



孩子比同龄人长得慢,个子长不高,体重偏

轻……这些在孩子成长中遇到的问题困扰着不少家长。近日,国

家卫生健康委办公厅印发《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》(以下简称

“指南”),旨在促进儿童青少年营养状况改善,进一步降低生长迟缓率,帮助儿童青少年培养健康饮食习

惯,充分发挥生长潜力。孩子生长迟缓,如何通过“食养”来改善?孩子出现生长迟缓,吃好吃够就行了吗?还要注意哪
些?从本期健康问诊你将会找到答案。

蔡富根/整理

孩子生长迟缓? 请看 食养指南

每天12种以上、每周25种以上食物

1.什么是生长迟缓?

指南给出了明确定义:生长迟缓是指由于膳食的蛋白质或能量、维生素、矿物质摄入不足等原因,导致身高低于筛查标准的年龄别身高(以身高为基础评价儿童青少年体格营养状况的一项指标)界值范围,属长期性营养不良。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,6岁以下儿童生长迟缓率为4.8%,6~17岁儿童青少年生长迟缓率为1.7%。儿童青少年生长迟缓率城乡差异一直较为明显,农村约为城市的2至3倍。

2.生长迟缓有哪些影响?

生长迟缓影响儿童青少年期的体格和智力发育,出现体能下降、学习表现不佳等,严重时容易导致罹患腹泻、肺炎等疾病,增加感染性疾病发病率和死亡率。此外,还可能影响其成年后的身高,增加肥胖、心血管疾病、糖尿病等慢性病的发病风险,降低劳动生产能力。

3.膳食上需要注意什么?

根据儿童青少年生长迟缓的特点,指南给出了食养原则和建议。

指南建议,生长迟缓儿童青少年食物选择应全面、均衡、多样。保证一日三餐、定时



定量、饮食规律,能量和营养素摄入充足。每餐的膳食应包括谷薯类、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,每周达到25种以上。尤其应重视选择高营养素密度食物。鱼虾类食物的优质蛋白质、维生素D、B族维生素、矿物质等营养素密度较高;深绿色叶菜的矿物质、维生素等营养素密度较高;蛋黄是多种营养素的重要来源,如维生素A、维生素D、维生素E、磷、铁、胆碱等,也是营养素密度较高的食物之一。指南建议,日常配餐过程中要注重同类食物互换,丰富食物品种,如可用杂粮或薯类部分替代米或面,避免长期食用1

种主食,畜肉与禽肉互换,鱼与虾互换,各种蛋类互换等,注重蔬菜的颜色和品种搭配。



倡导食养与规律运动、充足睡眠相结合

孩子出现生长迟缓,吃好吃够就行了吗?指南强调,除了食养,还要注意保持适宜的身体活动,关注睡眠和心理健康。

1.适宜的身体活动

可增强食欲,促进胃肠蠕动,改善消化功能;对于生长发育关键期的儿童青少年,可促进骨骼和肌肉的生长发育,有助于身高增长。为此,指南建议,生长迟缓儿童青少年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。

2.充足的睡眠

这也是儿童青少年身体活动和生长发育的重要保证。“胃不和则卧不安”,消化功能不良会影响睡眠,进而影响生长激素的分泌,出现身材矮小。指南提出,应让儿童青少年养成良好睡眠习惯,保证睡眠时间和质量。例如,2~5岁儿童每天睡眠时长应为10~13小时,其中包括1~2小时午睡时间;6~12岁儿童每天睡眠时长应为9~12小时,13~17岁儿童青少年应为8~10小时。

3.情绪和行为管理

指南建议,要重视儿童青少年情绪和行为管理,关注情绪性少食、限制性进食等危害身体健康的行为,以合理膳食为基础,结合心理疏导、沟通交流等心理和情绪干预措施,改善儿童青少年生长迟缓。

如何及时发现孩子生长迟缓?指南指出,定期监测儿童青少年体格发育,有助于及时了解儿童青少年生长发育指标的动态变化,建议依据儿童青少年性别、年龄和营养状况,至少动态纵向追踪观察6个月(最好12个月)以上,根据儿童青少年的生长速率或生长曲线的偏离情况,评估其生长状况,及时调整指导方案。

为儿童青少年生长迟缓的辅助预防和改善提供食养指导,不可替代药物治疗。指南提示,对于微量营养素缺乏的儿童青少年,必要时在医师或营养指导人员的指导下合理使用营养素补充剂。长期生长发育不理想、改善效果不明显或疾病原因导致生长迟缓的儿童青少年,应到医院就诊。

资料来源:《人民日报·海外版》等

可针对不同证型选“药食同源”食养方

与其他膳食指南不同,此次指南充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势,根据我国传统医学的理念和调养方案,将食药物质融入合理膳食中,辅助预防和改善儿童青少年生长迟缓。

“食养方中选用的食药物质为国家卫生健康委公布的既是食品又是药品的物品。”国家卫生健康委有关负责人说,可在医师或营养指导人员的建议下,根据儿童青少年具体情况选择具有健脾、开胃、消滞、益肾等作用的食药物质,如麦芽、山楂、莲子、芡实、山药等。

指南建议,在平衡膳食原则的基础上,遵循中医食养原则。合理搭配食物,体现“五谷为养、五菜为充、五果为助、五畜为益”的传统膳食结构特点。以健脾增食为食养总则,根据不同症状,采取不同食养方法。注意食补不能太过,以防阻滞脾胃。

指南强调,要因人因地因时食养。在因人制宜进行食养方面,针对不同证型,膳食中加入适宜的食药物质,丰富儿童青少年食谱,改善消化吸收功能;在因地制宜进行食养方面,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。

儿童青少年应遵循春夏养阳、秋冬养阴的因时调养原则。春天寒气渐退,阳气生发,应适当摄入辛温之物助阳气之生发,如葱、蒜、韭菜等。夏季阳气外越而体内阳虚,应少食生冷。秋季干燥,应选择甘润养肺类食物,如雪梨、银耳。冬季寒冷,在温补之余,应不忘养阴,可适当食用鸭肉、猪肉等。

