
注：1. 早餐能量占全天总能量的 30%~35%，午餐占 35%~40%，晚餐占 30%~35%，一次加餐不超过全天总能量的 10%。 2. 以周为单位，能量供给量应达到标准值的 90%~110%，蛋白质应至少达到标准值的 100%，维生素、铁、锌应至少达到标准值的 80%，钙应至少达到标准值的 70%。			

附录A
(资料性附录)
带量食谱举例

表 A.1 列举了学龄前儿童餐带量食谱的实例。

表 A.1 带量食谱举例 (4 岁一人份, 重量为可食部生重重量)

供餐时间	食材类别	食材种类数	重量 (g)
早餐	谷薯类	2	30
	蔬菜类	1	30
	鱼禽蛋瘦肉类	1	50
	食用油	1	4
上午加餐	水果	1	100
	乳制品	1	150
午餐	谷薯类	2	50
	蔬菜类	3 (至少 1 种深色蔬菜)	100
	鱼禽蛋瘦肉类	1	40
	食用油	1	8
下午加餐	水果	1	100
	乳制品	1	200
晚餐	谷薯类	1	40
	蔬菜类	2 (至少 1 种深色蔬菜)	100
	鱼禽蛋瘦肉类	1	30
	豆制品	1	10
	食用油	1	8
注: 冬季加餐可以适当搭配软质的小点心。			