

# 疾病预防控制中心

主站首页

首页

最新信息

政策文件

工作动态

关于我们

图片集锦

专题专栏

## 公文

### 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

发布时间：2020-05-13 来源：疾病预防控制中心

国卫办疾控函〔2020〕372号

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

国家卫生健康委办公厅  
2020年5月10日

（信息公开形式：主动公开）

附件1

# 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。

附件2

# 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 and 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。

相关链接：[解读《新冠肺炎疫情期间重点人群营养健康指导建议》](#)

中华人民共和国国家卫生健康委员会 版权所有，不得非法镜像。 ICP备案编号：京ICP备11020874

技术支持：国家卫生健康委员会统计信息中心