

儿童青少年生长迟缓 食养指南

儿童青少年的生长迟缓是指他们的身高低于同年龄、同性别的标准参照值，是长期营养失衡的表现。根据营养科学理论、中医理论和儿童青少年生长发育相关科学研究文献证据，在专家组共同讨论、建立共识的基础上，对儿童青少年生长迟缓的日常食养提出建议。

儿童青少年生长迟缓食养原则和建议



更多详细内容请扫码查看
《儿童青少年生长迟缓食养指南（2023年版）》



湖南省卫生健康委
湖南省疾病预防控制中心



麻仁杏仁猪肉汤

主要材料

火麻仁 **5g**, 甜杏仁 **10g**, 干无花果 **2** 个, 猪肉 **100g**。

制作方法

将火麻仁、甜杏仁、干无花果清洗, 猪肉切块、焯水, 一起放入锅内, 加清水, 大火煮沸后改中小火再煮 **40** 分钟调味。

用法用量

餐后 **1** 碗, 连用 **2~3** 天。



板栗山药粥

主要材料

鲜山药 **100g**, 板栗 **5** 颗, 大枣 **3** 颗, 粳米 **50g**。

制作方法

板栗煮熟, 大枣去核, 鲜山药去皮切块, 将粳米煮开后, 倒入板栗、大枣小火煮 **30** 分钟, 再加入鲜山药小火煮 **30** 分钟。

用法用量

可代替部分主食食用, 每次 **1** 碗, 每周 **2~3** 次。



牛奶山药麦片粥

主要材料

牛奶 **100ml**, 干山药 **20g**, 薏苡仁 **15g**, 麦片 **25g**, 大枣 **2** 颗。

制作方法

薏苡仁稍加炒制, 大枣去核, 干山药切丁; 锅中加水, 放麦片和炒薏苡仁, 大火煮开; 加入干山药、大枣煮至浓稠, 再倒入牛奶煮 **5** 分钟。

用法用量

可代替部分主食食用, 每周 **2~3** 次。



枸杞核桃炖羊肉

主要材料

羊肉 **100g**, 核桃仁 **5** 个, 枸杞子 **3g**, 生姜 **5** 片, 胡椒粉适量。

制作方法

羊肉切块焯水, 枸杞子和核桃仁洗净, 一起放入砂锅, 加水, 再加胡椒粉、葱姜片, 烧开去浮沫, 转小火, 炖至肉烂调味。

用法用量

佐餐食用, 每周 **1~2** 次。

注: 更多食养建议详见《儿童青少年生长迟缓食养指南（2023年版）》

儿童青少年生长迟缓食养指南编制专家组

一、食养原则和建议

食物多样，满足生长发育需要

每餐要包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋、奶和大豆等食物中的3类及以上。每天食物种类达到12种以上，每周25种以上。适当增加瘦肉、水产品、禽类、蛋类、大豆等富含优质蛋白质的食物，多吃新鲜蔬菜水果。

因人因地因时食养，调理脾胃

做到五谷为养、五菜为充、五果为助、五畜为益，遵循春夏养阳、秋冬养阴的原则。以健脾增食为总体原则，根据不同症状，采取不同食养方法。根据各地地理环境特点、饮食习惯和食物供应特点，选择适宜的食物。

合理烹调，培养健康饮食行为

为儿童青少年提供新鲜、卫生的食物，多选择性平和、易于消化、健脾开胃的食物，鼓励儿童尝试新食物。引导儿童专心进食，营造温馨进餐环境。合理烹调食物，儿童青少年要做到不挑食偏食，合理选择零食。

开展营养教育，营造健康食物环境

通过多种传播途径将营养健康和传统食养的知识及技能传授给儿童青少年及其家长。学校和托幼机构要设置营养课程，每学期不少于2课时。

保持适宜的身体活动，关注睡眠和心理健康

通过中等强度的身体活动（如跳绳、篮球、游泳等），结合传统健身方式（如八段锦、五禽戏、武术等），促进生长发育。减少静坐时间和视屏时间，保证充足睡眠。

定期监测体格发育，强化膳食评估和指导

定期监测儿童青少年体格发育，评估生长状况。了解他们的饮食、运动、睡眠、心理等状况，制定个性化的膳食和身体活动指导方案。

二、生长迟缓儿童青少年食养方举例

以8岁儿童为例，列举食养方供参考。



山楂麦芽消食汤

主要材料

山楂 5g, 麦芽 15g, 干山药 15g, 橘皮 2g, 猪瘦肉 100g。

制作方法

将山楂、麦芽、干山药和橘皮清洗后浸泡30分钟，猪瘦肉切块，一起放入锅内，加清水，大火滚沸后改中小火再煮30分钟后调味。

用法用量

可先在餐前30~60分钟喝1小碗汤，每周2~3次。



莲子芡苡健脾粥

主要材料

干莲子 15g, 干芡实 15g, 薏苡仁 15g, 粳米 25g。

制作方法

干莲子去芯，薏苡仁稍加炒制；将干莲子、干芡实、炒薏苡仁浸泡30分钟，粳米洗净，一起放入锅内，加清水煮熟。

用法用量

可代替部分主食食用，每周2~4次。



核桃桂圆益智粥

主要材料

核桃仁 5个, 干桂圆 5g, 益智仁 5g, 粳米 50g。

制作方法

各种食材洗净后，加清水后煮熟。

用法用量

可代替部分主食食用，每周2~3次。



枣仁百合排骨汤

主要材料

酸枣仁 5g, 干百合 10g, 大枣 2颗, 猪排骨 100g。

制作方法

酸枣仁轻敲砸碎，猪排骨焯水，干百合洗净，大枣去核，一起放入锅内，加水，炖煮约1小时调味。

用法用量

晚餐佐餐或睡前喝1碗汤，每周2~3次。



山楂鸡内金茯苓饼

主要材料

山楂 10g, 鸡内金 20g, 茯苓 30g, 山药粉 30g, 黑白芝麻各 20g, 面粉 500g。

制作方法

将山楂、鸡内金、茯苓磨成粉，与山药粉、面粉混合，加水 and 面，擀成薄饼，撒芝麻，烤熟。

用法用量

作为零食，餐后加餐，每次2~3块。