

<input type="checkbox"/> 脾胃阴虚证	<input type="checkbox"/> 百合、 <input type="checkbox"/> 山药、 <input type="checkbox"/> 黄精、 <input type="checkbox"/> 其他_____
<input type="checkbox"/> 肾阳虚证	<input type="checkbox"/> 益智仁、 <input type="checkbox"/> 刀豆、 <input type="checkbox"/> 其他_____
<input type="checkbox"/> 肾阴虚证	<input type="checkbox"/> 桑椹、 <input type="checkbox"/> 枸杞子、 <input type="checkbox"/> 黄精、 <input type="checkbox"/> 黑芝麻、 <input type="checkbox"/> 山药、 <input type="checkbox"/> 其他_____

注：上述食药物质具体食用方法可扫描文末二维码，参照《儿童青少年生长迟缓食养指南（2023年版）》进行选择 and 搭配。可由医生、营养指导人员等专业人员予以指导。

（二）培养良好行为习惯 保证一日三餐、定时定量，吃好早餐。避免偏食挑食，可以少量的选择水果、坚果或奶制品做零食，足量饮水，不喝含糖饮料。少吃高盐、高糖、高脂的过度加工食品。

二、运动建议

（一）运动原则 开展适量中高强度的身体活动，具备至少1项运动技能。减少静坐时间，养成良好睡眠习惯，保证睡眠时间和质量。

（二）推荐运动量 每天累计进行不少于1小时的中高强度身体活动（如：跳绳、篮球、游泳、武术、其他_____）。每周还应有3天强化肌肉力量和/或骨健康的运动（如：跳远、器械训练、其他_____）。每天进行2小时以上的户外运动。

三、注意事项

1. 对于缺乏身体活动的儿童青少年，建议逐步增加运动量。身体活动前进行拉伸和热身运动，身体活动后进行拉伸和恢复运动。
2. 其他注意事项（由医生根据个人情况调整）：_____。

四、其他

所有食物均以可食部生重计算。可扫描二维码，根据《儿童青少年生长迟缓食养指南（2023年版）》的附录1-2合理选择食物，并根据食物交换表进行搭配和替换。



《儿童青少年生长迟缓饮食与运动建议 (示例)》使用说明

一、《建议》主要内容

《儿童青少年生长迟缓饮食与运动建议(示例)》(以下简称《建议》)以7岁低强度身体活动水平女生为例,提出饮食与运动建议。《建议》首先列出儿童青少年的基本信息,然后根据其实际情况,提出营养和饮食建议(其中食药物质推荐仅限中医人员使用)、运动建议和注意事项等。《建议》主要面向临床医师和营养师,为儿童青少年生长迟缓的辅助预防与改善提供饮食与运动建议。

二、《建议》使用说明

首先收集儿童青少年的基本信息,对其是否生长迟缓进行临床诊断,其中中医诊断及辨证分型仅限中医人员使用。如果该儿童青少年被诊断为生长迟缓,则根据其性别、年龄和身体活动水平等,提出个性化营养和饮食建议、运动建议及注意事项。

在营养和饮食建议部分,临床医师或营养师可根据儿童青少年实际情况,直接勾选各类食物推荐摄入量表格中的食物举例,也可在食物举例后面的横线上填写推荐的食物。

可扫描《建议》中的二维码,获取《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》全文,根据附录1—2合理选择推荐的食物,并根据附录2进行同类食物互换。