

感到口渴已经是身体明显缺水的信号，要养成主动饮水的习惯。建议起床后空腹喝一杯水，睡前喝一杯水，其他时间每1~2小时喝一杯水。足量饮用清洁卫生的白水，每天800~1400ml，不喝或少喝含糖饮料，不能用含糖饮料代替水，禁止饮酒和含酒精饮料。



定期监测体格发育，保持体重适宜增长

定期监测身高、体重和腰围等指标，形成动态的生长发育记录。如有异常变化，应主动咨询医生或营养指导人员。树立科学的健康观，正确认识体型，保持适宜体重增长。通过合理膳食和充足的身体活动，预防营养不足和超重肥胖。



儿童青少年健康 «营养篇»

河南省疾病预防控制中心

食物多样，合理搭配

提倡平衡膳食，做到食物多样，平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上，合理搭配一日三餐。早餐至少3~5种，午餐4~6种，晚餐4~5种，加上零食1~2种。

实现技巧：小份量多几样、同类食物多变换（如米饭互换面条、小米粥等；猪肉变换鸡肉、牛肉等）、不同食物巧搭配（粗粮搭细粮、荤菜搭素菜、浅色食物搭配深色食物等）。



吃好早餐，培养健康饮食行为

一日三餐，定时定量。保证每天吃早餐，并吃好早餐。应在6:30—8:30之间吃早餐，留出充足的用餐时间，最好控制在15~20分钟。一份营养充足的早餐应包含谷薯类、蔬菜水果、动物性食物、奶豆坚果等四类食物中的三类及以上。食物种类要多样，尽量色彩丰富，适当变换口味，提升孩子食欲。

天天喝奶，足量饮水



奶及奶制品含有丰富的钙，也是优质蛋白质和多种微量元素的良好来源，为儿童青少年生长发育提供营养保障。建议每天摄入300ml及以上的液态奶或相当量的奶制品。含乳饮料不等于奶制品。多数含乳饮料的主要成分是水，营养价值远低于奶制品。

100g牛奶和乳酸饮料部分营养成分比较

营养成分含量	牛奶	某乳酸饮料
蛋白质/g	3.0	0.9
维生素A/ μ gRE	24	2.0
维生素B ₁ /mg	0.03	0.01
维生素B ₂ /mg	0.14	0.02
钙/mg	104	14
铁/mg	0.3	0.1
锌/mg	0.42	0.04
硒/ μ g	1.94	0.89