

团体标准

T/CNSS 006-2020

学龄前儿童集体餐营养要求

Nutritional requirements of school meals for preschool
children

2020-10-09 发布

2020-10-28 实施

中国营养学会 发布

前言

本标准按照 GB/T 1.1—2009 给出的规则起草。

本标准由中国营养学会法规标准委员会归口。

本标准起草单位：北京市营养源研究所、中国营养学会、安利公益基金会、中国学生营养与健康促进会。

本标准主要起草人：何梅、张燕、杜松明、周瑾、彭翔、陈永祥、冯悦红、王学敏、周昊、陈朝青。

学龄前儿童集体餐营养要求

1 范围

本标准规定了学龄前儿童集体餐营养要求。

本标准适用于为学龄前儿童提供集体餐食的机构或单位。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

餐饮服务食品安全操作规范（国家市场监督管理总局公告 2018 年 第 12 号）

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

学龄前儿童 preschool children

3周岁至6周岁的儿童。

3.2

平衡膳食 balanced diet

指一段时间内膳食组成中的食物种类和比例可以最大限度地满足不同年龄、不同能量水平的健康人群的营养和健康需求。

3.3

带量食谱 quantified recipe

以餐次为单位，用表格形式提供的含有食物名称、原料种类及数量等的一组食物搭配组合的食谱。

3.4

加餐 snack

在早餐与午餐或午餐与晚餐之间，供给学龄前儿童补充能量和营养素的食物。

4 基本要求

4.1 食物应多样、营养均衡。

4.2 膳食应质地松软，适合学龄前儿童消化功能。

4.3 能量应适宜，优质蛋白质应不低于膳食总蛋白质的 50%。

4.4 一日带量食谱应遵循平衡膳食原则，做到主副搭配、粗细搭配、荤素搭配、干稀搭配，色香味搭配。可参考附录 A。

4.5 膳食制作应符合《餐饮服务食品安全操作规范》，烹调方法合理，以煮、炖、蒸、炒等为主，少用或不用油炸、熏烤类烹调方法，不提供凉拌菜；餐厨用具材料应符合食品安全要求。

5 食物种类及食物质量要求

5.1 食物种类要求

5.1.1 每人每周平均摄入的食物不少于 25 种，包括谷薯杂豆、蔬菜水果、鱼禽畜蛋类、奶类和大豆类等。平均每日摄入的食物种类应不少于 12 种。鼓励食物多样化，同类食物之间进行品种互换。

5.1.2 谷薯杂豆类：每周应不少于 5 种，每天不少于 3 种，兼顾杂粮类、杂豆类和薯类。

5.1.3 蔬菜水果类：每周应不少于 10 种，兼顾叶菜类、菌藻类等不同类别的蔬菜。鼓励有条件的单位提供应季水果。不宜提供罐头类蔬菜水果食品代替新鲜蔬菜水果。

5.1.4 鱼禽畜蛋类：每周应不少于 5 种，优先提供水产类或禽类。鱼禽畜肉每天不少于 2 种，每人每天应摄入一个鸡蛋。每周应摄入动物肝脏 1 次。不宜选择熏肉、腌腊肉等加工肉制品。

5.1.5 奶及奶制品：每天均有。

5.1.6 大豆及豆腐类：每周应至少提供 2 次。

5.1.7 植物油：鼓励定期更换不同品种植物油。

5.2 食物质量要求

早餐、中餐、晚餐均应提供主食和副食。以周为单位，平均每人每天食物类别及质量宜达到表 1 的要求。

表 1 平均每人每天食物类别及质量

单位：g

食物类别	3 岁~4 岁 (不含 4 岁)	4 岁~5 岁 (不含 5 岁)	5 岁~6 岁
谷薯类	75~125	100~150	100~150
蔬菜	100~200	150~300	150~300
水果	100~200	150~250	150~250
蛋类	50		
鱼禽畜肉类	50~75	50~75	50~75
大豆	5~15	10~20	10~20
奶及奶制品	100~200	100~200	100~200
食用油	10~20	20~25	20~25
食盐	≤3	≤3	≤3
注：以上均为原料可食部分生重。 奶及奶制品如奶类、奶粉等以鲜奶计。 大豆制品如豆腐等以干黄豆计。 单餐按照全天 40% 计。			

6 营养素供给量要求

以周为单位，平均每人每天能量和主要营养素供给量宜达到表 2 的要求。

表 2 平均每人每天能量和主要营养成分供给量

项目	3 岁~4 岁 (不含 4 岁)	4 岁~5 岁 (不含 5 岁)	5 岁~6 岁
能量/kJ	5020~5230	5230~5400	5400~5860
蛋白质/g	30	30	30
脂肪/%E	35	20~30	20~30
碳水化合物/%E	50~65	50~65	50~65
添加糖/g	<25	<25	<25
维生素 A/μg RAE	310	360	360
维生素 B ₁ /mg	0.6	0.8	0.8
维生素 B ₂ /mg	0.6	0.7	0.7
维生素 C/mg	40	50	50
铁/mg	9	10	10

项目	3 岁~4 岁（不含 4 岁）	4 岁~5 岁（不含 5 岁）	5 岁~6 岁
锌/mg	4.0	5.5	5.5
三餐供能比/%E	早餐能量占全天总能量的 30%~35%，午餐占 35%~40%，晚餐占 30%~35%，一次加餐不超过全天总能量的 10%。		
注：以周为单位，能量供给量应达到标准值的 90%~110%，蛋白质应至少达到标准值的 100%，维生素、铁、锌应至少达到标准值的 80%。			

以周为单位，平均每人单餐能量和主要营养素供给量宜达到表3的要求。

表3 平均每人单餐能量和主要营养成分供给量

项目	3岁~	4岁~	5岁~6岁
能量/kcal	2008~2092	2092~2160	2160~2344
蛋白质/g	12	12	12
脂肪/%E	35	20~30	20~30
碳水化合物/%E	50~65	50~65	50~65
添加糖/g	<10	<10	<10
维生素 A/ μ g RAE	124	144	144
维生素 B ₁ /mg	0.24	0.32	0.32
维生素 B ₂ /mg	0.24	0.28	0.28
维生素 C/mg	16	20	20
铁/mg	3.6	4	4
锌/mg	1.6	2.2	2.2

附录A
(资料性附录)
带量食谱举例

表 A. 1、表 A. 2 分别列举了学龄前儿童餐全天和单餐带量食谱的实例。

表 A. 1 全天带量食谱举例 (4 岁一人份, 质量为可食部生重质量)

餐次	菜肴名称	食材及用量/人
早餐	小馒头	面粉 20g
	二米粥	大米 6g, 小米 4g
	清炒西蓝花	西蓝花 30g, 食用油 2g, 食盐 0.2g
	煮鸡蛋	鸡蛋 50g
上午加餐	香蕉	香蕉 100g
	酸奶	酸奶 100g
午餐	紫米饭	大米 40g, 紫米 10g
	五彩鸡丁	鸡肉 20g, 鲜豌豆 10g, 鲜玉米粒 5g, 胡萝卜 5g, 食用油 3g, 食盐 0.3g
	丝瓜炒虾仁	虾仁 20g, 丝瓜 15g, 红彩椒 3g, 青椒 2g, 食用油 3g, 食盐 0.3g
	香菇油麦菜	油麦菜 25g, 香菇 10g, 红彩椒 5g, 食用油 2g, 食盐 0.3g
	紫菜鸡蛋汤	鸡蛋 5g, 干紫菜 1g, 豆腐 10g, 盐 0.1g, 葱 0.3g, 香油 0.2g
下午加餐	苹果	苹果 100g
	牛奶	牛奶 100g
晚餐	玉米发糕	面粉 30g, 玉米面 10g
	彩椒炒肉片	猪肉 20g, 青椒 10g, 红彩椒 10g, 食盐 0.3g
	腐竹油菜	油菜 30g, 腐竹 5g, 胡萝卜 5g, 食用油 3g, 食盐 0.3g
	木耳山药	山药 20g, 泡发木耳 10g, 青椒 5g, 黄彩椒 5g, 食用油 3g, 食盐 0.2g
	青菜豆腐猪肝汤	南豆腐 5g, 油菜 5g, 猪肝 5g, 生抽 0.5g, 大豆油 0.3g, 淀粉 0.1g, 盐 0.2g, 葱 0.4g

表 A. 2 单餐带量食谱举例 (4 岁一人份, 质量为可食部生重质量)

餐次	菜肴名称	食材及用量/人
午餐	小米杂豆饭	稻米30g, 小米5g, 绿豆5g, 藜麦5g, 花豆5g。
	蚝油羊肉	羊肉20g, 油菜10g, 胡萝卜10g, 姜0.3g, 盐0.1g, 糖0.2g, 生抽0.6g, 花生油3g, 料酒1g, 淀粉0.6g, 蚝油2.5g。
	海带炒肉丝	猪肉20g, 泡发海带20g, 青椒2g, 葱0.3g, 姜0.2g, 蒜0.4g, 盐0.3g, 料酒0.1g, 花生油3.0g。
	木耳白菜	白菜25g, 水发木耳10g, 红彩椒3g, 黄彩椒2g, 葱0.2g, 姜0.3g, 盐0.3g, 花生油2g。
	红薯叶菜汤	红薯叶10g, 虾皮3g, 粉丝2g, 清水300g, 葱0.4g, 香油0.3g