

# 阳光报

一种无形的力量

SUNSHINE DAILY 国内统一连续出版物号/CN61-0022 | 邮发代号/51-39



2023年2月16日

星期四 农历癸卯年正月廿六

官方网址: www.jygw.cn

数字报: www.yangguangbao.com

阳光热线: 029-86253335



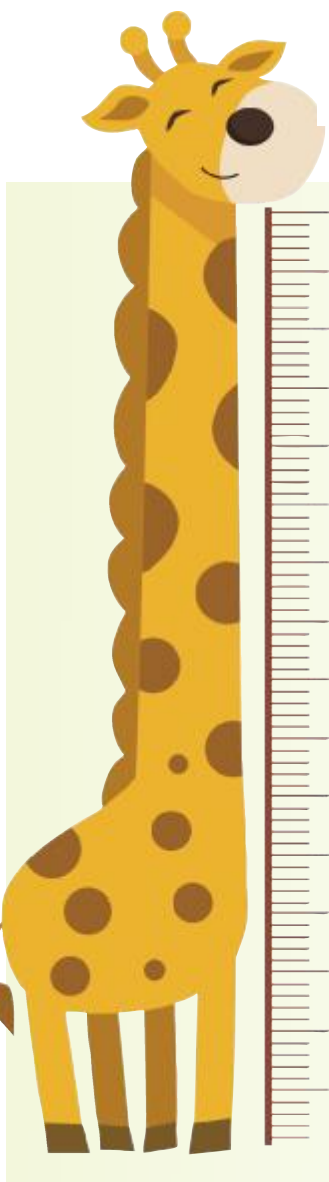
《求是》杂志发表习近平总书记重要文章  
《当前经济工作的几个重大问题》

>>2版

## 陕西深化科技成果转化“三项改革” 持续激发全社会创新创业活力

>>3版

### 儿童青少年每天食物种类应达12种以上



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》),其中提到儿童青少年正处于生长发育重要阶段,应保证一日三餐、定时定量,同时做到食物多样,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。

#### 针对不同年龄段的儿童青少年

《指南》指出,2岁~5岁儿童做到每天3次正餐和2次加餐;选择营养素密度高的食物或者加餐,如奶类、水果、蛋类和坚果,配以少量松软面点;每天饮奶350ml~500ml,饮水600ml~800ml。6岁~17岁儿童青少年要合理安排三餐,吃好早餐;每天应摄入300ml以上液态奶或者相当量的奶制品。

#### 为避免非疾病原因导致的儿童青少年生长迟缓

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;并注重蔬菜颜色和品种搭配。

#### 对于生长迟缓的儿童青少年

《指南》建议,在平衡膳食基础上,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。每天食用奶及奶制品等富含钙的食物,同时注意补充富含维生素D的食物,增加动物肝脏、动物血等富含铁的食物,吃足量的新鲜蔬菜和水果。

#### 在烹饪方式上

为儿童青少年提供的食物应新鲜、卫生,宜选择性质平和、易于消化、健脾开胃、合理烹调,宜采用蒸、煮、炖、煨等烹饪方式,少用油炸、烧烤、腌渍等方式。

据新华社

#### 新闻资讯

陕西多举措促进高校毕业生就业创业  
今年起各高校建立毕业生去向登记制度

>>3版

省防灾减灾救灾工作委员会办公室  
组织召开2023年全省自然灾害趋势会商研判会议

>>3版

#### 阳光热点

这些年轻人排队“提前还贷”  
问题出在哪儿

>>4版

西安市物价局价格举报电话:12358 西安市公交投诉热线:9600135 西安市供电局热线:96558 西安秦华天然气客服电话:96777 西安市环保部门投诉热线:12369 陕西广电网络客服电话:96766