

## 中国大学生知行促进计划 2021年汤臣倍健营养支教乡村饮食习惯调查报告



研究机构：中国大学生知行计划、汤臣倍健

2021年5月 - 2021年8月

## 概 述

2020年，汤臣倍健营养支教联合“中国大学生知行促进计划”（简称“知行计划”），成为知行计划核心项目。作为全国首个支持大学生开展营养健康主题的支教项目，支持大学生团队向乡村儿童普及营养健康知识。去年，121名高校大学生共开展325天的实践活动，使1224名学生及教职工直接受益，项目影响人数达一百万人次。同时，通过对130位老师，357户家庭的走访调研，以及对19位当地学生一日饮食的跟踪调查，形成《中国大学生知行促进计划2020年汤臣倍健营养支教乡村饮食习惯调查报告》，报告总结了乡村儿童饮食习惯及当地营养健康教育情况的共有特征，并分析了家庭、学校因素（如饮食环境等）以及营养健康教育对儿童饮食行为的影响和对儿童成长的价值。通过各方不懈努力，越来越多的人开始了解并关注乡村儿童的营养健康问题。

2021年，响应乡村振兴策略，汤臣倍健营养支教再出发，共组织全国8支大学生团队去往全国的5个省（直辖市）开展乡村儿童饮食及营养状况调研，在疫情散点爆发的局势下，团队开展了以下调查和研究工作：

1. 共计走访9所乡村学校，深入调研40位老师，调研当地乡村学校食物供应环境及学校营养教育现状。
2. 走访196户家庭，调研当地家庭饮食环境、儿童饮食行为、营养健康知识教育状况。
3. 针对21位学生，跟踪并记录一日饮食情况，以文字、图片、视频相结合的方式调研当地乡村儿童日常饮食现状。

2021年，实践地乡村儿童饮食习惯及当地营养健康教育情况有如下特点：

1. 调查学校中，63%学校未设置专门的营养课程，没有专门的营养健康知识教材、课件，学生无法从学校获得系统而专业的营养知识。
2. 调查学校中，63%学校没有具备营养健康专业知识的老师和食堂工作人员，一方面源于学校管理层面面对营养方面的怠惰，另一方面也受制于乡村专业人才的匮乏。
3. 本次调查的196位学生中，体质不正常的学生占比25%，其中，体质等级为低体重的学生占比9%。学生体质等级不一，多为体重偏重。
4. 调查家庭中，45.4%家长的营养健康知识主要来源于手机网络，39.3%的家长依旧主要依靠家人朋友或者家长之间交流获取营养健康知识。家长获取营养健康知识的渠道逐渐多

元化，线上、线下均有涉及。

5. 37%的家长认为营养知识科普十分重要，但是缺乏相应学习渠道；认为营养知识科普完全不重要的家长仅有 1 人，家长希望能学到更多营养健康知识，但没有专业的、值得信赖的窗口。
6. 29.6%的家长认为孩子除日常饮食外，还需要保健品补充营养元素；21.4%的家长认为孩子只要每天吃饱就可以算作营养饮食。家长对于儿童营养饮食的认知度不高，但对于儿童营养的需求客观存在。
7. 跟踪的 21 位学生饮食日志中，6 名学生出现肥胖、低体重等不健康情况，超重学生的饮食营养过剩，爱吃零食；低体重学生的饮食营养不足，饮食清淡，没有加餐。

对比两年的调研数据，我们得出结论：

随着社会的不断发展，农村学生营养改善计划的稳步实施，乡村从家庭、学校、教职人员等多个层面都已经开始逐渐开始重视儿童营养问题。但与此同时，受限于经济的制约和旧有观念的惯性，各方对于营养知识的掌握和普及仍旧不够重视，增长速度过于缓慢，仍旧需要社会力量介入，尤其是专业的社会组织或机构提供的帮助。

基于以上特点，建议如下：

1. 乡村儿童现在面临营养健康知识不足以满足日常营养均衡需求的窘境，而学校与家长由于缺乏专门的人才以及专业的知识，无法提供相应帮助。因此尽管乡村儿童需要营养知识及营养制品，但囿于认知水平有限，无法释放相关需求，青年能够同时满足专业性及近距离教学的条件，能够针对性地进行营养科普。
2. 调研中显示，孩子日常饮食主要由家长决定，而绝大部分家长都处于青壮年阶段，因此，适应年轻化的消费主体，将品牌与青年相结合，能够更快得到乡村家长的认可。
3. 调研显示，家长获取营养健康知识的渠道逐渐多元化，网络途径有所增长，家人朋友或者家长之间交流占比仍旧可观。因此，线上线下相结合，企业关于营养知识与产品内容的介绍，能够通过青年群体的传播、学生当地传播、自媒体社会传播三种渠道，由点及面，更加广泛而有针对性地进行传播推广。

## 第一部分 乡村饮食习惯调查背景

《中国乡村儿童发展报告 2021》指出，尽管我国儿童事业已经取得了长足进步，但乡村儿童发展领域依然面临着突出挑战：一方面随着乡村振兴的蓬勃发展，大量资源需求被快速释放；另一方面，乡村人才发展相对较为缓慢，无法满足专业化、高质量化的要求。国务院出台的《关于加强农村留守儿童关爱保护工作的意见》明确指出，加强困境儿童的保障工作，社会各方应当积极参与社会工作，承担社会责任。

近年来，儿童绝对贫困发生率不断下降，但相对贫困却在多种维度不断体现。综合营养、教育等多方面因素考量，儿童贫困发生率远高于成人，而营养，是衡量农村儿童贫困与否的重要指标。随着生活水平的提高，乡村儿童对饮食的需求逐步从满足温饱的需要转变为对膳食营养均衡的需要。同时，据研究结果显示，饮食风险因素导致的疾病负担占到 15.9%，已成为影响人群健康的主要危险因素。饮食是身体健康的重要环节，而儿童处于生长发育的关键阶段，饮食问题更是重中之重。因此了解乡村饮食习惯，调查儿童营养健康状况，通过历年的数据对比，分析得出乡村营养知识环境的变化，可以为乡村振兴更有针对性地提供更专业、更高质量的支持。

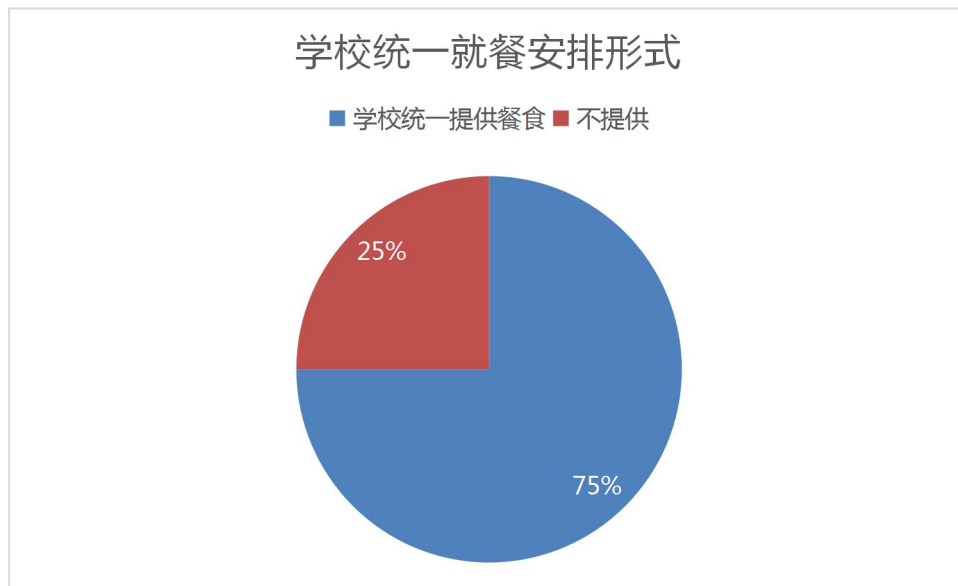
2020 年，响应十九大报告中提出的“健康中国”的发展战略，汤臣倍健营养支教成为知行计划核心项目，持续 3 年支持大学生团队通过社会实践，向乡村儿童普及营养健康知识，在当地开展儿童饮食习惯调查。调查主要分为学校和家庭两个层面：通过采访调研学校老师以了解学校营养健康教育情况以及通过对家长进行问卷调查，了解当地居民的饮食习惯，调查儿童营养环境。除此之外，高校大学生还将有针对性地跟踪记录部分乡村儿童的一日三餐，形成饮食日志，最终汇总成为《2020 年汤臣倍健营养支教乡村饮食习惯调查报告》，以供参考。

2021 年，汤臣倍健营养支教依旧沿用了 2020 年的调研问卷，旨在使用同样的问题，通过数据的变化体现这两年间人们对营养知识的态度变化，使社会各界能更贴近现实地提供相应的帮助，调整传播的策略。

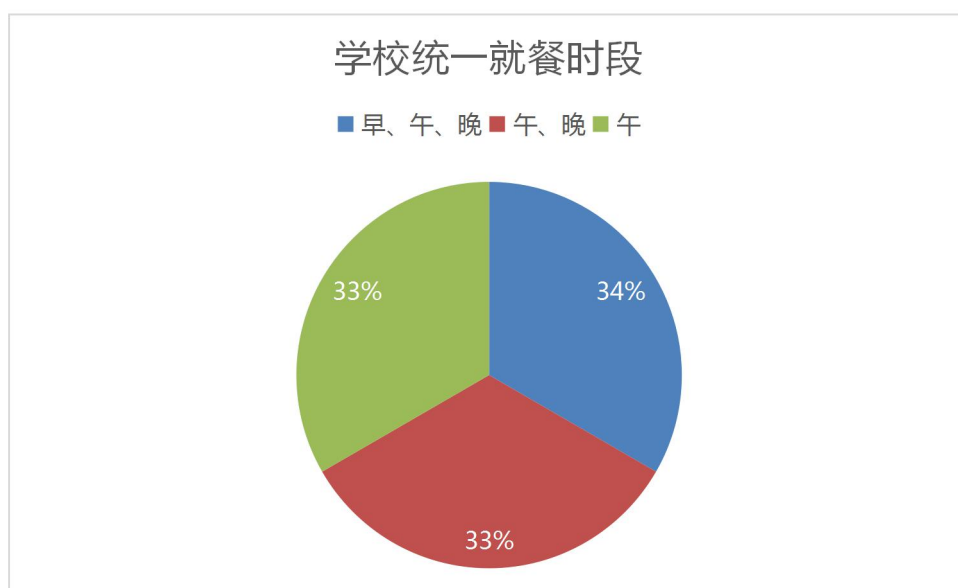


## 第二部分 乡村学校调研数据分析

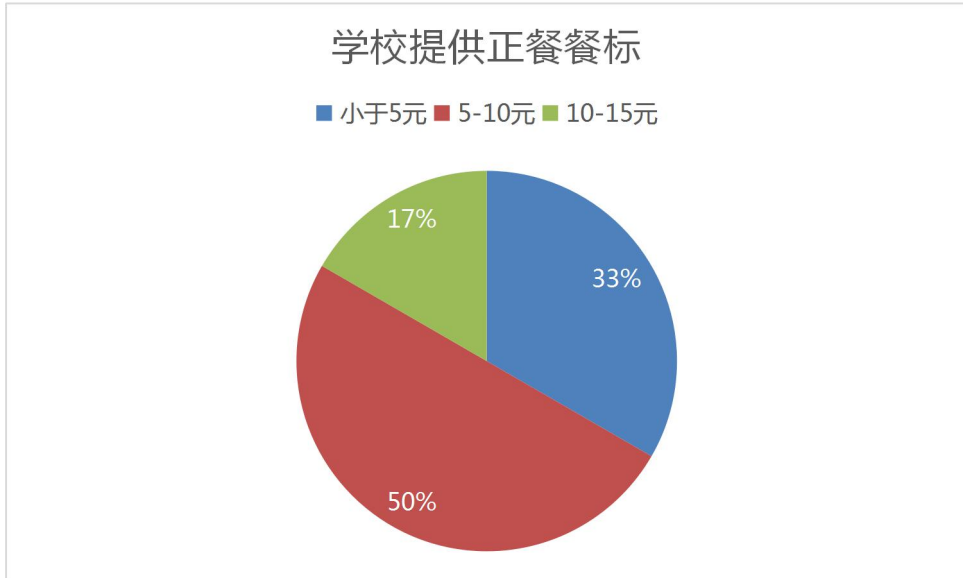
1. 本次调查共调研了 8 所学校的餐饮情况，走访了 40 位老师，辐射年级从幼儿园到初三。从地域分布看，其中西南地区（5 所学校）最为密集，华北地区（3 所学校）次之，华东地区调研 1 所学校。其中 6 所学校都是在校就餐，占比 75%，在校就餐是学生就餐的主要形式。



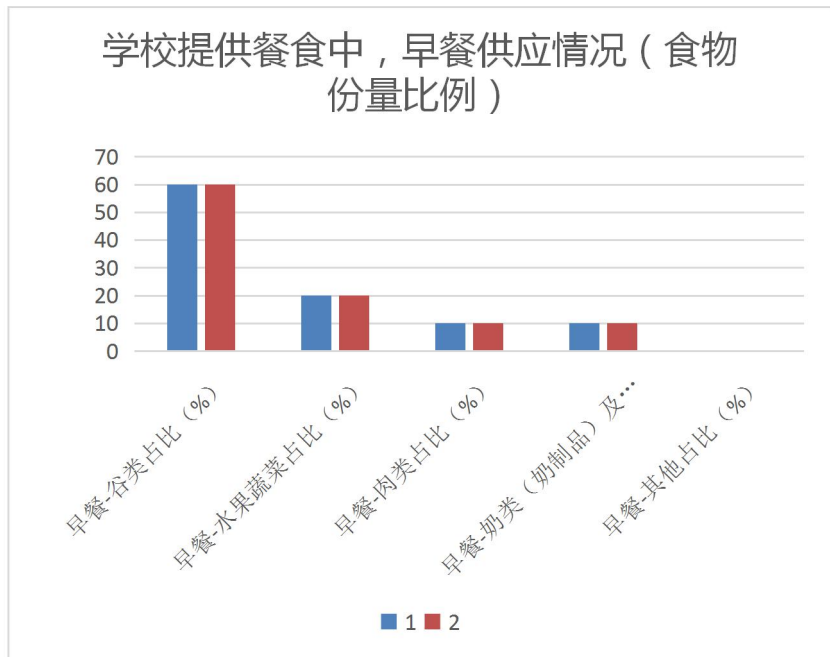
2. 6 所提供餐食的学校中，早中午三个时段就餐，午、晚两个时段就餐和仅有午餐时段统一就餐的学校数量都是 2 所，均占比 33%。所有提供餐食的学校均在午餐时段统一就餐，晚餐时段次之，早餐时段统一就餐的学校最少。



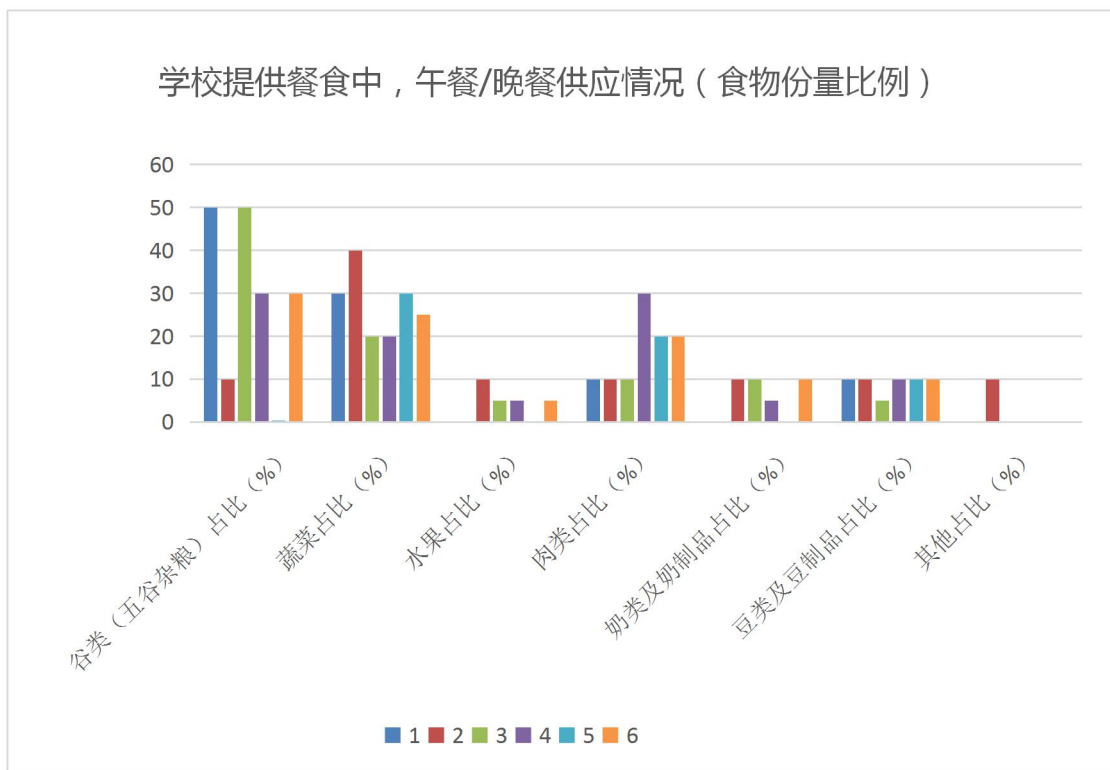
3.6 所提供餐食的学校中，3 所学校提供正餐餐标为 5-10 元，占比 50%，2 所学校提供正餐餐标为小于 5 元，占比 33%，1 所学校提供正餐餐标为 10-15 元，占比 17%。各地学校提供正餐餐标多在 5-10 元，处于普通水平，价格高于普通水平的学校比价格低于普通水平的学校少。



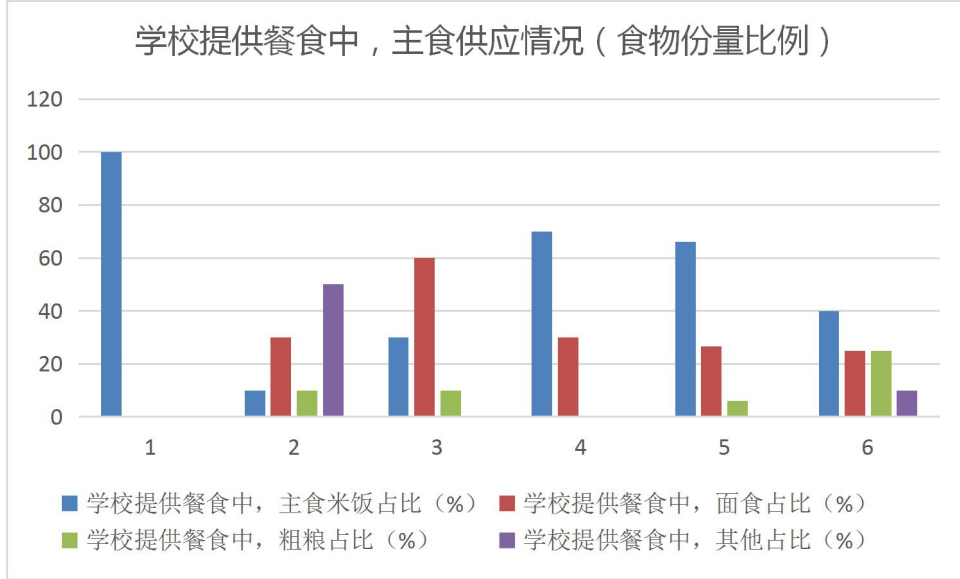
4.6 所提供餐食的学校中，2 所学校提供早餐，2 所学校早餐中含有谷类，谷类均占比 60%；2 所学校早餐中含有水果蔬菜，水果蔬菜均占比 20%；2 所学校早餐中含有肉类，均占比 10%；3 所学校早餐中含有奶类及豆类，奶类及豆类均占比 10%；2 所学校早餐中均不含有其他成分。各地学校提供的早餐中，均有谷类，且占比都是最高，水果蔬菜、肉类和奶类豆类食物学校也均有提供，早餐营养较为均衡丰富。



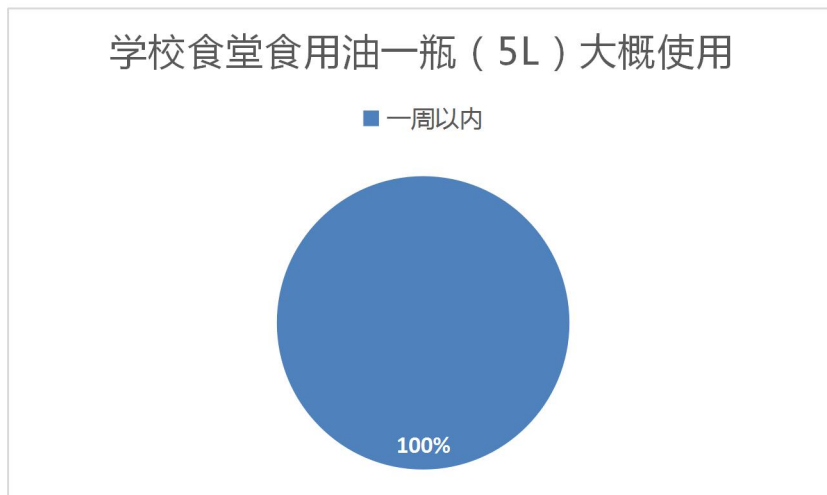
5. 6 所提供餐食的学校均提供午餐/晚餐。6 所学校午餐/晚餐含有谷类，谷类分别占比 50%、10%、50%、30%、40%、30%；6 所学校午餐/晚餐含有蔬菜，蔬菜分别占比 30%、40%、20%、20%、30%、25%；4 所学校午餐/晚餐含有水果，水果分别占比 10%、5%、5%、5%；6 所学校午餐/晚餐含有肉类，肉类分别占比 10%、10%、10%、30%、20%、20%；4 所学校午餐/晚餐含有奶类及奶制品，奶类及奶制品分别占比 10%、10%、5%、10%；6 所学校午餐/晚餐含有豆类及豆制品，豆类及豆制品分别占比 10%、10%、5%、10%、10%、10%；1 所学校午餐/晚餐含其他占比，其他占比 10%。各地学校提供的午餐/晚餐中，均有谷类且占比最高，6 所学校均提供肉类、蔬菜和豆类及豆制品，2 所学校提供的午餐/晚餐中没有水果和奶类及奶制品。



6. 当地的 6 所学校提供餐食。6 所学校提供的餐食中含有主食米饭，米饭分别占比 100%、10%、30%、70%、66%、40%；5 所学校提供的餐食中含有面食，面食分别占比 30%、60%、30%、27%、25%；4 所学校提供的餐食中含有粗粮，粗粮占比 10%、10%、25%、6%；1 所学校提供餐食中有 50% 的其他占比。学校提供的餐食中主食均有米饭且占比最高，其中 1 所学校主食仅提供米饭，学校主食较为单一。

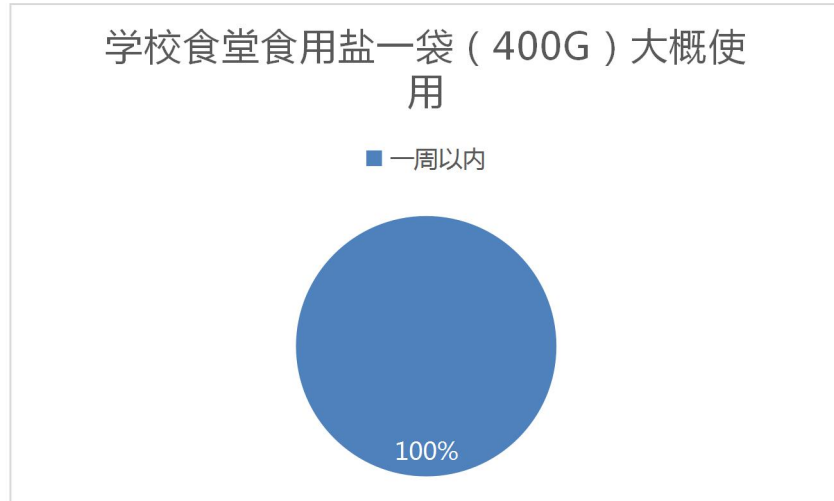


7.6 所提供餐食的学校中，所有学校食堂食用油一瓶（5L）大概使用时间为1周以内，占比100%。一些学校学生人数较少但学校食用油使用时间较快，说明学校餐食油量较大，一定程度上不利于学生身体健康。

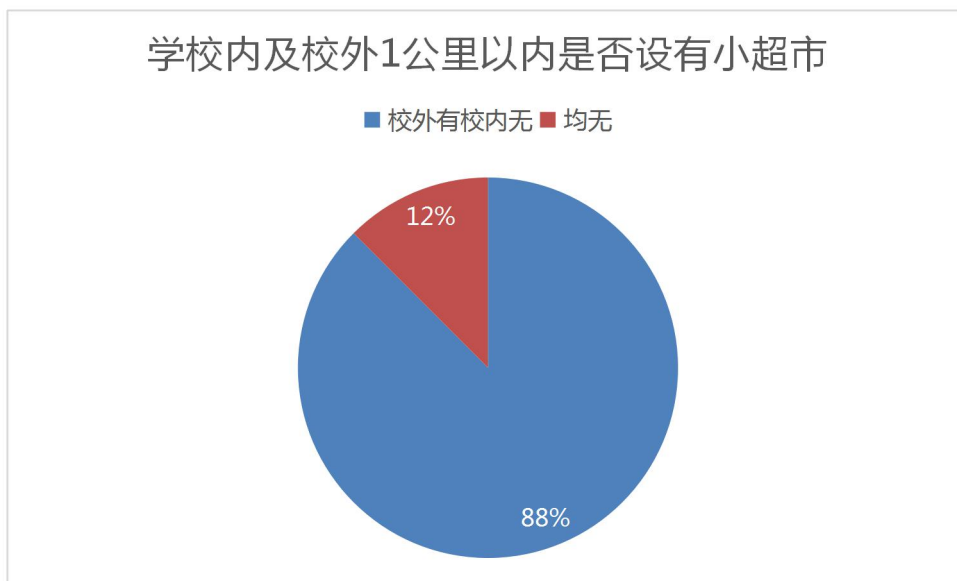


8.6 所提供餐食的学校中，6所学校食用盐一袋（400g）大概使用时间为1周以内，占比100%。学校食用盐使用时间较快，学校餐食盐量较大，一定程度上不利于学生身体健康。



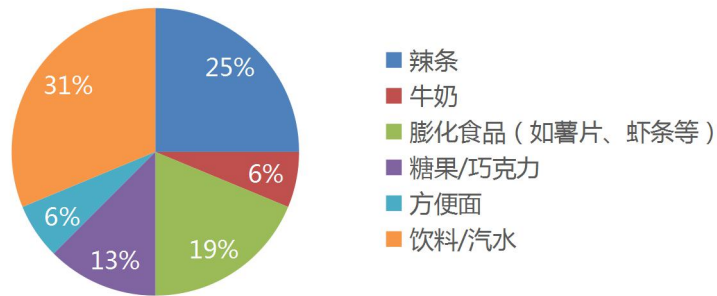


9. 调查的 8 所学校中，有 7 所学校校外设有小超市，占比 88%；仅有 1 所学校校内及校外均未设有小超市，占比 12%。7 所学校均为校内没有小超市但校外一公里内有，学生购买零食，一定程度上会影响学生校内就餐情况。



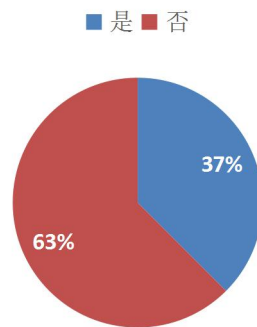
10. 调查的 7 所附近有小超市的学校中，小超市/小卖部出售的最受三 - 六年级学生欢迎的零食占比如下，辣条占比 25%，饮料/汽水占比 31%，膨化食品(如薯片、虾条等)占比 19%，糖果/巧克力占比 13%，牛奶和方便面各占比 6%。学生爱吃的零食主要为辣条、饮料、膨化食品等不健康零食，且大部分零食没有充饥或补充营养的功能。

小超市/小卖部出售的哪些零食最受三-六年级学生欢迎



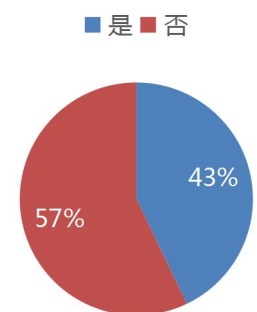
11. 调查的 8 所学校中，5 所学校没有设立专门的营养健康课程，占比 63%，3 所学校设立了专门的营养健康课程，占比 37%，营养健康知识仍未受到学校重视。

学校是否设立专门的营养健康课程

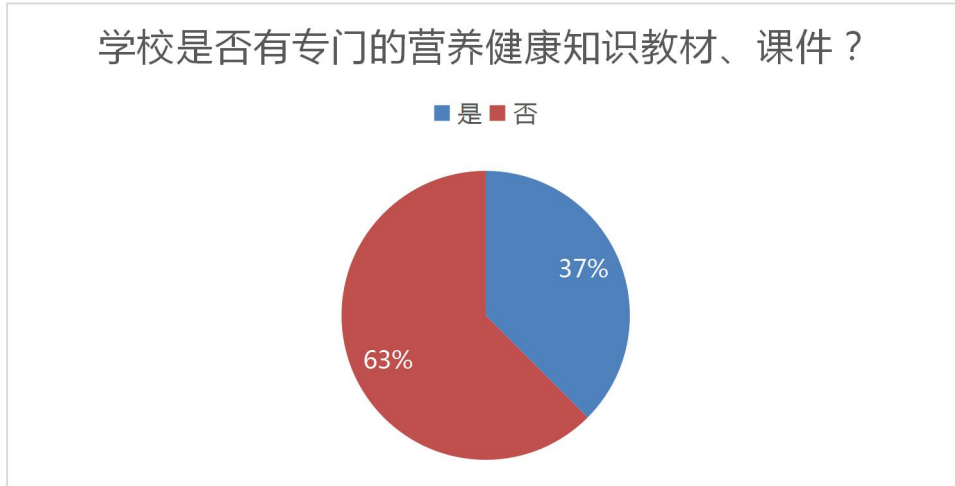


12. 调查的 8 所学校中，3 所学校现有课程中会包含教授营养健康知识，占比 43%，包含在地方课程中，以必修形式呈现，或以不定时的讲座形式呈现，重视度较低。

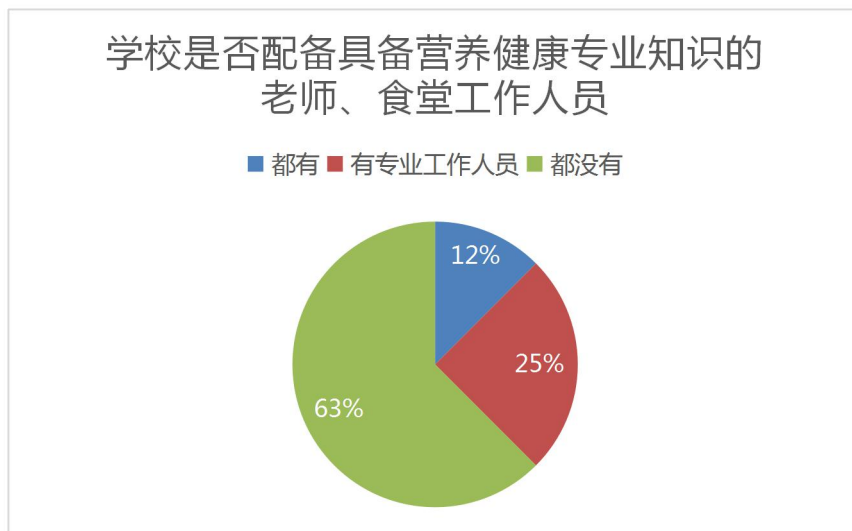
在学校现有课程中，是否会包含教授营养健康知识？



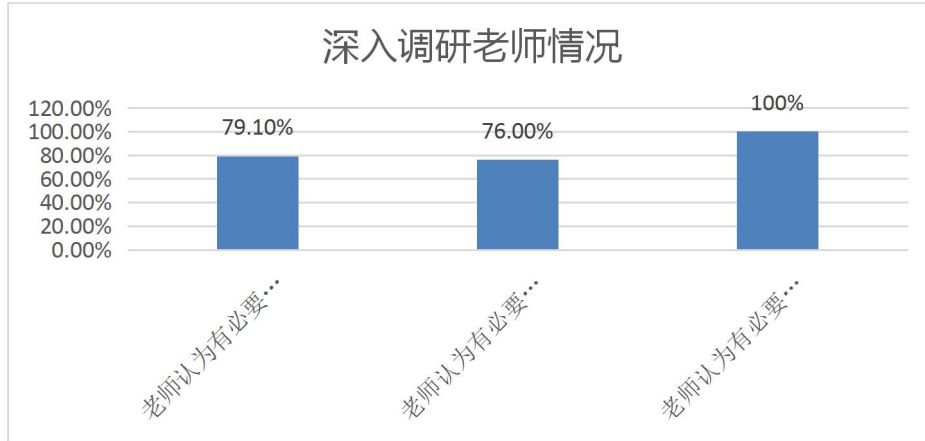
13. 调查的 8 所学校中，5 所学校没有专门的营养健康知识教材、课件，占比 63%；3 所学校有专门的营养健康知识教材、课件，占比 37%。学校缺乏专门的营养健康知识教材、课件，学校师生对准确、全面的营养健康知识了解较少。



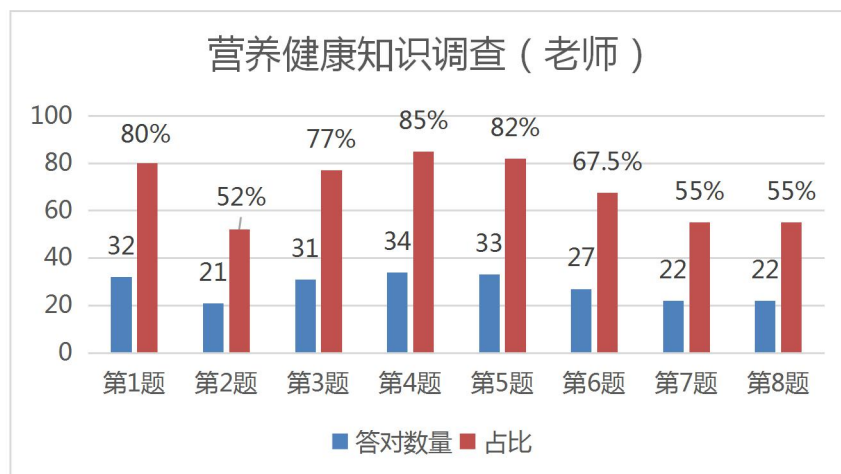
14. 调查的 8 所学校中，5 所学校没有具备营养健康专业知识的老师和食堂工作人员，占比 63%；2 所学校仅有具备营养健康专业知识的食堂工作人员，占比 25%；1 所学校同时具备营养健康专业知识的老师和食堂专业工作人员，占比 12%，学校严重缺乏健康专业知识的老师和食堂工作人员，学校对营养健康的重视不够。



15. 团队深入走访调研了 34 位学校老师，其中 79.1% 老师认为有必要设立专门的营养健康课程；76% 老师认为有必要为学生配备营养健康方面的专业老师；100% 老师认为有必要向学生及学生家长传授营养健康知识。调研老师们有一定的营养健康意识，支持营养健康知识的学习。



16. 针对营养健康知识，共 40 位老师参与作答，其中第 1 题 32 位老师答对，占比 80%；第 2 题 21 位老师答对，占比 52%；第 3 题 31 位老师答对，占比 77%；第 4 题 34 位老师答对，占比 85%；第 5 题 33 位老师答对，占比 82%；第 6 题 27 位老师答对，占比 67.5%；第 7 题 22 位老师答对，占比 55%；第 8 题 22 位老师答对，占比 55%。



综上，第 2、7、8 题中老师们的正确率偏低，老师们对营养健康有一定了解，但多来源于经验，了解不够，涉及到营养健康知识的一些深入知识和多选问题，老师的正确率偏低。

17. 通过走访了解，你们团队认为，学校对学生营养健康教育方面做了哪些事情？在提升学生营养健康水平及知识教育方面，还有哪些可以做的事情？

(1) 调研的 100%老师认为有必要向学生及学生家长传授营养健康知识，79.1%老师认为有必要设立专门的营养健康课程，76.0%的老师认为有必要为学生配备营养健康方面的专业老师。老师们对营养健康知识的重要性认可程度高。

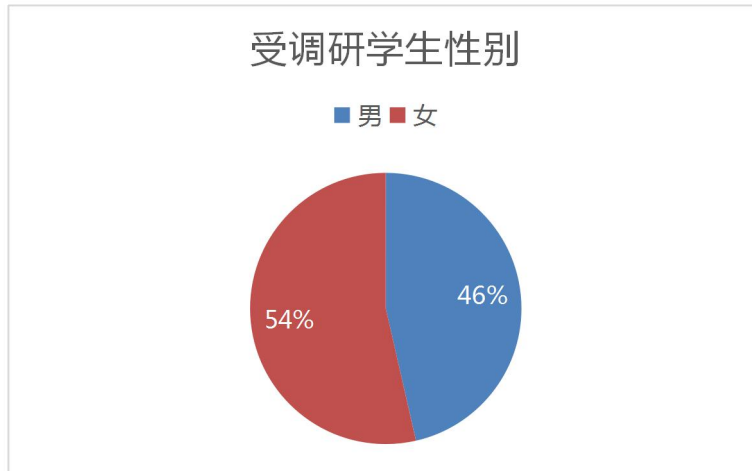
(2) 75%的学校有统一餐食，统一餐食减少了学生健康饮食的风险。

(3) 62.5%的学校没有专门的营养课程和营养知识课件，学校可联动相关企业多开展营养知识讲座，引进营养师，编写营养课件。

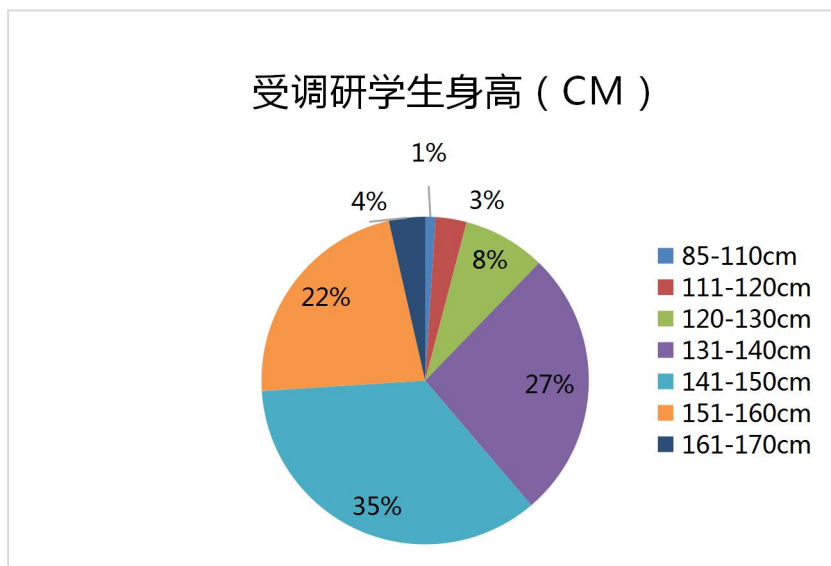
### 第三部分 乡村家庭调研数据分析

#### (一) 学生调研分析

1. 本次调研共调查了 196 位学生,其中女生为 105 人,占比 55%;男生为 91 人,占比 45%,男女生占比相差不多,可保证调研具有普遍性。

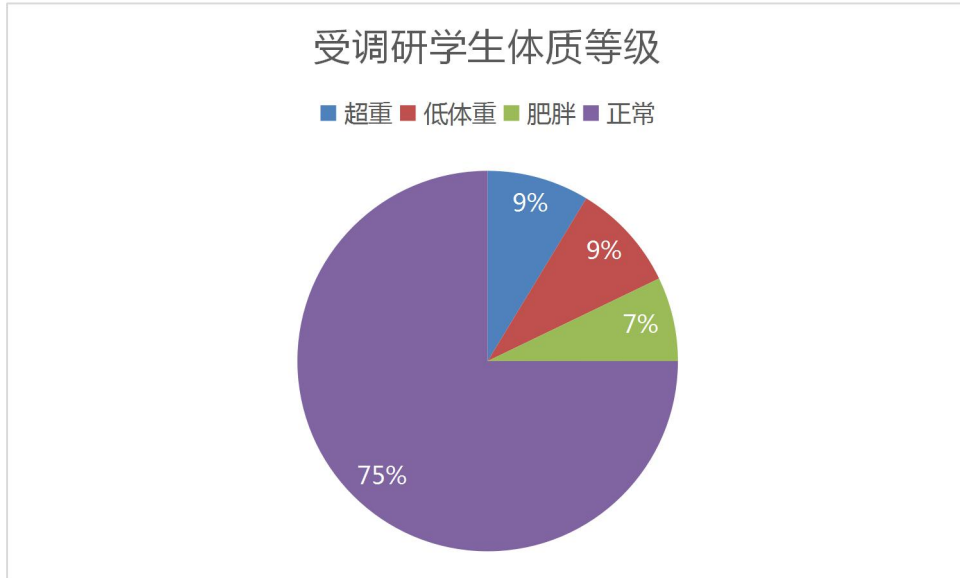


2. 本次调查的 196 位学生中,身高在 85-110cm 的有 2 人,占比 1%;身高在 111-120cm 的有 6 人,占比 3%;身高在 120-130cm 的有 16 人,占比 8%;身高在 131-140cm 的有 52 人,占比 27%;身高在 141-150cm 的有 69 人,占比 35%;身高在 151-160cm 的有 44 人,占比 22%;身高在 161-170cm 的有 7 人,占比 4%;大多数学生的身高在 140-160cm 之间,属于正常水平。

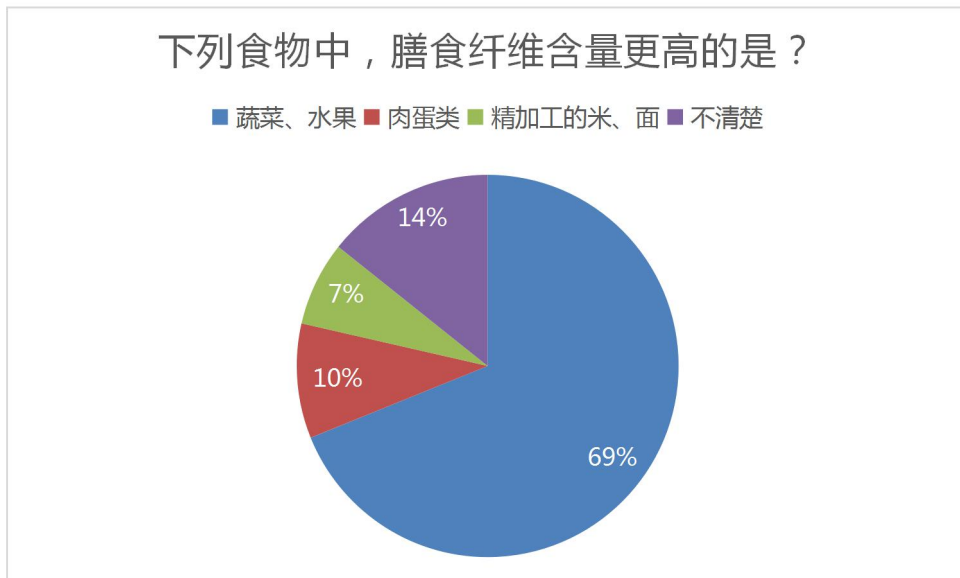




3. 本次调查的 196 位学生中，体质等级为正常的有 147 人，占比 75%；体质等级为低体重的有 18 人，占比 9%；体质等级为超重的有 17 人，占比 9%；体质等级为肥胖的有 14 人，占比 7%。学生体质等级不一，体质等级超出正常范围的有 25%，学生平时需多加注意营养健康。

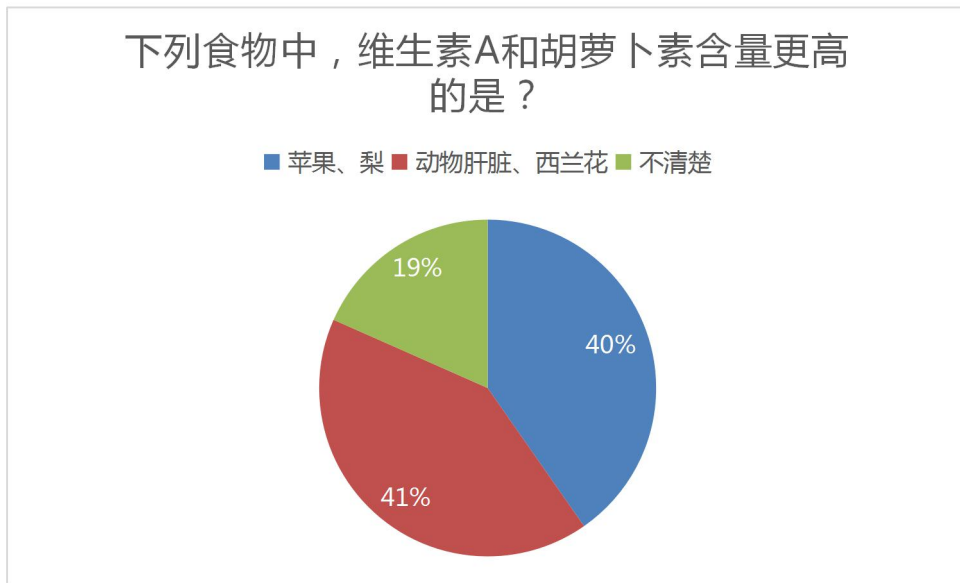


4. 下列食物中，膳食纤维含量更高的是？选择蔬菜、水果的有 135 人，占比 69%；选择肉蛋类的有 19 人，占比 10%；选择精加工的米、面的有 14 人，占比 7%；选择不清楚的有 28 人，占比 14%；

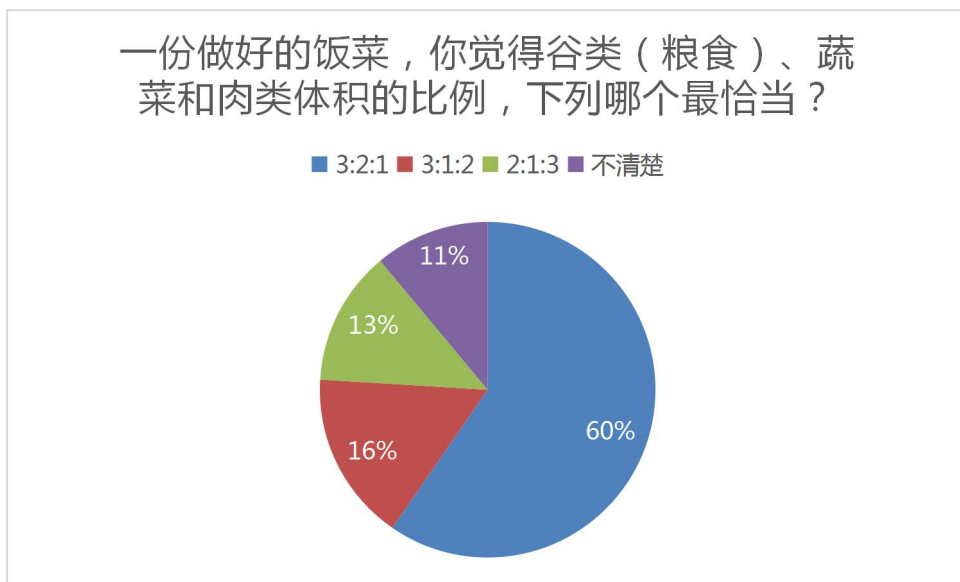


5. 下列食物中，维生素 A 和胡萝卜素含量更高的是？选择“苹果、梨”的有 79 人，占比 40%；选择“动物肝脏、西兰花”的有 81 人，占比 41%；选择“不清楚”的有 36 人，占

比 19% ;



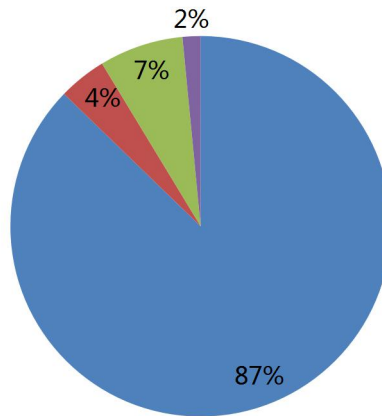
6. 一份做好的饭菜，你觉得谷类（粮食）、蔬菜和肉类体积的比例，下列哪个最恰当？选择“3:2:1”的有 124 人，占比 60%；选择“不清楚”的有 23 人，占比 11%；选择“3:1:2”的有 34 人，占比 16%；选择“2:1:3”的有 27 人，占比 13%；



7. 关于优酸乳和纯牛奶，你觉得哪个更有营养？选择“纯牛奶更有营养”的有 171 人，占比 84%；选择“两者一样”的有 14 人，占比 8%；选择“优酸乳更有营养”的有 8 人，占比 5%；选择“不清楚”的有 3 人，占比 3%；

关于优酸乳和纯牛奶，你觉得哪个更有营养？

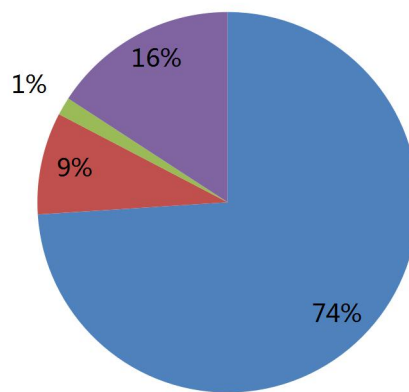
■ 纯牛奶更有营养 ■ 优酸乳更有营养 ■ 两者一样 ■ 不清楚



8. 下列哪种食物富含铁？选择“菠菜”的有 145 人，占比 74%；选择“牛奶”的有 17 人，占比 9%；选择“不清楚”的有 31 人，占比 16%；选择“面包”的有 3 人，占比 1%；

下列哪种食物富含铁？

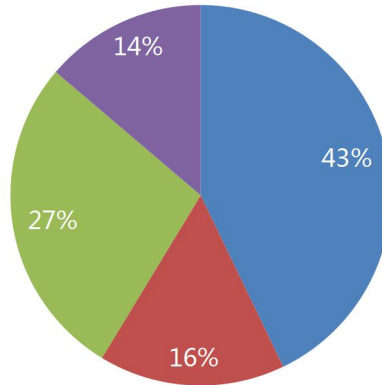
■ 菠菜 ■ 牛奶 ■ 面包 ■ 不清楚



9. 下列哪种症状是缺乏维生素 A 的表现？选择“视力下降”的有 84 人，占比 43%；选择“容易生病”的有 31 人，占比 16%；选择“贫血”的有 54 人，占比 27%；选择“容易上火”的有 27 人，占比 14%；

下列哪种症状是缺乏维生素A的表现？

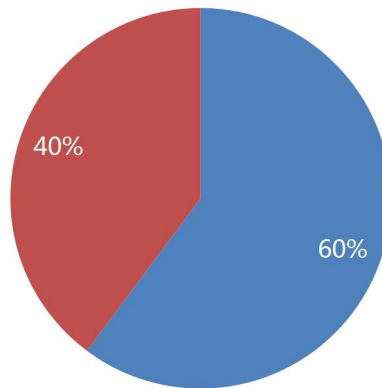
■ 视力下降 ■ 容易生病 ■ 贫血 ■ 容易上火



10. 一份营养充足的早餐应包含哪几类食物？未全选、答错的有 118 ,占比 60% ,四个都选 ,答对的有 78 人 ,占比 40%。

一份营养充足的早餐应包含哪几类食物？

■ 未全选 ■ 四个都选

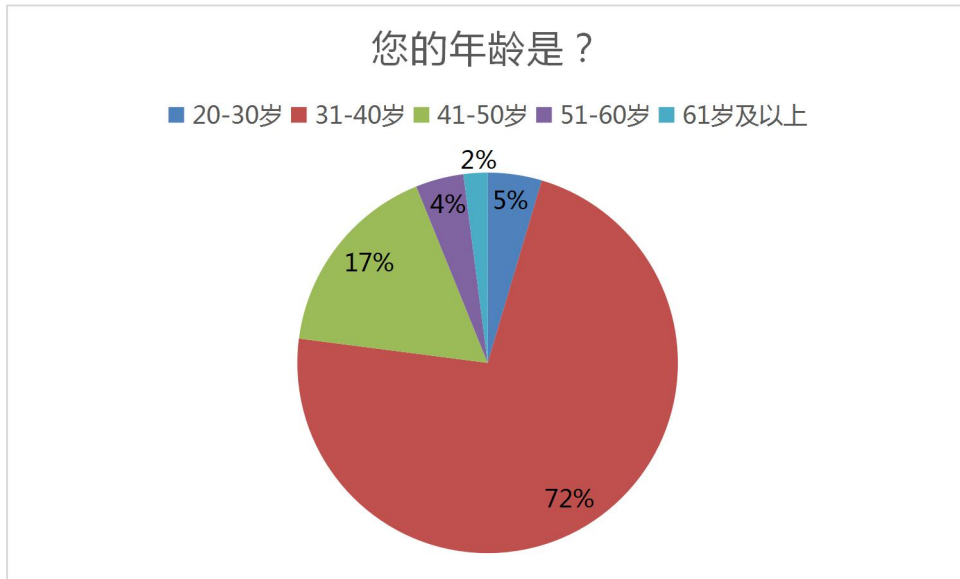


针对 4-10 题营养健康知识，共 196 位学生参与作答，其中第 4 题 135 人答对，占比 69%；第 5 题 81 人答对，占比 41%；第 6 题 124 人答对，占比 60%；第 7 题 171 人答对，占比 84%；第 8 题 145 人答对，占比 74%；第 9 题 84 人答对，占比 43%；第 10 题 78 人答对，占比 40%。第 5、9、10 题有较多学生答错，学生答题时多以直觉经验作答，缺少系统知识。

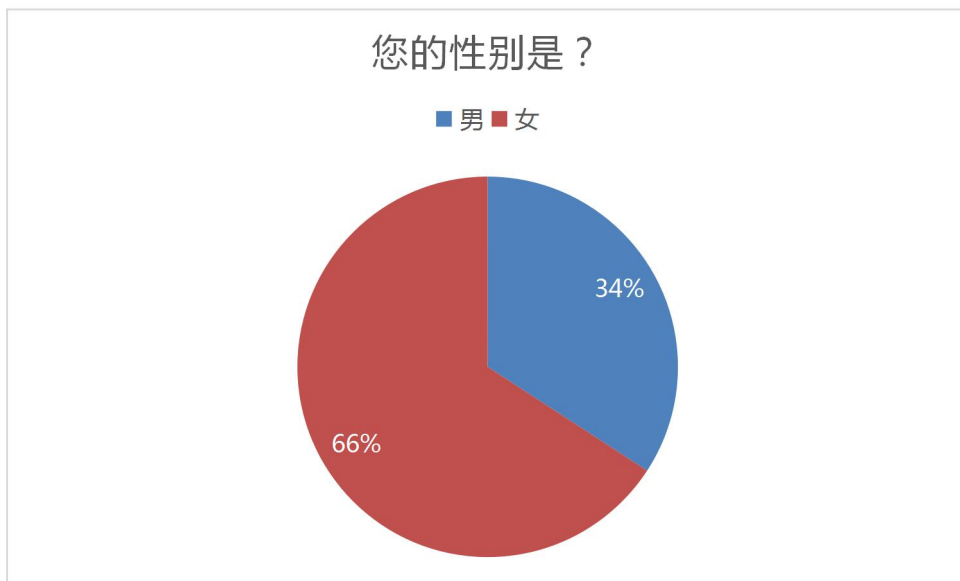
## (二) 家长调研分析

1. 调查的 196 户家庭中，家长年龄在 20-30 岁的有 9 人，占比 4%；年龄在 31-40 岁的有

142 人，占比 72%；年龄在 41-50 岁的有 33 人，占比 17%；年龄在 51-60 岁的有 8 人，占比 4%；年龄在 61 岁及以上的有 4 人，占比 2%；家长年龄大多在 31-40 岁之间。



2. 调查的 196 位家长中，性别为女的共有 129 人，占比 66%；性别为男的共有 67 人，占比 34%；家庭中主要女性多负责儿童的饮食情况。

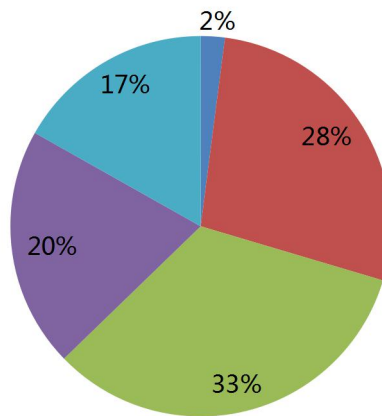


3. 调查的 196 户家庭中，常年在家生活的人数中选择“4 口人” 的有 65 人，占比 33%；选择“5 口人” 的有 40 人，占比 20%；选择“6 口人及以上” 的有 33 人，占比 17%；选择“3 口人” 的有 54 人，占比 28%；选择“2 口人” 的有 4 人，占比 2%；家庭人口数较多，更易忽视儿童营养健康。



### 您的常年在家生活的有几口人？

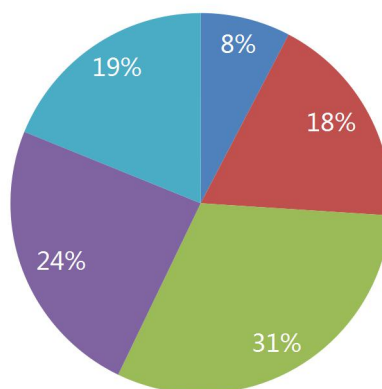
■ 2口人 ■ 3口人 ■ 4口人 ■ 5口人 ■ 6口人及以上



4. 调查的 196 户家庭中，关于家里平均每月用于食物的支出中，选择“1,000-2,000 元”的有 47 人，占比 30%；选择“500-1,000 元”的有 61 人，占比 28%；选择“2,000 元以上”的有 37 人，占比 20%；选择“300-500 元”的有 36 人，占比 19%；“300 元及以下”的有 15 人，占比 3%；调查家庭中用于食物支出的费用较为低，半数以上的家庭平均每月用于食物的支出在 1,000 元以下。

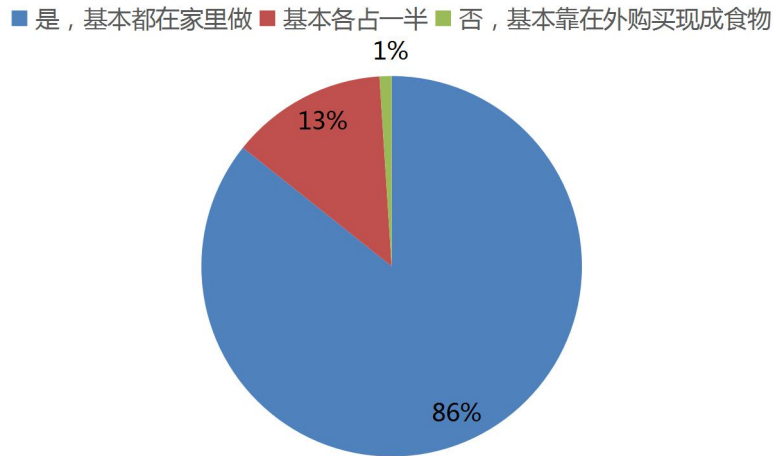
### 您家里平均每月用于食物的支出约为？

■ 300元及以下 ■ 300-500元 ■ 500-1000元 ■ 1,000-2,000元 ■ 2000元以上



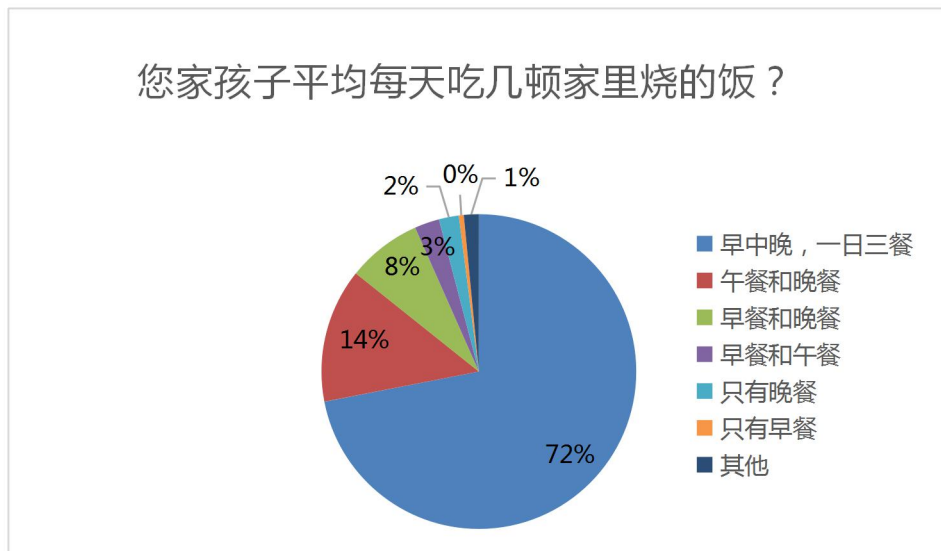
5. 关于您家孩子日常用餐是否家里自己做？选择“是，基本都在家里做”的有 168 人，占比 86%；选择“基本各占一半”的有 26 人，占比 13%；选择“否，基本靠在外购买现成食物”的有 2 人，占比 1%，在家做饭的比例很高，孩子的饮食安全有一定的保障。

### 您家孩子日常用餐是否家里自己做？



6. 关于您家孩子平均每天吃几顿家里烧的饭？选择“早中晚，一日三餐”的有 141 人，占比 72%；选择“午餐和晚餐”的有 27 人，占比 14%；选择“早餐和晚餐”的有 15 人，占比 8%；选择“早餐和午餐”的有 5 人，占比 3%；选择“只有晚餐”的有 4 人，占比 2%；选择“只有早餐”的有 1 人，占比 0%；选择“其他”的有 3 人，占比 1%。选择其他的家长都表示孩子住校，上学期间孩子都是吃食堂。28%的儿童未能保证平均每天一日三餐均在家吃，孩子营养健康有一定风险。

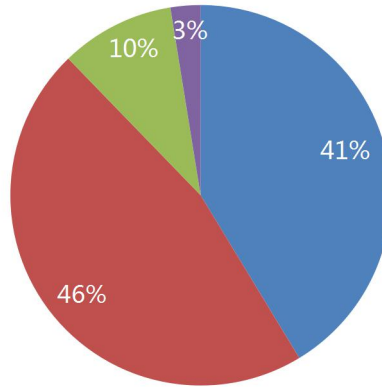
### 您家孩子平均每天吃几顿家里烧的饭？



7. 关于您家里食用油一瓶（5L）大概使用多久？选择“半个月 - 1 个月”的有 81 人，占比 41%；选择“1 个月以上”的有 91 人，占比 46%；选择“1-2 周”的有 19 人，占比 10%；选择“1 周以内”的有 5 人，占比 3%。

### 您家里食用油一瓶（5L）大概使用多久？

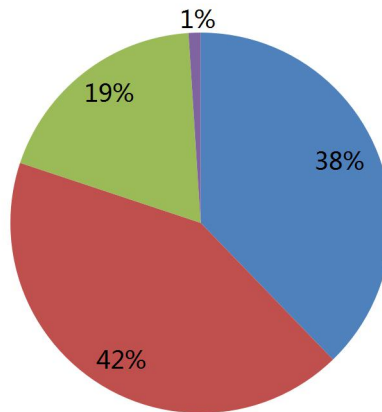
■ 半个月-1个月 ■ 1个月以上 ■ 1-2周 ■ 1周以内



8. 您家里食用盐一袋（400g）大概使用多久？选择“半个月 - 1个月”的有74人，占比42%；选择“1个月以上”的有83人，占比38%；选择“1-2周”是有37人，占比19%；选择“1周以内”有2人，占比1%。45%家庭用盐较快，饭菜含盐量较大，不利于儿童健康。

### 您家里食用盐一袋（400G）大概使用多久？

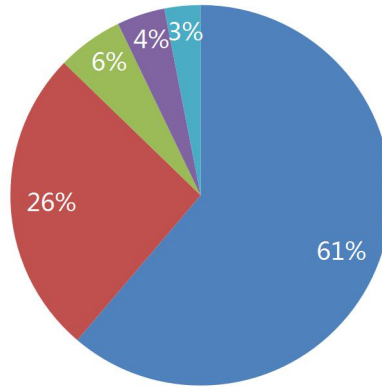
■ 半个月-1个月 ■ 1个月以上 ■ 1-2周 ■ 1周以内



9. 关于您给孩子提供的食物口味中，选择“天然清淡”的有120人，占比61%；选择“少油少糖”的有51人，占比26%；选择“口味浓烈”的有11人，占比6%；选择“烧烤油炸”有8人，占比4%；选择“其他”的有6人，占比3%，部分家长给儿童提供的口味浓烈等不利于儿童营养健康。

您给孩子提供的食物口味为：

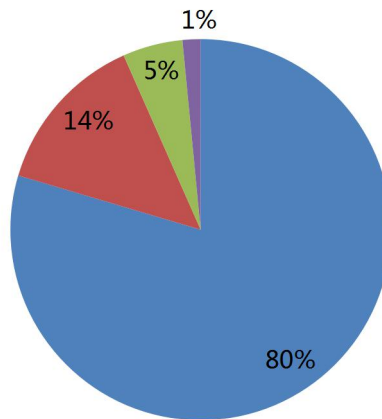
■ 天然清淡 ■ 少油少糖 ■ 口味浓烈 ■ 烧烤油炸 ■ 其他



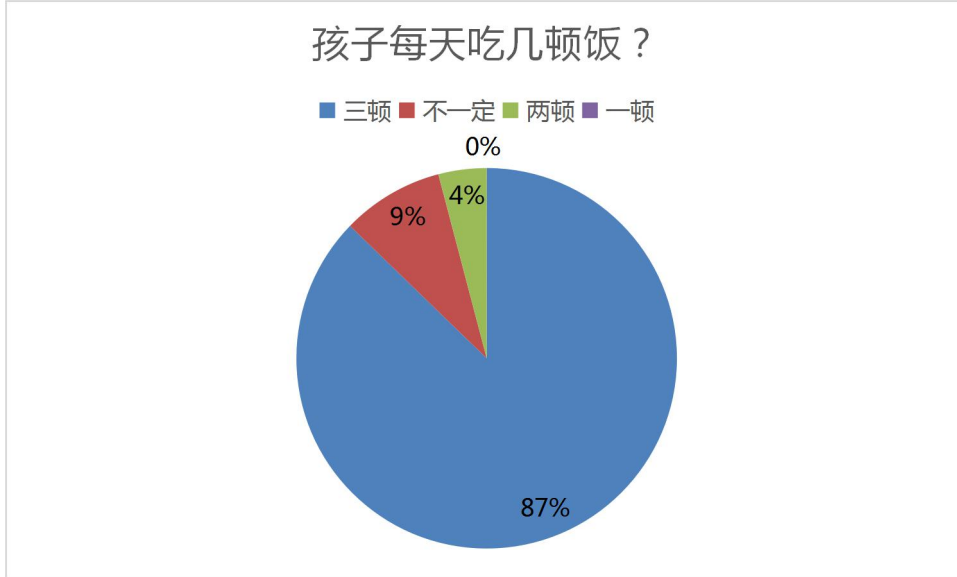
10. 关于孩子是否每天吃早餐？选择“每天吃”的有 156 人，占比 80%；选择“每周吃 3-5 次”的有 27 人，占比 14%；选择“每周吃 1-2 次”的有 10 人，占比 5%；选择“不吃”的有 3 人，占比 1%；20%的儿童没有每天吃早餐，儿童饮食习惯不好，不利于身体健康。

孩子是否每天吃早餐？

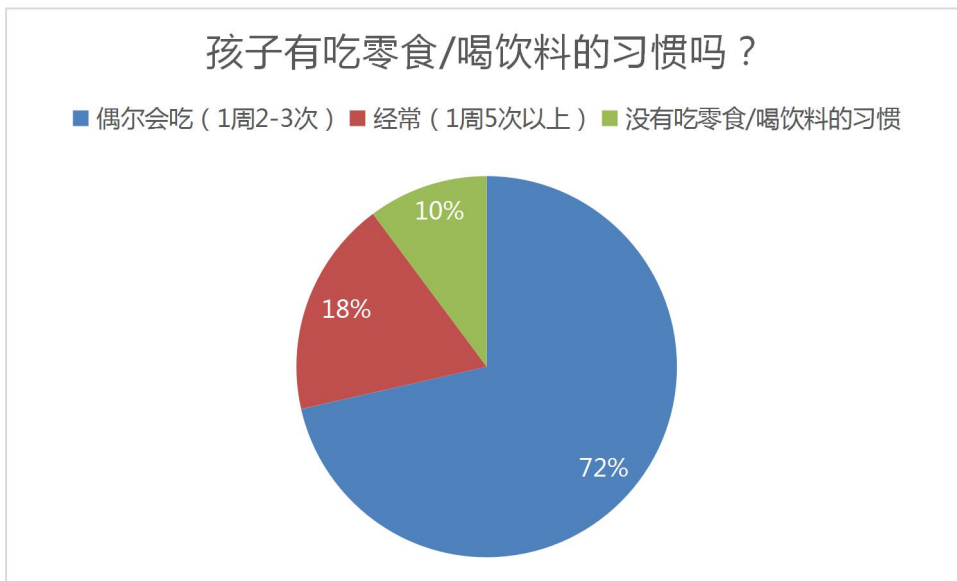
■ 每天吃 ■ 每周吃3-5次 ■ 每周吃1-2次 ■ 不吃



11. 孩子每天吃几顿饭？选择“三顿”的有 171 人，占比 87%；选择“不一定”的有 17 人，占比 9%；选择“两顿”的有 8 人，占比 4%；没有人选择一顿。13%的儿童没有每天吃三顿饭，饮食习惯不好，不利于身体健康。

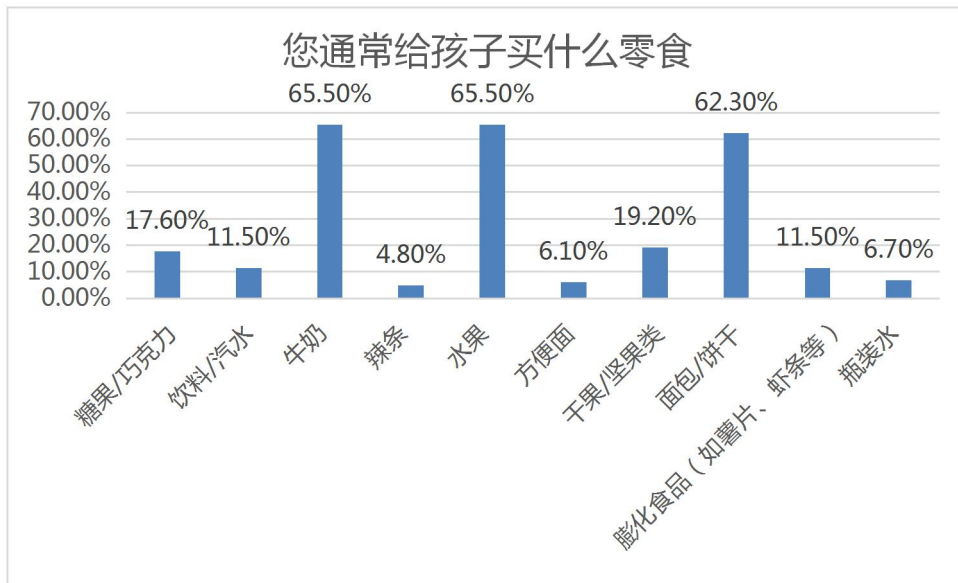


12. 孩子有吃零食/喝饮料的习惯吗？选择“偶尔会吃(1周2-3次)”有140人，占比72%；选择“经常(1周5次以上)”有36人，占比18%；选择“没有吃零食/喝饮料的习惯”有20人，占比10%；90%孩子会吃零食，可能会影响其营养摄入。

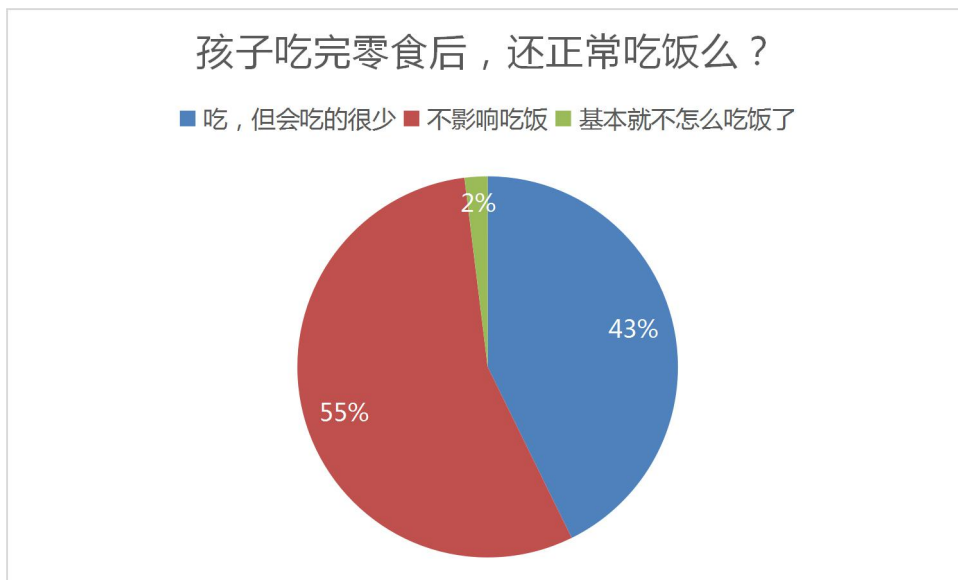


13. 176户吃零食的孩子的家庭，家长通常给孩子买什么零食中，选择“糖果/巧克力”的人有32位，占比17.6%；选择“饮料/汽水”的人有33位，占比11.5%；选择“牛奶”的人有96位，占比65.5%；选择“辣条”的有20位，占比4.8%；选择“水果”有103位，占比65.5%；选择“方便面”的有23位，占比6.1%；选择“干果/坚果类”的有53位，占比19.2%；选择“面包/饼干”的有85位，占比62.3%；选择“膨化食品(如薯片、虾条等)”的有25位，占比11.5%；选择“瓶装水”的有13位，占比6.7%；儿童零食中含膨化食品、饮料等不健康食物，家长营养知识缺乏。

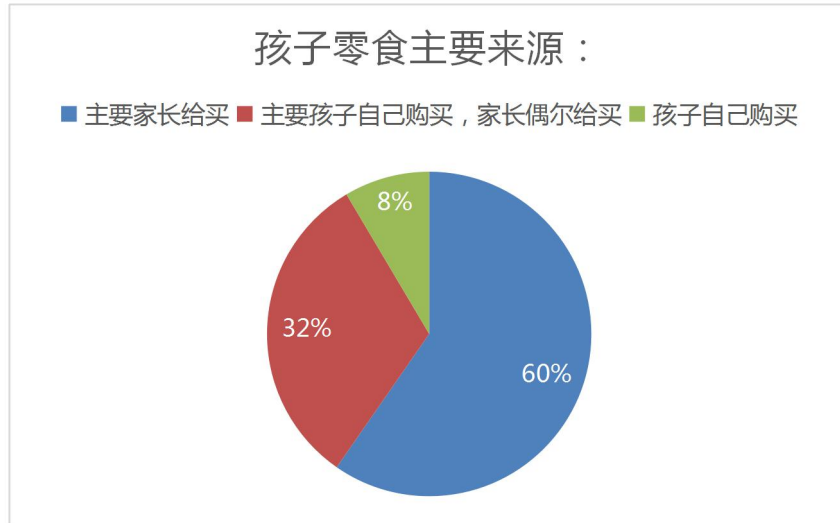




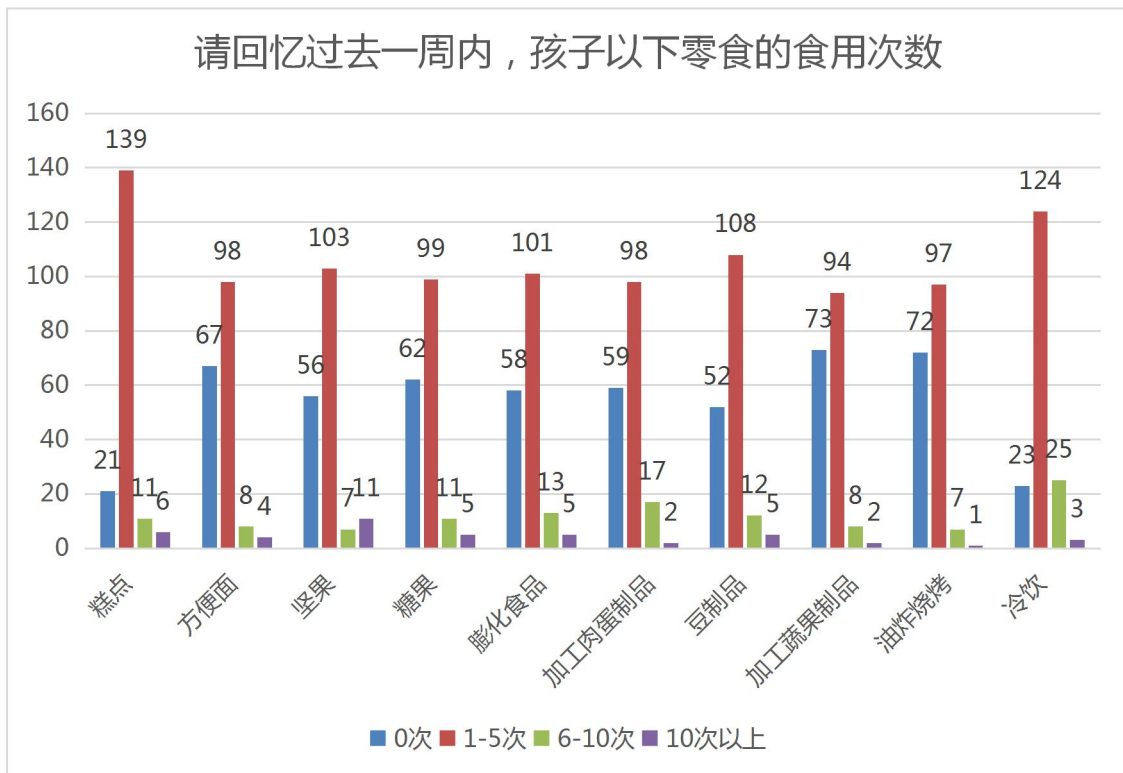
14. 176 户吃零食的孩子的家庭中，关于孩子吃完零食后，还正常吃饭么？选择“吃，但会吃得很少”有 44 人，占比 55%；选择“不影响吃饭”的有 57 人，占比 43%；选择“基本就不怎么吃饭了”有 2 人，占比 2%。吃零食对于儿童正常吃饭有一定的影响，吃完零食后孩子会少吃或不吃饭。



15. 176 户吃零食的孩子的家庭中，关于孩子零食主要来源，选择“主要家长给买”有 105 人，占比 60%；选择“主要孩子自己购买，家长偶尔给买”有 56 人，占比 32%；选择“孩子自己购买”有 15 人，占比 8%；儿童零食主要途径来自于家长购买。

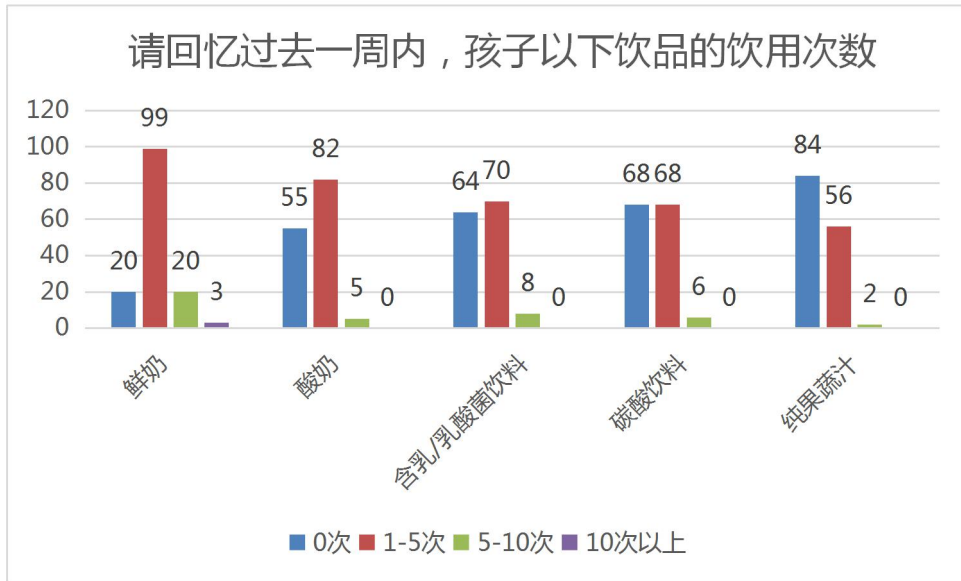


16. 在“请回忆过去一周内，孩子以下零食的食用次数”中，回收有效数问卷 177 份。可以看出孩子们多有吃零食的习惯，以冷饮、糕点为主，方便面、油炸类次数较少。

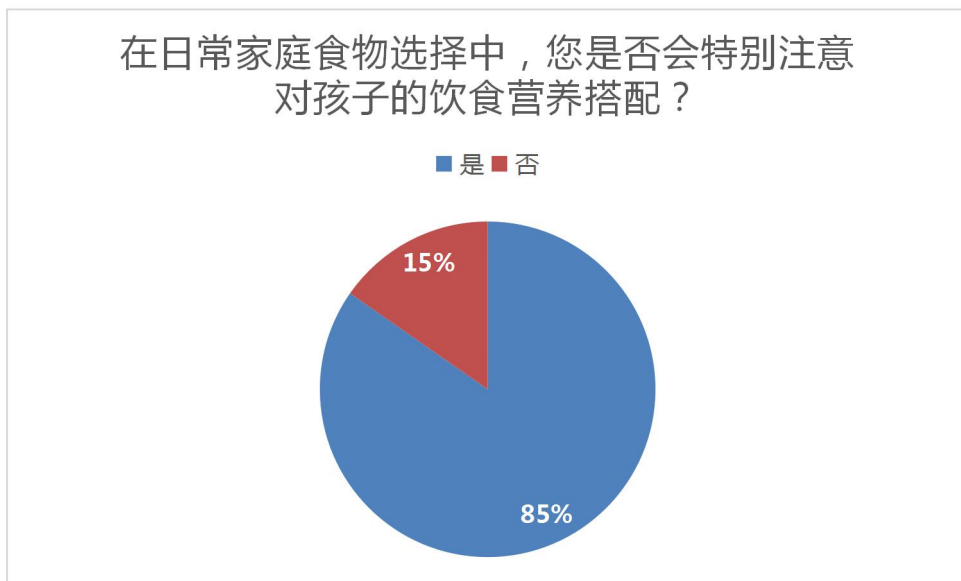


17. 在“请回忆过去一周内，孩子以下乳类/饮料的饮用次数”中，回收有效问卷 143 份，孩子们主要还是以喝乳制品及果蔬汁为主，鲜奶(纯牛奶/核桃牛奶/早餐奶/旺仔牛奶/QQ 星等)、酸奶(酸奶/优酪乳等)、含乳饮料、乳酸菌饮料(优酸乳/爽歪歪/营养快线/果粒奶优/谷粒多/喜乐/养乐多/味全活性乳酸菌饮料/每益添/优益 C 等)占比较大，每周饮用 10

次以上的饮品只有鲜奶饮品。

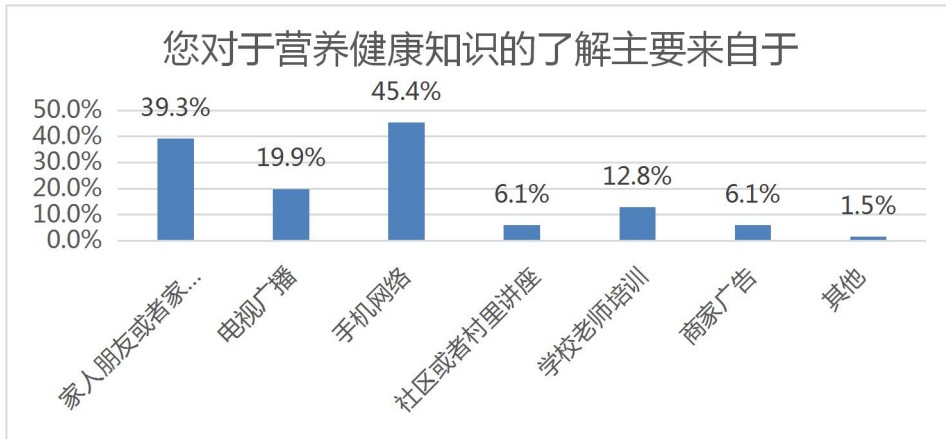


18. 在日常家庭食物选择中，您是否会特别注意对孩子的饮食营养搭配？选择“是”的有 166 人，占比 75%；选择“否”的有 30 人，占比 15%。部分家长对儿童营养饮食搭配不重视，需提高营养意识。

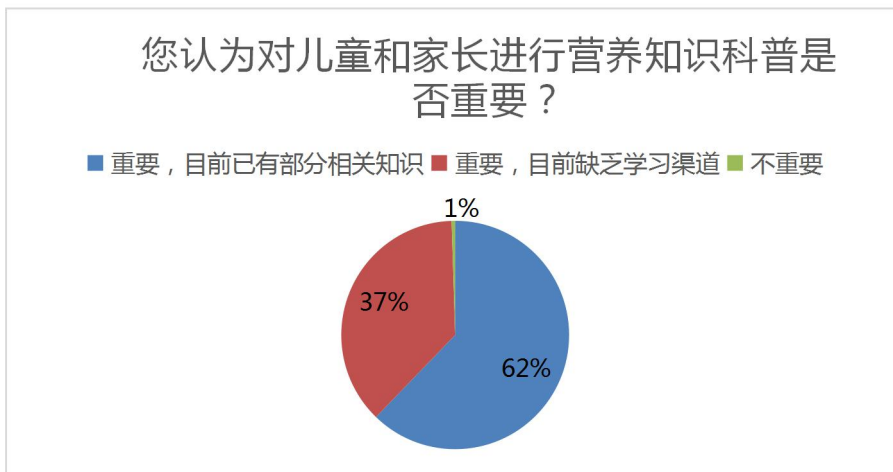


19. 调查的 196 户家庭中，关于您对于营养健康知识的了解主要来自于（可多选）中，选择“家人朋友或者家长之间交流”的有 77 人，占比 39.3%；选择“电视广播”的有 39 人，占比 19.9%；选择“手机网络”的有 89 人，占比 45.4%；选择“社区或者村里讲座”的有 12 人，占比 6.1%；选择“学校老师培训”的有 25 人，占比 12.8%；选择“商家广告”的有 12 人，占比 6.1%；选择“其他”的有 3 人，占比 1.5%，主要来自朴素的经验认知。家

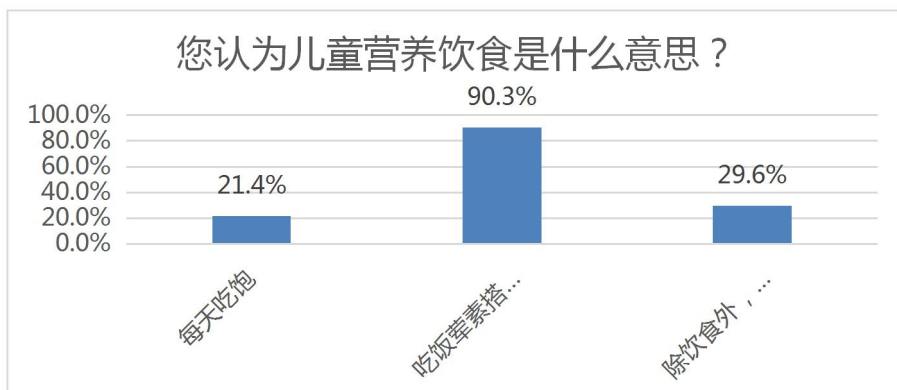
长对营养健康知识主要来源于手机网络，知识较为零散且准确度不能保证。



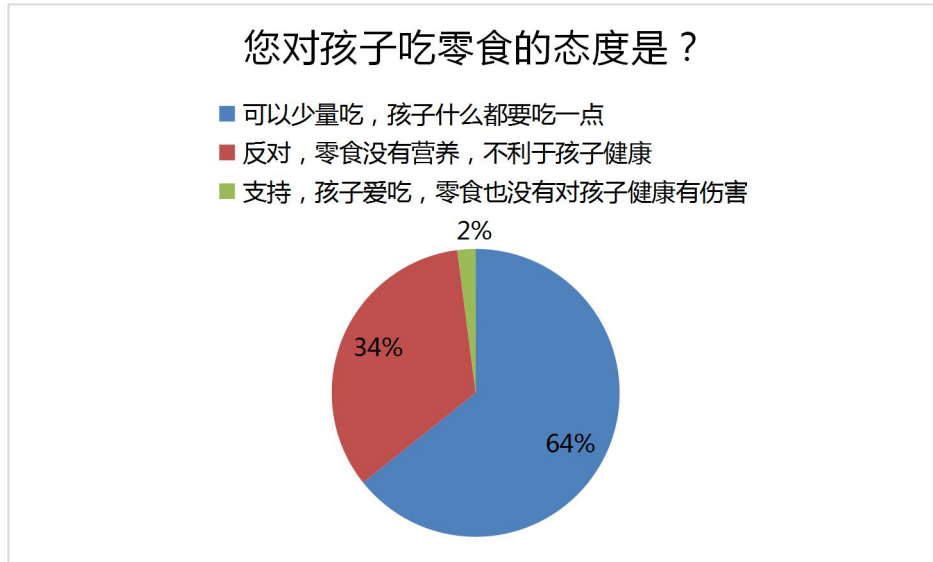
20. 您认为对儿童和家长进行营养知识科普是否重要？选择“重要，目前已有部分相关知识”的有 122 人，占比 62%；选择“重要，目前缺乏学习渠道”的有 73 人，占比 37%；选择“不重要”的有 1 人，占比 1%。家长有一定的营养知识科普重要的意识，但缺乏学习渠道。



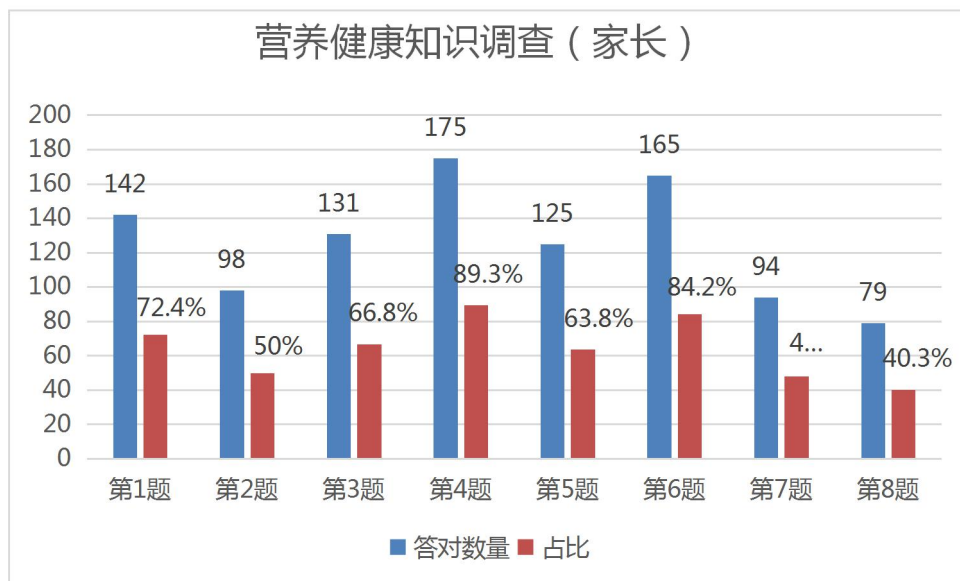
21. 您认为儿童营养饮食是什么意思？(多选)选择“每天吃饱”的人有 42 位，占比 21.4%；选择“吃饭荤素搭配，注重平衡营养”的人有 177 位，占比 90.3%；选择“除饮食外，需要保健品补充营养元素”的人有 58 位，占比 29.6%；家长对于儿童营养饮食的认知度不高，但对于儿童营养的需求客观存在。



22. 您对孩子吃零食的态度是，选择“可以少量吃，孩子什么都要吃一点”有 126 人，占比 64%；选择“反对，零食没有营养，不利于孩子健康”有 66 人，占比 34%；选择“支持，孩子爱吃，零食也没有对孩子健康有伤害”有 4 人，占比 2%。家长对于儿童零食态度不一，对于零食认识较少，缺少营养健康知识。



23. 针对营养健康知识，共 196 位家长参与作答，其中第 1 题 142 位家长答对，占比 72.4%；第 2 题 98 位家长答对，占比 50%；第 3 题 131 位家长答对，占比 66.8%；第 4 题 175 位家长答对，占比 89.3%；第 5 题 125 位家长答对，占比 63.8%；第 6 题 165 位家长答对，占比 84.2%；第 7 题 94 位家长答对，占比 48%；第 8 题 79 位家长答对，占比 40.3%。第 2、7、8 题错误较多，家长们的知识缺乏系统性，多凭零散知识与经验直觉答题。





## 第四部分 饮食日志摘录

2021 年共有 121 名大学生去往全国的 5 个省（直辖市），跟踪记录了 21 位学生一日饮食情况，其中 6 名学生有超重、低体重等情况，超重学生的饮食营养过剩，爱吃零食；低体重学生的饮食营养不足，饮食清淡，没有加餐。

以下是选取调研中的 3 名饮食习惯比较典型的孩子的一日饮食情况。

1. 记录人：沈席联

记录时间：7 月 31 日

儿童基本情况			
姓名	沈席联	性别	男
年级	一年级	年龄	6
身高 (cm)	115	体重 (kg)	25
BMI 体质指数	18.90		
体质等级	对照 P2《国家学生体质健康标准》BMI 参考表检查： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 低体重 <input checked="" type="checkbox"/> 超重 <input type="checkbox"/> 肥胖		
健康情况	否		
学校	重庆市石柱县沿溪镇小学		

饮食情况			
餐食	用餐时间	食谱	照片记录
早餐	7:00	煎蛋 1 个，面条 1 碗	√
上午/课间 零食点心		旺旺小小酥 1 包，旺旺仙贝若干包	
午餐	12:00	炸鸡肉 1 盘，凉拌苦瓜 1 盘，辣椒炒茄子 1 盘，胡萝卜炒西蓝花 1 碗，米粥 1 碗	√
下午/课间 零食点心		雪糕一支	
晚餐	18:00	炒豆角 1 盘，煎包 1 个	√



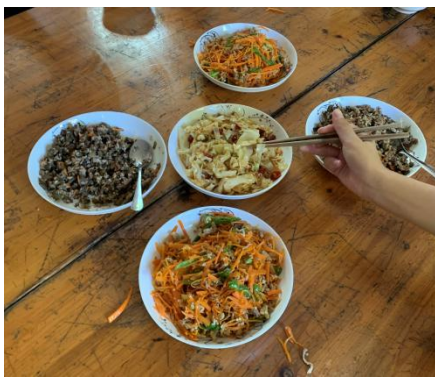
2.记录人：刘鸿馨

记录时间：7月28日

儿童基本情况			
姓名	冯雨童	性别	女
年级	二年级	年龄	7
身高 ( cm )	125	体重 ( kg )	20
BMI 体质指数	12.8		
体质等级	对照 P2 《国家学生体质健康标准》 BMI 参考表检查：		

	<input type="checkbox"/> 正常 <input checked="" type="checkbox"/> 低体重 <input type="checkbox"/> 超重 <input type="checkbox"/> 肥胖
健康情况	健康
学校	贵州省铜仁市德江县黄土村黄土小学

饮食情况			
餐食	用餐时间	食谱	照片记录
早餐	8 : 05	青菜汤面	√
上午/课间 零食点心	无	无	
午餐	11 : 50	油炒豇豆, 油炒丝瓜, 米饭	√
下午/课间 零食点心	无	无	
晚餐	18 : 30	炒包菜, 胡萝卜丝炒肉丝, 酸菜炒肉末, 米饭	√



3.记录人：谢馥蔓

记录时间：8月14日

儿童基本情况			
姓名	谢馥蔓	性别	女
年级	5 年级	年龄	13
身高 ( cm )	155	体重 ( kg )	50
BMI 体质指数	20.81		
体质等级	对照 P2 《国家学生体质健康标准》 BMI 参考表检查： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 低体重 <input checked="" type="checkbox"/> 超重 <input type="checkbox"/> 肥胖		
健康情况	否		
学校	山西省运城市芮城县大王镇九峰山小学		

饮食情况			
餐食	用餐时间	食谱	照片记录
早餐	9 点	鸡蛋 1 个 馒头半个加一些炒炒豆腐和拌黄瓜	√
上午/课间零食点心	10 点	饼干	
午餐	2 点	面	√
下午/课间零食点心	4 点	饼干	
晚餐	7 点	米汤	√



## 第五部分 历年调研数据对比

### 一、2020 及 2021 年调查数据概况

(一) 2021 年, 实践地乡村儿童饮食习惯及当地营养健康教育情况有如下特点:

1. 调查学校中, 63%学校未设置专门的营养课程, 没有专门的营养健康知识教材、课件, 学生无法从学校获得系统而专业的营养知识。
2. 调查学校中, 63%学校没有具备营养健康专业知识的老师和食堂工作人员, 一方面源于学校管理层面对营养方面的怠惰, 另一方面也受制于乡村专业人才的匮乏。
3. 本次调查的 196 位学生中, 体质不正常的学生占比 25%, 其中, 体质等级为低体重的学生占比 9%。学生体质等级不一, 多为体重偏重。
4. 调查家庭中, 45.4%家长的营养健康知识主要来源于手机网络, 39.3%的家长依旧主要依靠家人朋友或者家长之间交流获取营养健康知识。家长获取营养健康知识的渠道逐渐多元化, 线上、线下均有涉及。
5. 37%的家长认为营养知识科普十分重要, 但是缺乏相应学习渠道; 认为营养知识科普完全不重要的家长仅有 1 人, 家长希望能学到更多营养健康知识, 但没有专业的、值得信赖的窗口。
6. 29.6%的家长认为孩子除日常饮食外, 还需要保健品补充营养元素; 21.4%的家长认为孩子只要每天吃饱就可以算作营养饮食。家长对于儿童营养饮食的认知度不高, 但对于儿童营养的需求客观存在。
7. 跟踪的 21 位学生饮食日志中, 6 名学生出现肥胖、低体重等不健康情况, 超重学生的饮食营养过剩, 爱吃零食; 低体重学生的饮食营养不足, 饮食清淡, 没有加餐。

(二) 2020 年, 实践地乡村儿童饮食习惯及当地营养健康教育情况有如下特点:

1. 调查学校中, 89%学校未设置专门的营养课程, 没有专门的营养健康知识教材、课件, 学校营养健康知识缺乏, 儿童学习营养健康知识机会较少。
2. 调查学校中, 56%学校没有具备营养健康专业知识的老师和食堂工作人员, 学校缺乏营养知识的专业输入, 且对营养健康重视度不够。
3. 本次调查的 357 位学生中, 体质等级不正常的学生占比 19%; 体质等级低体重的占比 9%; 体质等级偏重的学生占比 10%; 学生体质等级不一, 平时需多加注意营养健康。
4. 调查家庭中, 66.9%家长对营养健康知识了解来源于与其他家长、朋友交流, 营养健康知识的准确性无法得到保障。



5. 41%的家长认为营养知识科普十分重要，但是缺乏相应学习渠道；认为营养知识科普完全不重要的家长仅占比 2%，家长有一定的营养知识科普重要的意识，但缺乏学习渠道。
6. 25.8%的家长认为孩子除日常饮食外，还需要保健品补充营养元素；16.8%的家长认为孩子只要每天吃饱就可以算作营养饮食。部分家长对于儿童营养饮食概念模糊。
7. 跟踪的 19 位学生饮食日志中，3 名学生出现肥胖、低体重等不健康情况，肥胖学生饮食中主食较多，且有不健康零食；低体重学生饮食中多黄瓜、土豆，高营养食品较少。

## 二、2020 及 2021 年乡村营养健康教育情况对比

### （一）学校开设营养课程及配置专业营养人士情况

2020 年，89%学校未设置专门的营养课程，没有专门的营养健康知识教材、课件；56%学校没有具备营养健康专业知识的老师和食堂工作人员。2021 年，63%学校未设置专门的营养课程，没有专门的营养健康知识教材、课件；63%学校没有具备营养健康专业知识的老师和食堂工作人员。

尽管开设营养课程的学校数量有所提升，但具备营养健康专业知识的老师和食堂工作人员数量却有所下降。从学校的角度来看，开设营养课程的成本远比配备专业知识人员低，受各地经济水平影响，开设营养课程的情况更能够反映学校对营养知识的重视程度，总体来看，学校对学生营养的重视程度有所提高，但仍旧存在不足。

### （二）教师营养健康知识掌握情况

2020 年，调查学校的老师们回答营养健康知识题的正确率为 50%左右；2021 年，老师们关于营养健康知识题的正确率约为 69%。老师们回答营养知识题的正确率反映了应了人们对营养知识的重视程度有所提升，教职工往往同时具有教育者和抚养者两种身份，更应注重营养健康知识的掌握。

### （三）儿童体质等级情况

2020 年，体质等级不正常的学生占比 19%；体质等级低体重的占比 9%；体质等级偏重的学生占比 10%；2021 年，25%的学生体质等级不正常，其中，体质等级为低体重的学生占比 9%，体重偏重的学生占比 16%。从总体上看，体质等级不正常的学生占比不断提升，且主要集中于偏重的学生，这与我国儿童肥胖率不断增长的大趋势相符，表明乡村儿童饮食问题已经转变为孩子科学饮食的需求与家长营养健康知识了解不充分、不重视的问题。

### （四）家长营养健康知识掌握情况

2020 年，家长营养健康知识的答题正确率平均约为 60.2%，66.9%家长对营养健康知识了解主要来源于与其他家长、朋友交流；2021 年，家长营养健康知识的答题正确率平均约为

64.3%，39.3%的家长依旧主要依靠家人朋友或者家长之间交流获取营养健康知识。

随着基础网络设施的完善，乡村地区的家长也可以快速便捷地从网上获取营养知识相关信息，虽然整体正确率区别不大，但如个别题的正确率有显著提升。尽管网络的普及能够更方便地获取知识，但网络本身具有鱼龙混杂的特性，需要找到可靠的营养知识宣传端口。

#### （五）家长对营养知识科普的态度情况

2020年，41%的家长认为营养知识科普十分重要，但是缺乏相应学习渠道，认为营养知识科普完全不重要的家长仅占比2%；2021年，37%的家长认为营养知识科普十分重要，但是缺乏相应学习渠道，认为营养知识科普完全不重要的家长仅有1人。总的来看，家长希望能学到更多营养健康知识，但没有专业的、值得信赖的窗口。

#### （六）家长对于孩童营养饮食的认知情况

2020年，25.8%的家长认为孩子除日常饮食外，还需要保健品补充营养元素；16.8%的家长认为孩子只要每天吃饱就可以算作营养饮食；2021年，29.6%的家长认为孩子除日常饮食外，还需要保健品补充营养元素；21.4%的家长认为孩子只要每天吃饱就可以算作营养饮食。家长对于儿童营养饮食的认知度不高，但对于儿童营养的需求客观存在。

#### （七）学生饮食日志反映情况

2020年跟踪的19位学生饮食日志中，3名学生出现肥胖、低体重等不健康情况，肥胖学生饮食中主食较多，且有不健康零食；低体重学生饮食中多黄瓜、土豆，高营养食品较少；2021年跟踪的21位学生饮食日志中，6名学生出现肥胖、低体重等不健康情况。超重学生的饮食营养过剩，爱吃零食；低体重学生的饮食营养不足，饮食清淡，没有加餐。

总体上看，近年来儿童体重失常的情况比较严重，低体重和肥胖问题并存，这也符合我国社会发展不平衡不充分的主要矛盾。

### 三、总结

综上所述，随着社会的不断发展，农村学生营养改善计划的稳步实施，乡村从家庭、学校、教职人员等多个层面都已经开始逐渐开始重视儿童营养问题。但与此同时，受限于经济的制约和旧有观念的惯性，各方对于营养知识的掌握和普及仍旧不够重视，增长速度过于缓慢，仍旧需要社会力量介入，尤其是专业的社会组织或机构提供的帮助。

基于以上特点，建议如下：

1. 乡村儿童现在面临营养健康知识不足以满足日常营养均衡需求的窘境，而学校与家长由于缺乏专门的人才以及专业的知识，无法提供相应帮助。因此尽管乡村儿童需要营养知识及营



养制品，但囿于认知水平有限，无法释放相关需求，青年能够同时满足专业性及近距离教学的条件，能够针对性地进行营养科普。

2. 调研中显示，孩子日常饮食主要由家长决定，而绝大部分家长都处于青壮年阶段，因此，适应年轻化的消费主体，将品牌与青年相结合，能够更快得到乡村家长的认可。

3. 调研显示，家长获取营养健康知识的渠道逐渐多元化，网络途径有所增长，家人朋友或者家长之间交流占比仍旧可观。因此，线上线下相结合，企业关于营养知识与产品内容的介绍，能够通过青年群体的传播、学生当地传播、自媒体社会传播三种渠道，由点及面，更加广泛而有针对性地进行传播推广。

## 附录 1. 2020 年汤臣倍健营养支教乡村饮食习惯调查 - 参与高校名单

序号	学校名称	团队名称
1	同济大学	同济大学研究生支教团
2	清华大学	“采薇”赴沿河儿童营养健康教育实践支队
3	北京航空航天大学	北航传承之焰支教团二分队
4	北京大学	北京大学学生爱心社 - 2021 年爱心万里行山西吕梁路
5	华东理工大学	华理医药科创协会
6	重庆大学	守“未”研溪
7	浙江大学	浙江大学学生三农协会暑期赴山东杨村支教团
8	东南大学	SEU 嘉言膳行

## 附录 2. 2020 年汤臣倍健营养支教乡村饮食习惯调查 - 调研学校名单

序号	学校名称
1	山西省吕梁市文水县西城乡东城学校
2	山西省吕梁市中阳县北街小学
3	贵州省铜仁市德江县黄土村黄土小学
4	山西省运城市芮城县南辿村九峰山小学
5	贵州省土家族自治县中界镇中心小学
6	云南省大理白族自治州云龙县长新初级中学、团结初级中学
7	山东省济宁市高新区杨村煤矿小学
8	重庆市石柱沿溪镇沿溪小学
9	山西省吕梁市文水县西城乡东城学校

## 附录 3. 儿童饮食及营养知识教育 - 乡村学校调查问卷

### 一、基本信息

- 1、学校地址：\_\_\_\_\_省（自治区、直辖市）\_\_\_\_\_市\_\_\_\_\_县（市）  
\_\_\_\_\_乡（镇）\_\_\_\_\_村
- 2、学校名称：\_\_\_\_\_
- 3、学校创立时间：\_\_\_\_\_
- 4、学校共有\_\_\_\_\_个年级，分别是：幼儿园 小学 初中 高中
- 5、学校共有\_\_\_\_\_名学生，其中\_\_\_\_\_%在校用餐（由学校提供餐食）

### 二、食物供应环境

- 1、学校统一就餐安排形式为？  
学校有食堂，统一提供餐食  
学校有固定餐食供应商，统一安排餐食发放  
学校不提供餐食，由学生自带，统一在教室就餐  
学校无统一就餐安排 原因是：\_\_\_\_\_（请跳转至第 9 题）
- 2、学校统一就餐时段为：（可多选）  
早餐 午餐 晚餐
- 3、学校提供正餐餐标为：  
小于 5 元 5-10 元 10-15 元 大于 15 元 学校不提供餐食
- 4、学校提供餐食中，早餐供应情况（食物分量比例）：谷类（五谷杂粮）占比\_\_\_\_\_%，  
 水果蔬菜占比\_\_\_\_\_%，肉类占比\_\_\_\_\_%，奶类（奶制品）及豆类（豆制品）占比  
 \_\_\_\_\_%，其他占比\_\_\_\_\_%（如有请补充“其他”品类）。
- 5、学校提供餐食中，午餐/晚餐供应情况（食物分量比例）：谷类（五谷杂粮）占比  
 \_\_\_\_\_%，蔬菜占比\_\_\_\_\_%，水果占比\_\_\_\_\_%，肉类占比\_\_\_\_\_%，奶  
 类及奶制品占比\_\_\_\_\_%，豆类及豆制品占比\_\_\_\_\_%，其他占比\_\_\_\_\_%（请  
 补充“其他”品类）。
- 6、学校提供餐食中，主食供应情况（食物分量比例）：米饭占比\_\_\_\_\_%，面食占比  
 \_\_\_\_\_%，粗粮占比\_\_\_\_\_%，其他占比\_\_\_\_\_%（请补充“其他”品类）。
- 7、学校食堂食用油一瓶（5L）大概使用多久？（若学校不直接烹饪餐食，则此题跳过）  
1 周以内 1-2 周 半个月 - 1 个月 1 个月以上
- 8、学校食堂食用盐一袋（400g）大概使用多久？（若学校不直接烹饪餐食，此题跳过）  
1 周以内 1-2 周 半个月 - 1 个月 1 个月以上
- 9、学校内及校外 1 公里以内是否设有小超市/小卖部？

均有      校内有校外无      校外有校内无      均无 ( 跳转至第三部分 )

10、 小超市/小卖部出售的哪些零食最受三 - 六年级学生欢迎？ ( 最多选 3 项 )

糖果/巧克力    饮料/汽水    牛奶    辣条    水果    方便面    干果/  
坚果类    面包/饼干    膨化食品 ( 如薯片、虾条等 )    瓶装水    其他

### 三、营养健康知识教育状况

1、 学校是否设立专门的营养健康课程？

是    否

2、 在学校现有课程中，是否会包含教授营养健康知识？

是    单独开课

是    包含在\_\_\_\_\_课程中，以 ( 必修    选修 ) 形式呈现

否

3、 学校是否有专门的营养健康知识教材、课件？

是    否

4、 学校是否配备具备营养健康专业知识的老师、食堂工作人员？

有专业老师    有专业工作人员    都有    都没有

5、 团队深入走访调研了\_\_\_\_\_位学校老师，其中：

\_\_\_\_\_ %老师认为有必要设立专门的营养健康课程；

\_\_\_\_\_ %老师认为有必要为学生配备营养健康方面的专业老师；

\_\_\_\_\_ %老师认为有必要向学生及学生家长传授营养健康知识。

6、 请每一位老师针对如下营养健康基本知识进行作答，并归纳总结。

① 下列食物中，膳食纤维含量更高的是？

蔬菜、水果    肉蛋类    精加工的米、面    不清楚

② 下列食物中，维生素 A 和胡萝卜素含量更高的是？

苹果、梨    动物肝脏、西兰花    不清楚

③ 一份做好的饭菜，你觉得谷类 ( 粮食 )、蔬菜和肉类体积的比例，下列哪个最恰当？

3:1:2       3:2:1       2:1:3      不清楚

④ 关于优酸乳和纯牛奶，你觉得哪个更有营养？

两者一样    优酸乳更有营养    纯牛奶更有营养    不清楚

⑤ 下面两种瓜子，你觉得哪种更健康？

<b>A 瓜子</b>		
<b>营养成分表</b>		
项目	每 100 克	营养素参考值%

能量	2557 千焦	30%
蛋白质	27.4 克	46%
脂肪	51.8 克	86%
碳水化合物	15.8 克	5%
钠	8 毫克	0%

B 瓜子		
营养成分表		
项目	每 100 克	营养素参考值%
能量	2554 千焦	30%
蛋白质	25.4 克	42%
脂肪	52.4 克	87%
碳水化合物	15.9 克	5%
钠	655 毫克	33%

A 瓜子    B 瓜子    不清楚

⑥ 下列哪种食物富含铁？

菠菜    牛奶    面包    不清楚

⑦ 下列哪种症状是缺乏维生素 A 的表现？

贫血    容易生病    容易上火    视力下降

⑧ 一份营养充足的早餐应包含哪几类食物？（多选）

谷薯类（烧饼、油饼、稀饭、面条、馒头、豆包、玉米等）

动物性食物（肉类/蛋类）

水果蔬菜

奶及奶制品（牛奶、酸奶、早餐奶、奶粉、奶酪等）

总结：共\_\_\_\_\_位老师参与作答，其中第 1 题\_\_\_\_\_ %老师答对，第 2 题\_\_\_\_\_ %老师答对，第 3 题\_\_\_\_\_ %老师答对，第 4 题\_\_\_\_\_ %老师答对，第 5 题\_\_\_\_\_ %老师答对，第 6 题\_\_\_\_\_ %老师答对，第 7 题\_\_\_\_\_ %老师答对，第 8 题\_\_\_\_\_ %老师答对。

**四、通过走访了解，你们团队认为，学校对学生营养健康教育方面做了哪些事情？在提升学生营养健康水平及知识教育方面，还有哪些可以做的事情？**

## 附录 4. 儿童饮食及营养健康状况 - 乡村家庭调研问卷

儿童基本情况			
姓名		性别	
年级		年龄	
身高 ( cm )		体重 ( kg )	
BMI 体质指数	体质指数 ( BMI ) = 体重 ( kg ) ÷ 身高 <sup>2</sup> ( m )		
体质等级	对照 P6 《国家学生体质健康标准》BMI 参考表检查： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 低体重 <input type="checkbox"/> 超重 <input type="checkbox"/> 肥胖		
健康情况	是否患有疾病，如有请具体填写。		
学校	xx 省 xx 市 xx 县 xx 村 xx 学校		

### 儿童填写

- 下列食物中，膳食纤维含量更高的是？  
 蔬菜、水果  肉蛋类  精加工的米、面  不清楚
- 下列食物中，维生素 A 和胡萝卜素含量更高的是？  
 苹果、梨  动物肝脏、西兰花  不清楚
- 一份做好的饭菜，你觉得谷类（粮食）、蔬菜和肉类体积的比例，下列哪个最恰当？  
 3:1:2  3:2:1  2:1:3  不清楚
- 关于优酸乳和纯牛奶，你觉得哪个更有营养？  
 两者一样  优酸乳更有营养  纯牛奶更有营养  不清楚
- 下列哪种食物富含铁？  
 菠菜  牛奶  面包  不清楚
- 下列哪种症状是缺乏维生素 A 的表现？  
 贫血  容易生病  容易上火  视力下降
- 一份营养充足的早餐应包含哪几类食物？（多选）  
 谷薯类（烧饼、油饼、稀饭、面条、馒头、豆包、玉米等）  
 动物性食物（肉类/蛋类）  
 水果蔬菜  
 奶及奶制品（牛奶、酸奶、早餐奶、奶粉、奶酪等）

### 家长填写

#### 一、基本信息

7、您的年龄：

- 20-30 岁  30-40 岁  40-50 岁  50-60 岁  60 岁以上

8、您的性别：

男 女

9、您家常年在家生活的有几口人：

2口人 3口人 4口人 5口人 5口以上

10、您家里平均每月用于食物的支出约为：

300元及以下 300-500元 500-1,000元

1,000-2,000元 2,000元以上

## 二、家庭饮食环境

1. 您家孩子日常用餐是否家里自己做？

是，基本都在家里做

否，基本靠在外购买现成食物

基本各占一半

2. 您家孩子平均每天吃几顿家里烧的饭？

早中晚，一日三餐 早餐和晚餐 早餐和午餐 午餐和晚餐

只有早餐 只有午餐 只有晚餐 其他\_\_\_\_\_

3. 您家里日常购买食材比例大概是（食物分量比例）：

谷类（五谷杂粮）占比\_\_\_\_\_%，蔬菜占比\_\_\_\_\_%，水果占比\_\_\_\_\_%，肉类占比\_\_\_\_\_%，奶类及奶制品占比\_\_\_\_\_%，豆类及豆制品占比\_\_\_\_\_%，其他占比\_\_\_\_\_%（请补充“其他”品类）

4. 您家里食用油一瓶（5L）大概使用多久？

1周以内 1-2周 半个月-1个月 1个月以上

5. 您家里食用盐一袋（400g）大概使用多久？

1周以内 1-2周 半个月-1个月 1个月以上

6. 您给孩子提供的食物口味为：

天然清淡 少油少糖 烧烤油炸 口味浓烈 其他\_\_\_\_\_

7. 孩子早餐食物摄入情况（食物分量比例）：谷类（五谷杂粮）占比\_\_\_\_\_%，水果蔬菜占比\_\_\_\_\_%，肉蛋占比\_\_\_\_\_%，奶类（奶制品）及豆类（豆制品）占比\_\_\_\_\_%，其他占比\_\_\_\_\_%（如有请补充“其他”品类）。

## 三、儿童饮食行为

1. 孩子是否每天吃早餐？

每天吃

每周吃3-5次



每周吃 1-2 次

不吃

2. 孩子每天吃几顿饭？

三顿

两顿（吃\_\_\_\_\_餐、\_\_\_\_\_餐）

一顿（吃\_\_\_\_\_餐）

不一定

3. 孩子有吃零食/喝饮料的习惯吗？

偶尔会吃（1周 2-3 次）      经常（一周 5 次以上）

没有吃零食/喝饮料的习惯（请跳转至第四部分）

4. 你通常给孩子买什么零食？（最多选 3 项）

糖果/巧克力    饮料/汽水    牛奶    辣条    水果    方便面    干果  
/坚果类    面包/饼干    膨化食品（如薯片、虾条等）    瓶装水    其他

5. 孩子吃完零食后，还正常吃饭么？

不影响吃饭    吃，但会吃得很少    基本就不怎么吃饭了

6. 孩子零食主要来源：

孩子自己购买    主要孩子自己购买，家长偶尔给买    主要家长给买

其他\_\_\_\_\_

7. 请回忆过去一周内，孩子以下零食的食用次数。

零食	进食次数
糕点（面包/蛋糕/饼干/桃酥/沙琪玛/小馒头等）	
方便面/干脆面/辣条	
坚果（花生/瓜子/核桃/开心果/榛子/松仁/栗子/琥珀核桃/鱼皮花生等）	
糖果/巧克力/蜂蜜	
膨化食品（薯片/薯条/虾条/爆米花/米饼/锅巴/麦烧等）	
加工肉蛋制品（牛肉干/牛板筋/肉脯/鱼片/鱿鱼丝/凤爪/肉松/酱牛肉/鸡胗/火腿肠/卤蛋等）	
豆制品（豆腐干/素肉/豆浆等）	
加工蔬果制品（蜜饯/果脯/果干/话梅/果丹皮/山楂条/海苔/泡椒笋条/糖葫芦等）	
油炸、烧烤类（炸鸡翅/烤肉串等）	
冷饮（冰淇淋/雪糕/冰棍/可爱多等）	

8. 请回忆过去一周内，孩子以下乳类/饮料的引用情况。

饮料	饮用次数	平均每次饮用量 (毫升)
鲜奶 (纯牛奶/核桃牛奶/早餐奶/旺仔牛奶/QQ星等)		
酸奶 (酸奶/优酪乳等)		
含乳饮料、乳酸菌饮料 (优酸乳/爽歪歪/营养快线/果粒奶优/谷粒多/喜乐/养乐多/味全活性乳酸菌饮料/每益添/优益 C 等)		
碳酸饮料 (可乐/雪碧/芬达/美年达/北冰洋/沙士汽水等)		
纯果蔬汁 (100%苹果汁等)		

#### 四、营养健康知识教育状况

1. 在日常家庭食物选择中，您是否会特别注意对孩子的饮食营养搭配？

是 否

2. 您对于营养健康知识了解主要来自于 (可多选)？

家人朋友或者家长之间交流 电视广播 手机网络 社区或者村里讲座  
学校老师培训 商家广告 其他\_\_\_\_\_

3. 您认为对儿童和家长进行营养知识科普是否重要？

重要，目前已有部分相关知识 重要，目前缺乏学习渠道 不重要

4. 您认为儿童营养饮食是什么意思？ (多选)

每天吃饱 吃饭荤素搭配，注重平衡营养  
除饮食外，需要保健品补充营养元素

5. 您对孩子吃零食的态度是：

反对，零食没有营养，不利于孩子健康  
可以少量吃，孩子什么都要吃一点  
支持，孩子爱吃，零食也没有对孩子健康有伤害

6. 针对如下营养健康基本知识进行作答：

① 下列食物中，膳食纤维含量更高的是？

蔬菜、水果 肉蛋类 精加工的米、面 不清楚

② 下列食物中，维生素 A 和胡萝卜素含量更高的是？

苹果、梨 动物肝脏、西兰花 不清楚

③ 一份做好的饭菜，你觉得谷类 (粮食)、蔬菜和肉类体积的比例，下列哪个最恰当？

3:1:2       3:2:1       2:1:3       不清楚

④ 关于优酸乳和纯牛奶，你觉得哪个更有营养？

两者一样     优酸乳更有营养     纯牛奶更有营养     不清楚

⑤ 下面两种瓜子，你觉得哪种更健康？

A 瓜子		
营养成分表		
项目	每 100 克	营养素参考值%
能量	2557 千焦	30%
蛋白质	27.4 克	46%
脂肪	51.8 克	86%
碳水化合物	15.8 克	5%
钠	8 毫克	0%

B 瓜子		
营养成分表		
项目	每 100 克	营养素参考值%
能量	2554 千焦	30%
蛋白质	25.4 克	42%
脂肪	52.4 克	87%
碳水化合物	15.9 克	5%
钠	655 毫克	33%

A 瓜子     B 瓜子     不清楚

⑥ 下列哪种食物富含铁

菠菜     牛奶     面包     不清楚

⑦ 下列哪种症状是缺乏维生素 A 的表现？

贫血     容易生病     容易上火     视力下降

⑧ 一份营养充足的早餐应包含哪几类食物？（多选）

谷薯类（烧饼、油饼、稀饭、面条、馒头、豆包、玉米等）

动物性食物（肉类/蛋类）

水果蔬菜

奶及奶制品（牛奶、酸奶、早餐奶、奶粉、奶酪等）

### 附：BMI 量表

男生体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米<sup>2</sup>）

等级	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三
正常	13.5~18.1	13.7~18.4	13.9~19.4	14.2~20.1	14.4~21.4	14.7~21.8	15.5~22.1	15.7~22.5	15.8~22.8
低体重	≤13.4	≤13.6	≤13.8	≤14.1	≤14.3	≤14.6	≤15.4	≤15.6	≤15.7
超重	18.2~20.3	18.5~20.4	19.5~22.1	20.2~22.6	21.5~24.1	21.9~24.5	22.2~24.9	22.6~25.2	22.9~26.0
肥胖	≥20.4	≥20.5	≥22.2	≥22.7	≥24.2	≥24.6	≥25.0	≥25.3	≥26.1

### 女生体重指数 (BMI) 单项评分表 (单位: 千克/米<sup>2</sup>)

等级	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三
正常	13.3~17.3	13.5~17.8	13.6~18.6	13.7~19.4	13.8~20.5	14.2~20.8	14.8~21.7	15.3~22.2	16.0~22.6
低体重	≤13.2	≤13.4	≤13.5	≤13.6	≤13.7	≤14.1	≤14.7	≤15.2	≤15.9
超重	17.4~19.2	17.9~20.2	18.7~21.1	19.5~22.0	20.6~22.9	20.9~23.6	21.8~24.4	22.3~24.8	22.7~25.1
肥胖	≥19.3	≥20.3	≥21.2	≥22.1	≥23.0	≥23.7	≥24.5	≥24.9	≥25.2

## 附录 5. 2020 年汤臣倍健营养支教乡村饮食习惯调查报告



研究机构：中国大学生知行促进计划、汤臣倍健

2020 年 5 月-2020 年 8 月

## 概述

2020年汤臣倍健营养支教加入“中国大学生知行促进计划”（简称“知行计划”），成为知行计划核心项目，也是全国首个支持大学生开展营养健康主题支教项目，将持续3年支持大学生团队向乡村儿童普及营养健康知识。为了解乡村儿童饮食习惯及当地营养健康教育情况的共有特征，探讨家庭、学校因素（如饮食环境等）以及营养健康教育对儿童饮食行为的影响和对儿童成长的价值，项目组委员会组织大学生团队在当地开展儿童饮食习惯调查，呼吁更多公众关注乡村儿童营养健康，提升乡村地区儿童营养健康水平，推动乡村营养健康教育的长远发展。

2020年汤臣倍健营养支教共组织全国8支大学生团队去往全国的7个省（直辖市）开展乡村儿童饮食及营养状况调研，团队开展了以下调查和研究工作：

4. 共计走访9所乡村学校，深入调研130位老师，调研当地乡村学校食物供应环境及学校营养教育现状。
5. 走访357户家庭，调研当地家庭饮食环境、儿童饮食行为、营养健康知识教育状况。
6. 针对19位学生，跟踪并记录一日饮食情况，以文字、图片、视频相结合的方式调研当地乡村儿童日常饮食现状。

经调查了解发现当地乡村儿童饮食习惯及当地营养健康教育情况有如下特点：

1. 调查学校中，89%学校未设置专门的营养课程，没有专门的营养健康知识教材、课件，学校营养健康知识缺乏，儿童学习营养健康知识机会较少。
2. 调查学校中，56%学校没有具备营养健康专业知识的老师和食堂工作人员，学校缺乏营养知识的专业输入，且对营养健康重视度不够。
3. 调查学校中，关于营养健康知识题的正确率仅为50%左右，老师们对营养健康有一定了解，但多来源于经验，涉及到营养健康知识的一些深入知识和多选问题，老师的正确率偏低。
4. 调查家庭中，55%的儿童吃完零食后一定程度影响吃饭；63%的儿童零食由家长购买，家长对营养健康的意识与了解直接影响儿童的饮食情况。
5. 调查家庭中，66.9%家长对营养健康知识了解来源于与其他家长、朋友交流，营养健康知识的准确性无法得到保障。
6. 调查家庭中，关于营养健康知识题的正确率偏低，尤其是一些较为简单的常识题正确率不到50%，说明家长和儿童对于营养健康知识了解不够，急需营养健康知识的普及。



7. 跟踪的 19 位学生饮食日志中，3 名学生出现肥胖、低体重等不健康情况，肥胖学生饮食中主食较多，且有不健康零食；低体重学生饮食中多黄瓜、土豆，高营养食品较少。

基于上述特点，建议如下：

1. 支持大学生深入当地乡村学校，开展营养支教课程，为乡村学校及师生建立良好的营养健康意识。
2. 企业可提供相关营养课件，由大学生带到实践地，传播专业的营养健康知识。
3. 支持大学生在乡村学校校内开展营养课程讲座，邀请校内老师或食堂工作人员参与，普及正确、实用的营养健康知识。
4. 支持大学生开展社区、农村等营养科普亲子讲座，让家长 and 儿童一起在讲座中重视了解饮食健康。
5. 支持大学生向家长分发企业提供的营养课件，为家长提供学习了解相关营养健康知识的渠道。

## 第一部分 乡村饮食习惯调查背景

民以食为天，饮食是人们赖以生存和发展最基本的物质条件，青少年儿童的饮食及营养健康极大的决定着儿童的成长与发展。时至今日，全球仍有三分之一的五岁以下儿童无法获得成长所需的营养。《2019 年世界儿童状况》报告指出，全球五岁以下儿童至少三分之一出现生长迟缓、消瘦或超重等症状，至少半数儿童因维生素和其他必需营养素摄入不足而遭受隐性饥饿困扰，同时超重与肥胖不断增加，数百万儿童的健康成长受到制约，极大威胁儿童和年轻人的生存、发育和成长，同时也将威胁经济增长与国家发展。

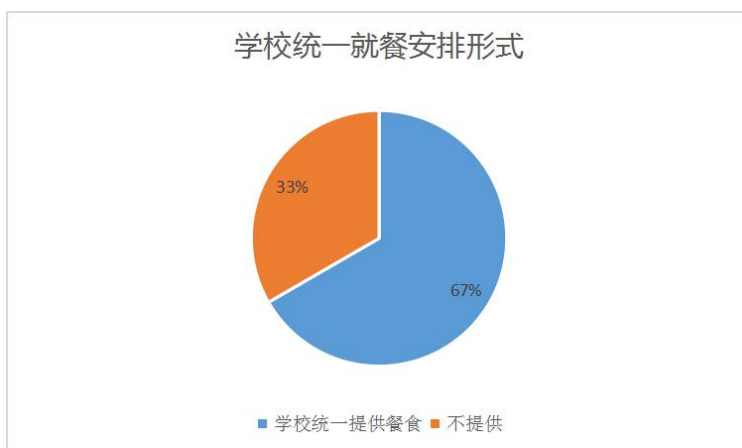
营养不良极大地伤害着儿童的成长及发展。伴随着我国经济的快速发展，人民生活水平不断提高，一方面城镇地区食品市场空前繁荣，为改善城镇儿童营养缺乏和保障儿童健康提供了物质基础；而另一方面乡村地区因为经济发展水平较低、监护人教育程度不足和留守儿童问题等原因，儿童整体出现不同程度的营养不良、营养健康状况欠佳。据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》，6-17 岁儿童青少年贫血率为 6.1%，6-17 岁、6 岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到 19% 和 10.4%，对营养的重要性认识不够、营养意识差、知识缺乏以及不健康的饮食行为和生活方式是引起营养不良和营养失衡的重要原因。



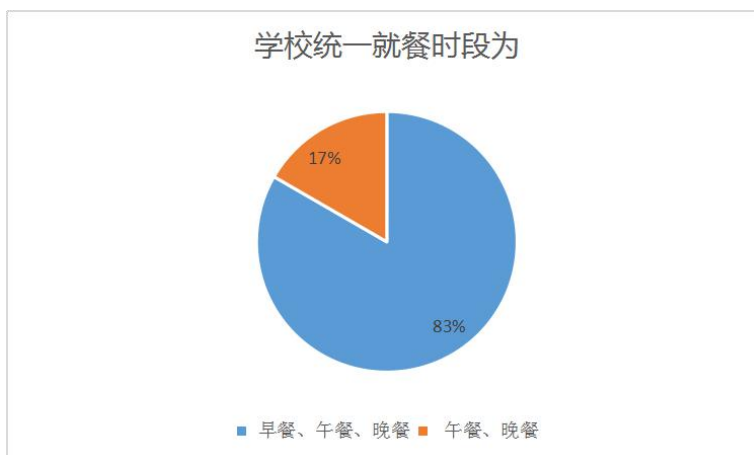
农村儿童的营养健康问题一直以来都是社会各方关注的焦点，重视乡村儿童饮食和营养健康状况，有助于乡村未来发展和社会整体健康水平提高。

## 第二部分 乡村学校调研数据分析

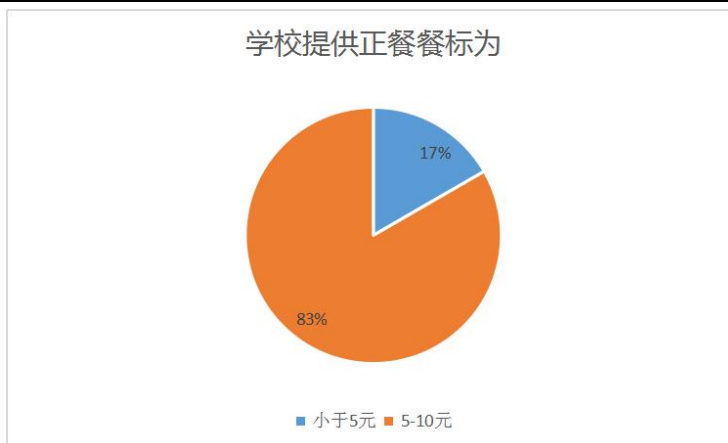
18. 本次调查面向 9 所学校的 130 位老师，年级从幼儿园到初三。从地域分布看，其中西南地区（5 所学校）最为密集，华东地区（2 所学校）华北地区和中南地区各调查 1 所学校。其中 6 所学校都是在校就餐，占比 67%，在校就餐是学生就餐的主要形式。



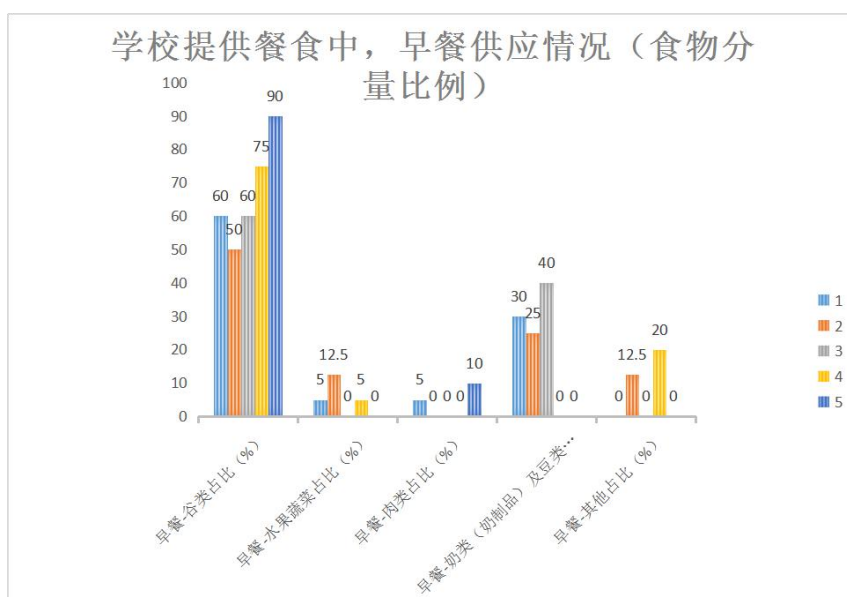
19. 6 所提供餐食的学校中，5 所学校统一就餐时间段为三餐，占比 83%，三餐统一时间就餐是学校统一就餐的时间段。



20. 6 所提供餐食的学校中，5 所学校提供正餐餐标为 5-10 元，占比 83%，学校提供餐食的价格各地较为一致，价格均在普通水平。

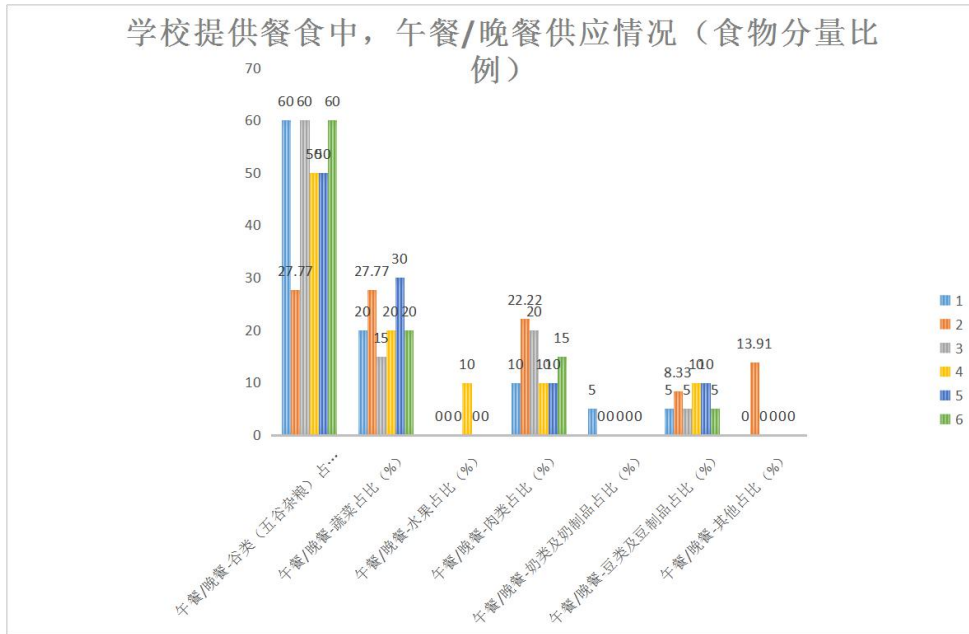


21. 当地的5所学校提供早餐,5所学校早餐中含有谷类,谷类分别占比60%、50%、60%、75%、90%;3所学校早餐中含有水果蔬菜,水果蔬菜分别占比5%、12.5%、5%;2所学校早餐中含有肉类,分别占比5%、10%;3所学校早餐中含有奶类及豆类,奶类及豆类占比30%、25%、40%;2所学校早餐中含有其他占比,分别为12.5%、20%,其他占比包括鸡蛋。各地学校提供的早餐中,均有谷类,且占比都是最高,水果蔬菜和肉类分别只有2-3所学校提供,早餐营养不够均衡丰富。

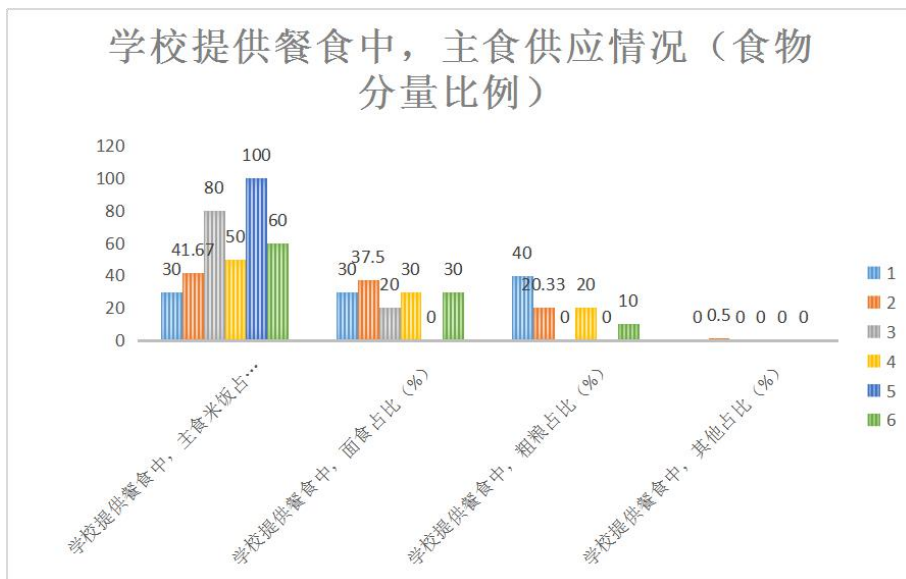


22. 当地的6所学校提供午餐/晚餐。6所学校午餐/晚餐含有谷类,谷类分别占比60%、27.77%、60%、50%、50%、60%;6所学校午餐/晚餐含有蔬菜,蔬菜分别占比20%、27.77%、15%、20%、30%、20%;1所学校午餐/晚餐含有水果,水果占比10%;6所学校午餐/晚餐含有肉类,肉类分别占比10%、22.22%、20%、10%、10%、15%;1所学校午餐/晚餐

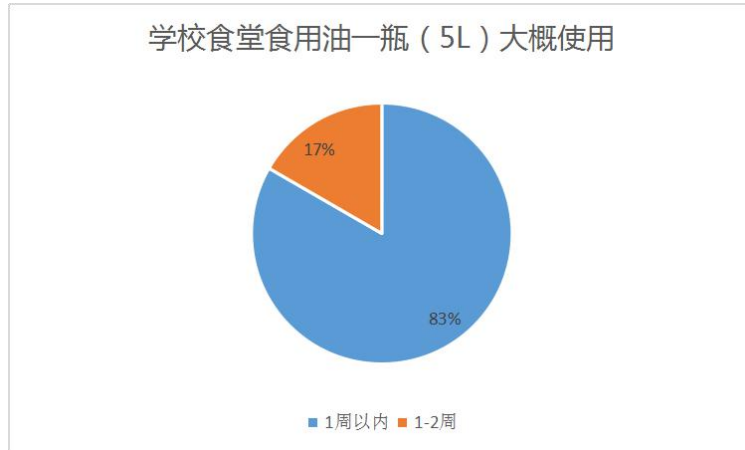
含有奶类及奶制品，奶类及奶制品占比 5%；6 所学校午餐/晚餐含有豆类及豆制品，豆类及豆制品分别占比 5%、8.33%、5%、10%、10%、5%；1 所学校午餐/晚餐含其他占比，其他占比 13.91%。各地学校提供的午餐/晚餐中，均有谷类且占比最高，提供水果和奶制品的学校分别仅有 1 所，午餐/晚餐营养搭配不够均衡丰富。



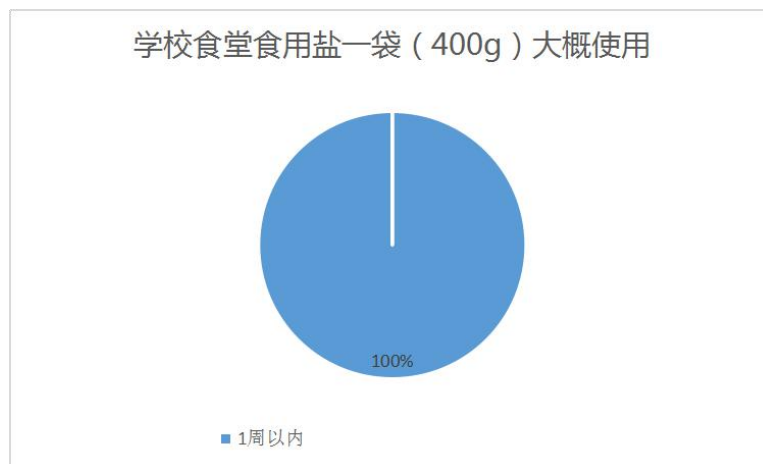
23. 当地的 6 所学校提供餐食。6 所学校提供的餐食中含有主食米饭，米饭分别占比 30%、41.67%、80%、50%、100%、60%；5 所学校提供的餐食中含有面食，面食分别占比 30%、37.5%、20%、30%、30%；4 所学校提供的餐食中含有粗粮，粗粮占比 40%、20.33%、20%、10%；1 所学校提供餐食中有 0.5% 的其他占比。学校提供的餐食中主食均有米饭且占比最高，其中 1 所学校主食仅提供米饭，学校主食较为单一。



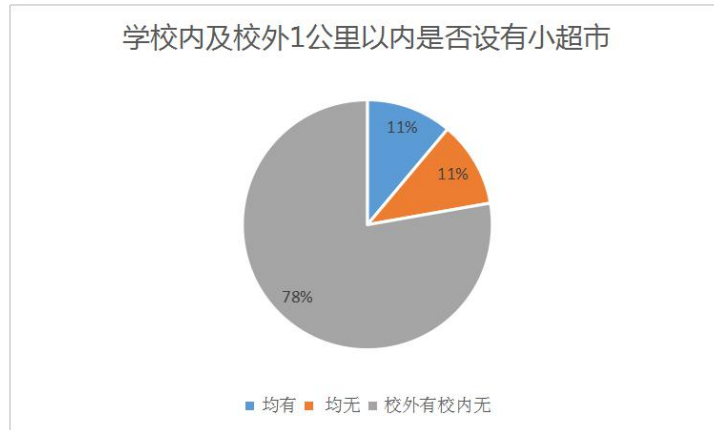
24. 6所提供餐食的学校中，5所学校食堂食用油一瓶（5L）大概使用时间为1周以内，占比83%。学校食用油使用时间较快，学校餐食油量较大，一定程度上不利于学生身体健康。



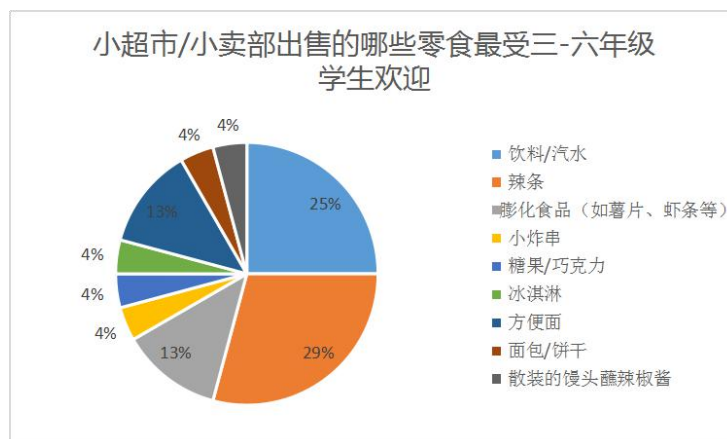
25. 6所提供餐食的学校中，6所学校食用盐一袋（400g）大概使用时间为1周以内，占比100%。学校食用盐使用时间较快，学校餐食盐量较大，一定程度上不利于学生身体健康。



26. 调查的9所学校中，有7所学校校外设有小超市，占比78%；有1所学校校内及校外均有小超市，占比11%；仅有1所学校校内及校外均未设有小超市，占比11%。8所学校校内或者校外都设有小超市，学生购买零食，一定程度上会影响学生校内就餐情况。



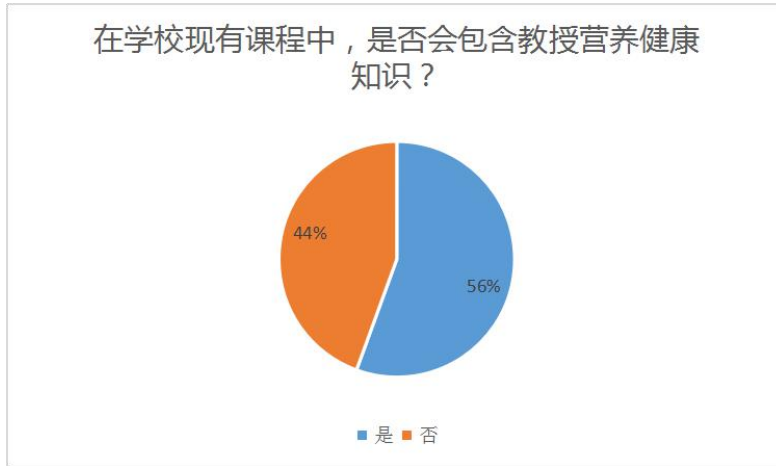
27. 调查的 8 所附近有小超市的学校中，小超市/小卖部出售的最受三-六年级学生欢迎的零食占比如下，辣条占比 29%，饮料/汽水占比 25%，膨化食品（如薯片、虾条等）和方便面各占比 13%，小炸串、糖果/巧克力、冰淇淋、面包/饼干、散装的面头蘸辣椒酱分别占比 4%。学生爱吃的零食占比前三的均为不健康食品，对学生健康不利。



28. 调查的 9 所学校中，8 所学校没有设立专门的营养健康课程，占比 89%，1 所学校设立了专门的营养健康课程，占比 11%，学校营养健康知识严重缺乏。



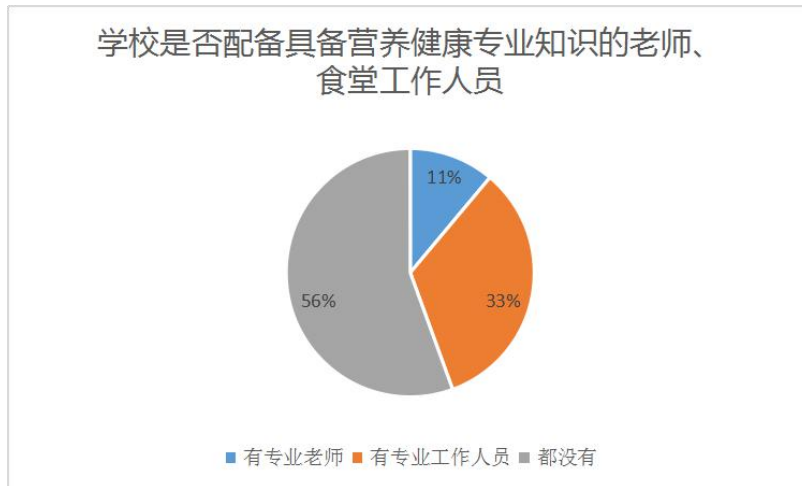
29. 调查的 9 所学校中，5 所学校现有课程中会包含教授营养健康知识，占比 56%，包含在卫生与保健、班会、初中生物课中，营养健康知识包含在其他课程中，重视度较低。



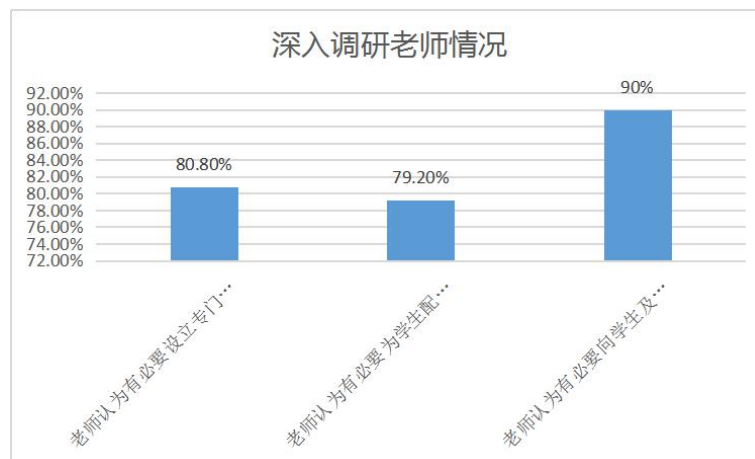
30. 调查的 9 所学校中，8 所学校没有专门的营养健康知识教材、课件，占比 89%；1 所学校有专门的营养健康知识教材、课件，占比 11%。学校缺乏专门的营养健康知识教材、课件，学校师生对准确、全面的营养健康知识了解较少。



31. 调查的 9 所学校中，5 所学校没有具备营养健康专业知识的老师和食堂工作人员，占比 56%；3 所学校仅有具备营养健康专业知识的食堂工作人员，占比 33%；1 所学校仅有具备营养健康专业知识的老师，占比 11%，学校严重缺乏健康专业知识的老师和食堂工作人员，学校对营养健康的重视不够。



32. 团队深入走访调研了 130 位学校老师,其中 80.8%老师认为有必要设立专门的营养健康课程; 79.2%老师认为有必要为学生配备营养健康方面的专业老师; 90%老师认为有必要向学生及学生家长传授营养健康知识。调研老师们有一定的营养健康意识, 支持营养健康知识的学习。



33. 针对营养健康知识, 共 130 位老师参与作答, 其中第 1 题 81 位老师答对, 占比 60%; 第 2 题 68 位老师答对, 占比 52%; 第 3 题 75 位老师答对, 占比 58%; 第 4 题 108 位老师答对, 占比 83%; 第 5 题 72 位老师答对, 占比 55%; 第 6 题 105 位老师答对, 占比 81%; 第 7 题 56 位老师答对, 占比 43%; 第 8 题 38 位老师答对, 占比 29%。

综上, 第 2、7、8 题中老师们的正确率偏低, 第 8 题甚至仅有 29%老师答对, 老师们对营养健康有一定了解, 但多来源于经验, 了解不够, 涉及到营养健康知识的一些深入知识和多选问题, 老师的正确率偏低。



34. 通过走访了解，你们团队认为，学校对学生营养健康教育方面做了哪些事情？在提升学生营养健康水平及知识教育方面，还有哪些可以做的事情？

(4) 调研的 90% 老师认为有必要向学生及学生家长传授营养健康知识，80.8% 老师认为有必要设立专门的营养健康课程，反映出当地老师对营养健康知识的需求高。

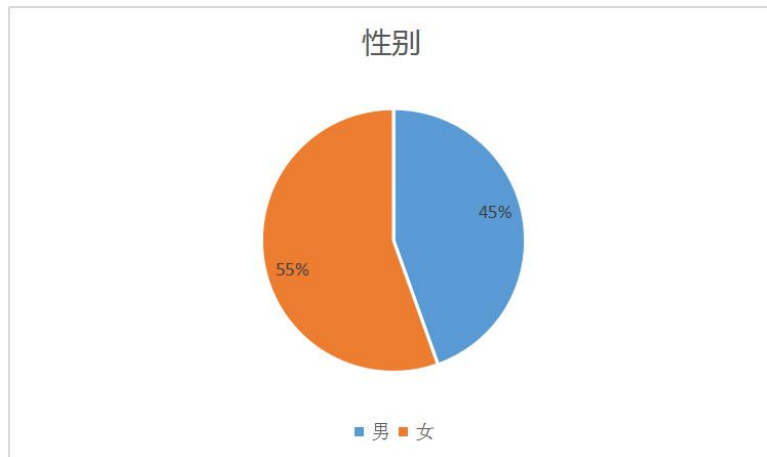
(5) 67% 的学校有统一餐食，统一餐食减少了学生健康饮食的风险。

(6) 89% 的学校没有专门的营养课程和营养知识课件，学校可联动相关企业多开展营养知识讲座，引进营养师，编写营养课件。

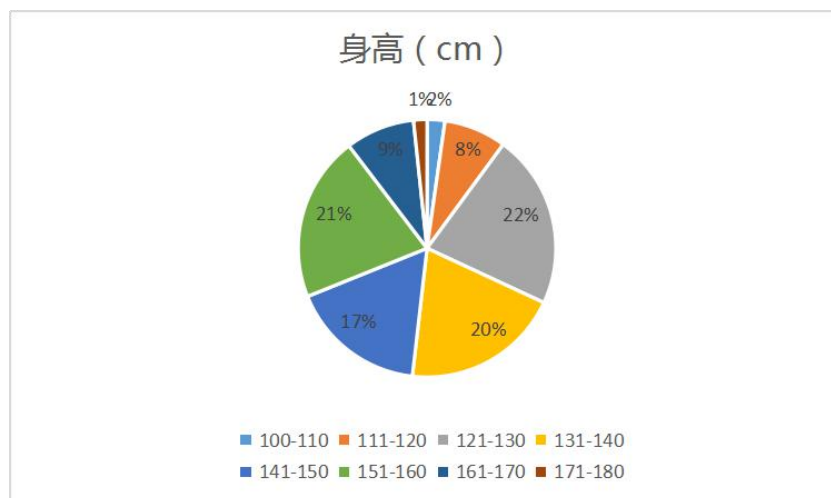
### 第三部分 乡村家庭调研数据分析

#### (三) 学生调研分析

24. 本次调研共调查了 357 位学生，其中女生为 198 人，占比 55%；男生为 159 人，占比 45%，男女生占比相差不多，可保证调研具有普遍性。

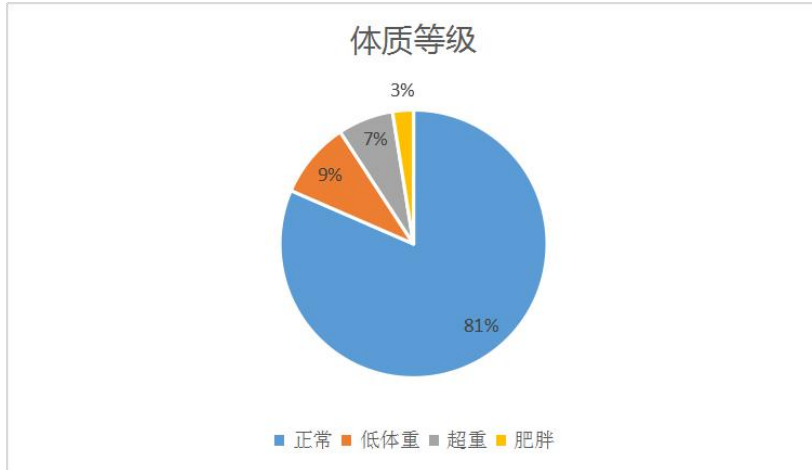


25. 本次调查的 357 位学生中，身高在 121-130 的有 78 人，占比 22%；身高在 151-160 的有 74 人，占比 21%；身高在 131-140 的有人 71，占比 20%；身高在 141-150 的有 61 人，占比 17%；身高在 161-170 的有 31 人，占比 9%；身高在 111-120 的有 28 人，占比 8%；身高在 100-110cm 的有 8 人，占比 2%；身高在 171-180 的有 6 人，占比 1%；学生身高普遍较高。

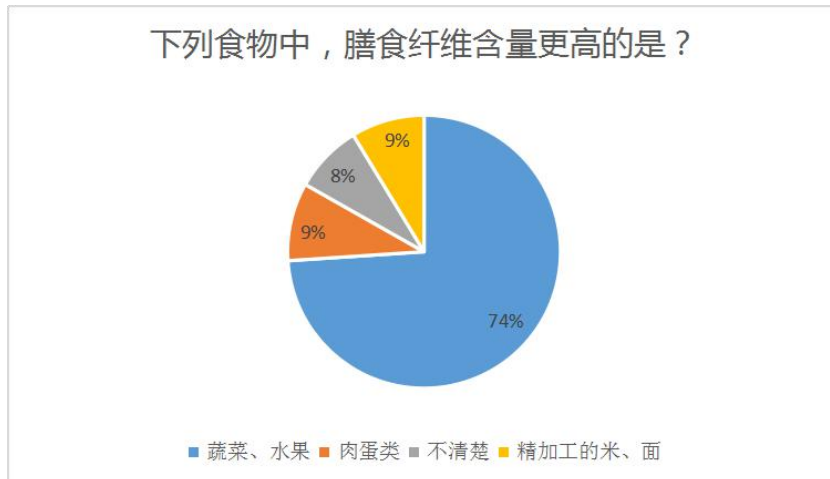


26. 本次调查的 357 位学生中，体质等级正常的有 291 人，占比 81%；体质等级低体重的

有 33 人，占比 9%；体质等级超重的有 24 人，占比 7%；体质等级肥胖的有 9 人，占比 3%；其中有一位学生患有阑尾炎。学生体质等级不一，体质等级超出正常范围的有 19%，学生平时需多加注意营养健康。

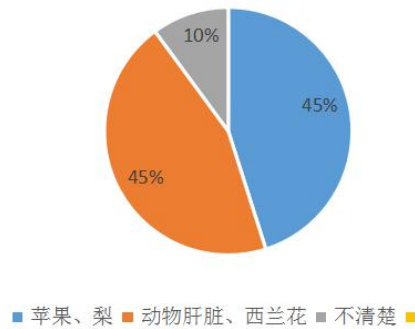


27. 下列食物中，膳食纤维含量更高的是？选择蔬菜、水果的有 264 人，占比 74%；选择肉蛋类的有 33 人，占比 9%；选择精加工的米、面的有 31 人，占比 9%；选择不清楚的有 29 人，占比 8%；



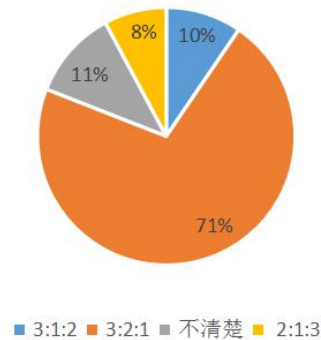
28. 下列食物中，维生素 A 和胡萝卜素含量更高的是？选择“苹果、梨”的有 161 人，占比 45%；选择“动物肝脏、西兰花”的有 160 人，占比 45%；选择“不清楚”的有 36 人，占比 10%；

下列食物中，维生素A和胡萝卜素含量更高的是？

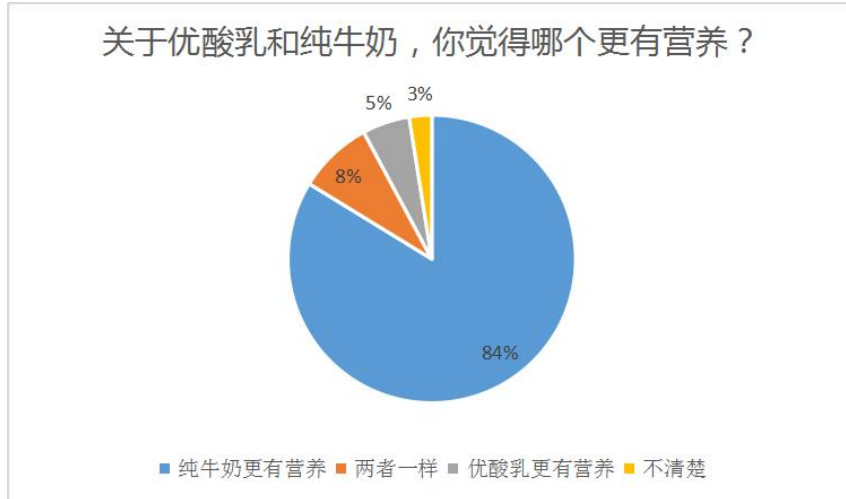


29. 一份做好的饭菜，你觉得谷类（粮食）、蔬菜和肉类体积的比例，下列哪个最恰当？选择“3:2:1”的有255人，占比71%；选择“不清楚”的有40人，占比11%；选择“3:1:2”的有34人，占比10%；选择“2:1:3”的有28人，占比8%；

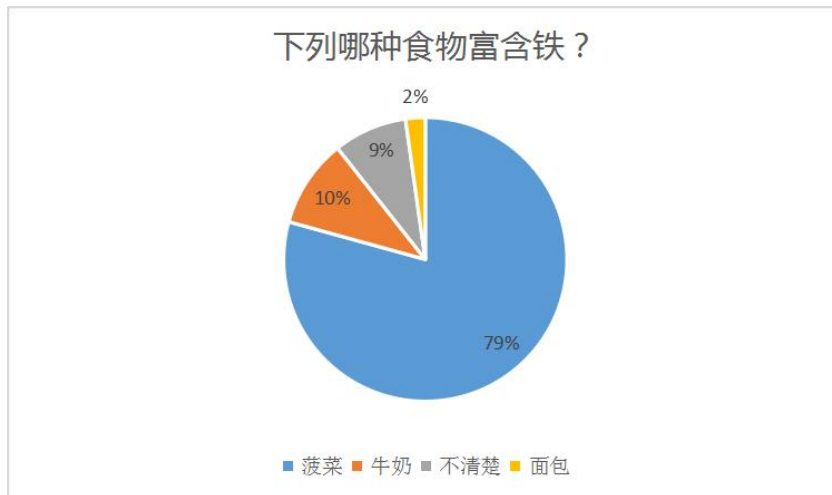
一份做好的饭菜，你觉得谷类（粮食）、蔬菜和肉类体积的比例，下列哪个最恰当？



30. 关于优酸乳和纯牛奶，你觉得哪个更有营养？选择“纯牛奶更有营养”的有299人，占比84%；选择“两者一样”的有30人，占比8%；选择“优酸乳更有营养”的有19人，占比5%；选择“不清楚”的有9人，占比3%；

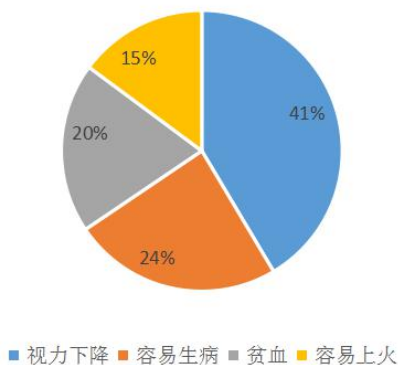


31. 下列哪种食物富含铁？选择“菠菜”的有 283 人，占比 79%；选择“牛奶”的有 36 人，占比 10%；选择“不清楚”的有 30 人，占比 9%；选择“面包”的有 8 人，占比 2%；



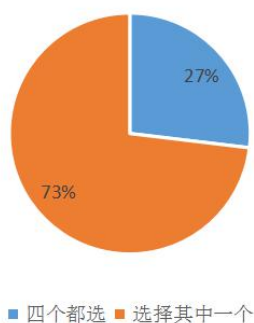
32. 下列哪种症状是缺乏维生素 A 的表现？选择“视力下降”的有 148 人，占比 41%；选择“容易生病”的有 86 人，占比 24%；选择“贫血”的有 70 人，占比 20%；选择“容易上火”的有 53 人，占比 15%；

下列哪种症状是缺乏维生素A的表现？



33. 一份营养充足的早餐应包含哪几类食物？,选择其中一个,答错的有 261 人,占比 73%,四个都选,答对的有 96 人,占比 27%。

一份营养充足的早餐应包含哪几类食物？(多选)

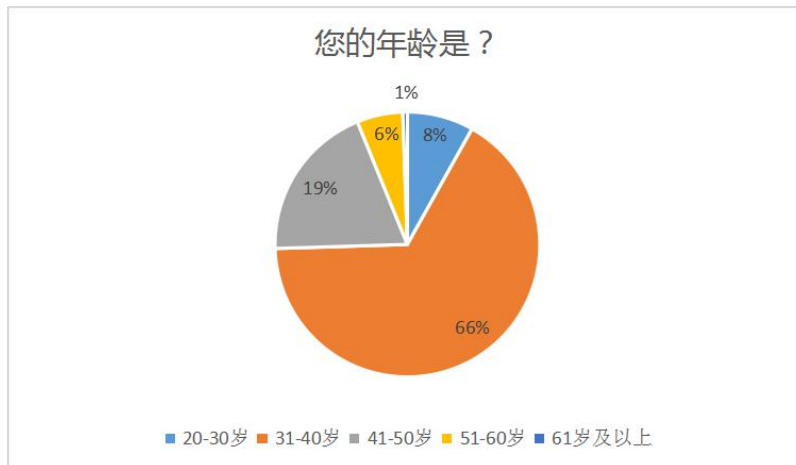


针对 4-10 题营养健康知识,共 357 位学生参与作答,其中第 4 题 264 人答对,占比 74%;第 5 题 160 人答对,占比 45%;第 6 题 255 人答对,占比 71%;第 7 题 299 人答对,占比 84%;第 8 题 283 人答对,占比 79%;第 9 题 148 人答对,占比 41%;第 10 题 96 人答对,占比 27%。从上题中可以看到,较为简单的营养健康题学生答对比例偏低,如第 4 题,学生极度缺乏营养健康知识。

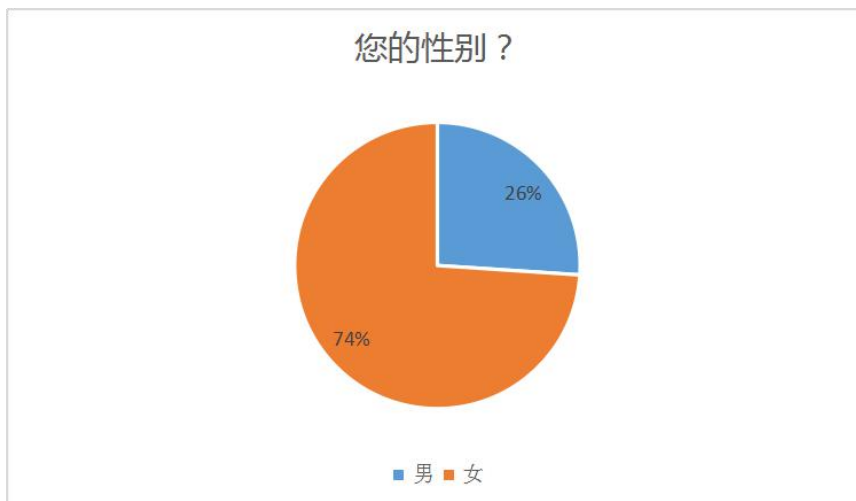
#### (四) 家长调研分析

11. 调查的 357 户家庭中,家长年龄在 31-40 岁的有 237 人,占比 66%;年龄在 41-50 岁的有 69 人,占比 19%;年龄在 20-30 岁的有 29 人,占比 8%;年龄在 51-60 岁的有 20 人,占比 6%;年龄在 61 岁及以上的有 2 人,占比 1%;家长年龄在 40 岁以上的占比 34%,

部分家长年龄较大，对提高儿童营养知识的意识会薄弱些。

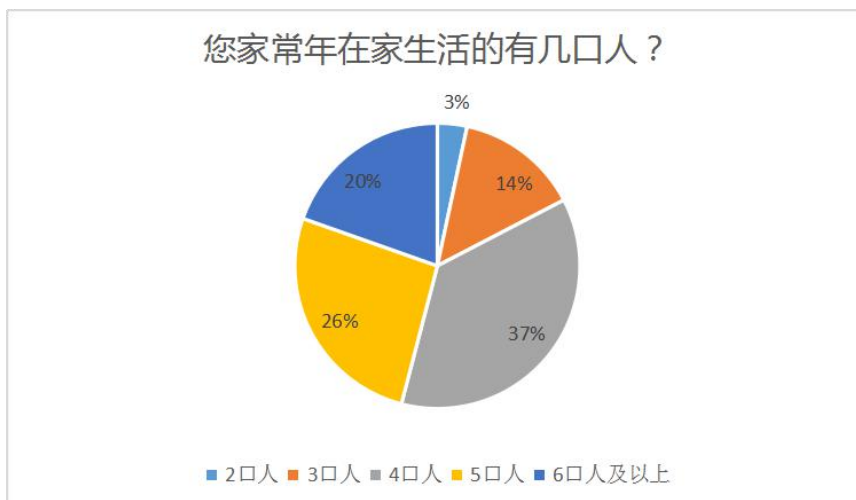


12. 调查的 357 位家长中，性别为女的共有 264 人，占比 74%；性别为男的共有 93 人，占比 26%；家庭中主要女性多负责儿童的饮食情况。

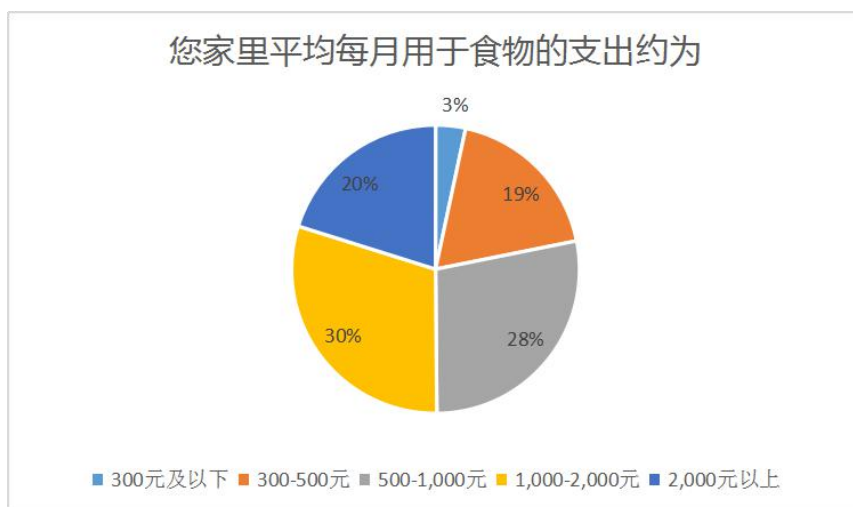


13. 调查的 357 户家庭中，常年在家生活的人数中选择“4 口人”的有 131 人，占比 37%；选择“5 口人”的有 94 人，占比 26%；选择“6 口人及以上”的有 70 人，占比 20%；选择“3 口人”的有 50 人，占比 14%；选择“2 口人”的有 12 人，占比 3%；家庭人口数较多，较易忽视儿童营养健康。

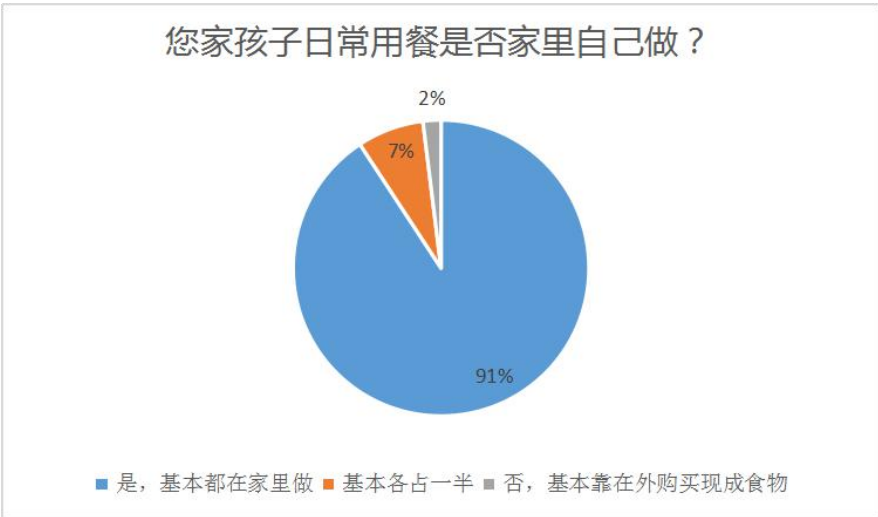




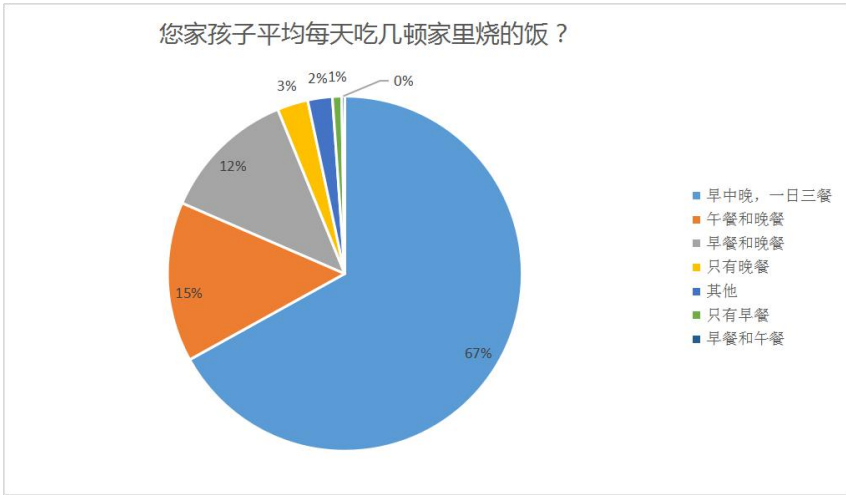
14. 调查的 357 户家庭中，关于家里平均每月用于食物的支出中，选择“1,000-2,000 元”的有 107 人，占比 30%；选择“500-1,000 元”的有 100 人，占比 28%；选择“2,000 元以上”的有 72 人，占比 20%；选择“300-500 元”的有 66 人，占比 19%；“300 元及以下”的有 12 人，占比 3%；调查家庭中用于食物支出的费用较为低，在 1,000 元以下的占比 70%。



15. 关于您家孩子日常用餐是否家里自己做？选择“是，基本都在家里做”的有 324 人，占比 91%；选择“基本各占一半”的有 26 人，占比 7%；选择“否，基本靠在外购买现成食物”的有 7 人，占比 2%，在家做饭的比例很高，孩子的饮食安全有一定的保障。

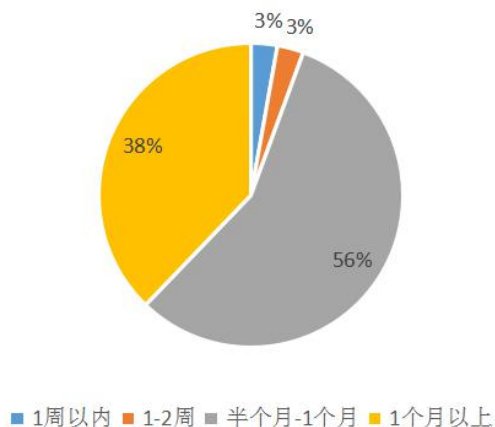


16. 关于您家孩子平均每天吃几顿家里烧的饭？选择“早中晚，一日三餐”的有239人，占比67%；选择“午餐和晚餐”的有52人，占比15%；选择“早餐和晚餐”的有44人，占比12%；选择“只有晚餐”的有10人，占比3%；选择“其他”的有8人，占比2%；选择“只有早餐”的有3人，占比1%；选择“早餐和午餐”的有1人。33%的儿童未能保证平均每天一日三餐均在家吃，孩子营养健康有一定风险。



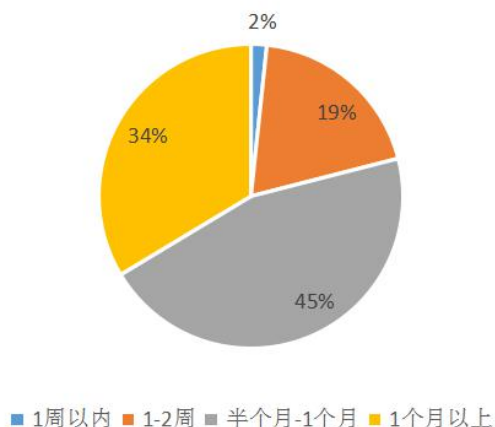
17. 关于您家里食用油一瓶（5L）大概使用多久？选择“半个月-1个月”的有202人，占比56%；选择“1个月以上”的有135人，占比38%；选择“1-2周”和“1周以内”各有10人，分别占比3%。超50%家庭用油较快，饭菜油量较大，不利于儿童健康。

您家里食用油一瓶（5L）大概使用多久？

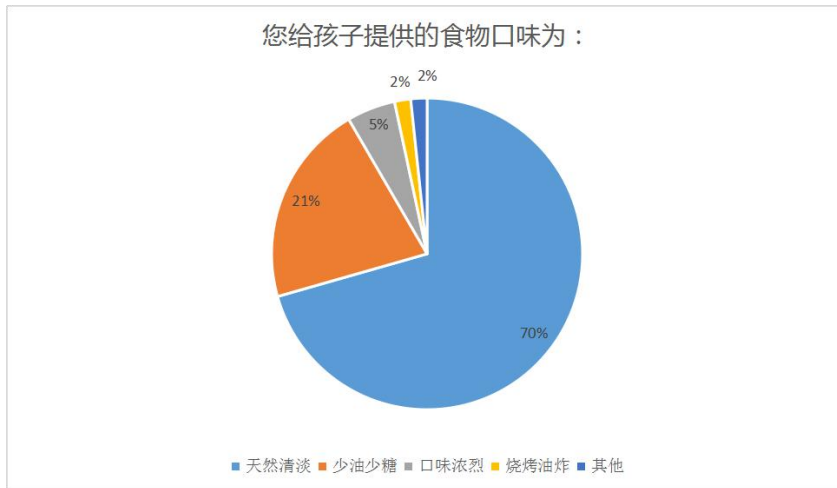


18. 您家里食用盐一袋（400g）大概使用多久？选择“半个月-1个月”的有162人，占比45%；选择“1个月以上”的有120人，占比34%；选择“1-2周”是有69人，占比19%；选择“1周以内”有16人，占比2%。45%家庭用盐较快，饭菜盐量较大，不利于儿童健康。

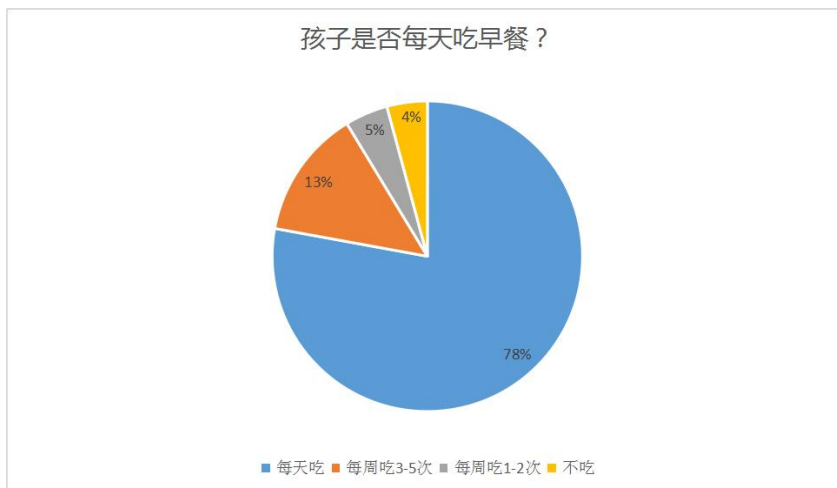
您家里食用盐一袋（400g）大概使用多久？



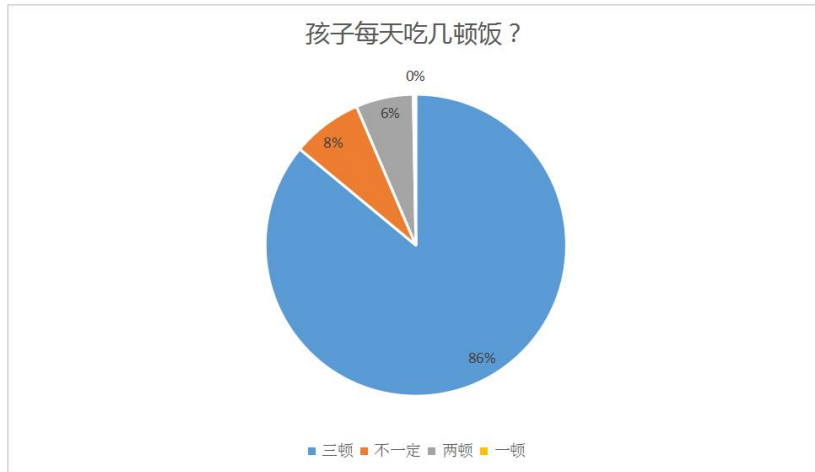
19. 关于您给孩子提供的食物口味中，选择“天然清淡”的有252人，占比70%；选择“少油少糖”的有75人，占比21%；选择“口味浓烈”的有18人，占比5%；选择“烧烤油炸”和“其他”的各有6人，分别占比2%，部分家长给儿童提供的口味浓烈等不利于儿童营养健康。



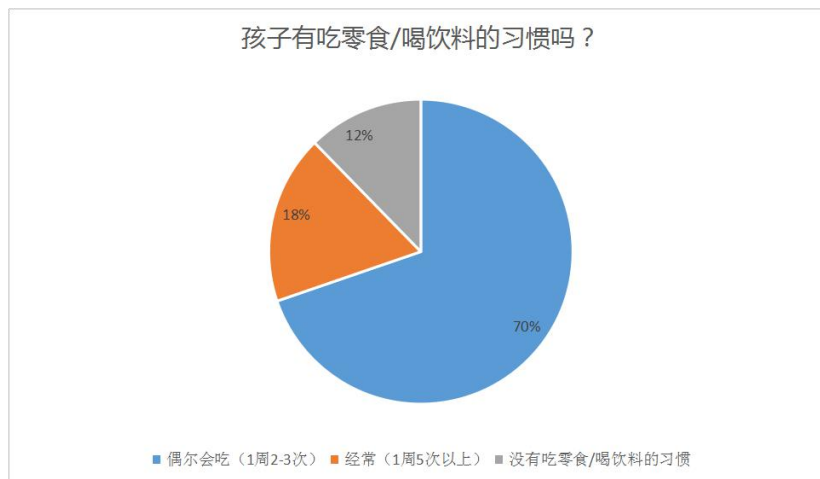
20. 关于孩子是否每天吃早餐？选择“每天吃”的有 278 人，占比 78%；选择“每周吃 3-5 次”的有 48 人，占比 13%；选择“每周吃 1-2 次”的有 16 人，占比 5%；选择“不吃”的有 15 人，占比 4%；22% 的儿童没有每天吃早餐，儿童饮食习惯不好，不利于身体健康。



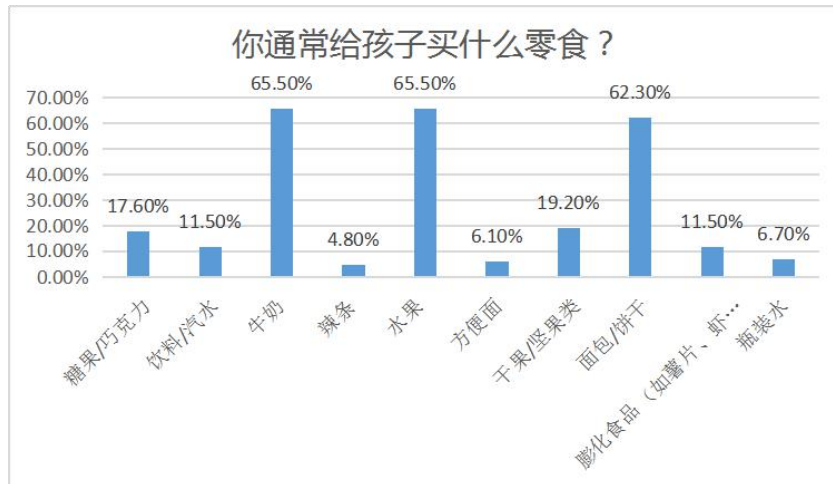
34. 孩子每天吃几顿饭？选择“三顿”的有 307 人，占比 86%；选择“不一定”的有 27 人，占比 8%；选择“两顿”的有 22 人，占比 6%；选择“一顿”的有 1 人，占比不足 1%；14% 的儿童没有每天吃三顿饭，饮食习惯不好，不利于身体健康。



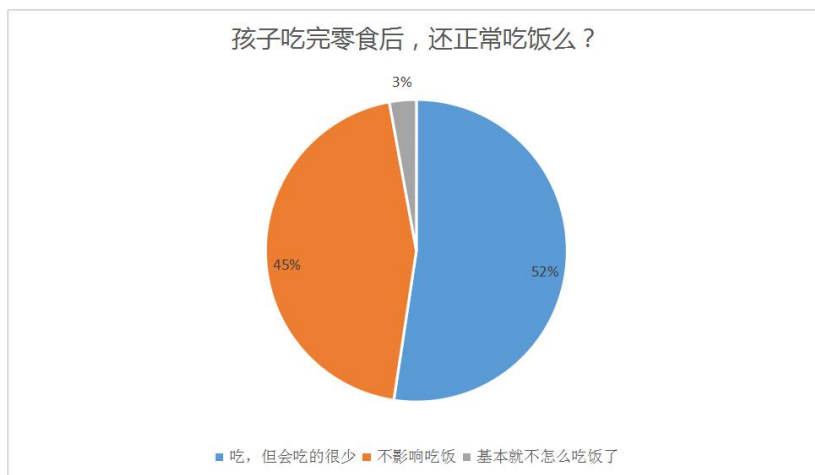
35. 孩子有吃零食/喝饮料的习惯吗？选择“偶尔会吃(1周2-3次)”有249人，占比70%；选择“经常(1周5次以上)”有64人，占比18%；选择“没有吃零食/喝饮料的习惯”有44人，占比12%；70%孩子饮食习惯不好，不利于其营养健康。



36. 313户孩子吃零食中,你通常给孩子买什么零食中,选择“糖果/巧克力”占比17.6%；选择“饮料/汽水”占比11.5%；选择“牛奶”占比65.5%；选择“辣条”占比4.8%；选择“水果”占比65.5%；“方便面”占比6.1%；选择“干果/坚果类”占比19.2%；选择“面包/饼干”占比62.3%；选择“膨化食品(如薯片、虾条等)”占比11.5%；选择“瓶装水”占比6.7%；儿童零食中膨化食品、饮料等不健康食物，家长营养知识缺乏。

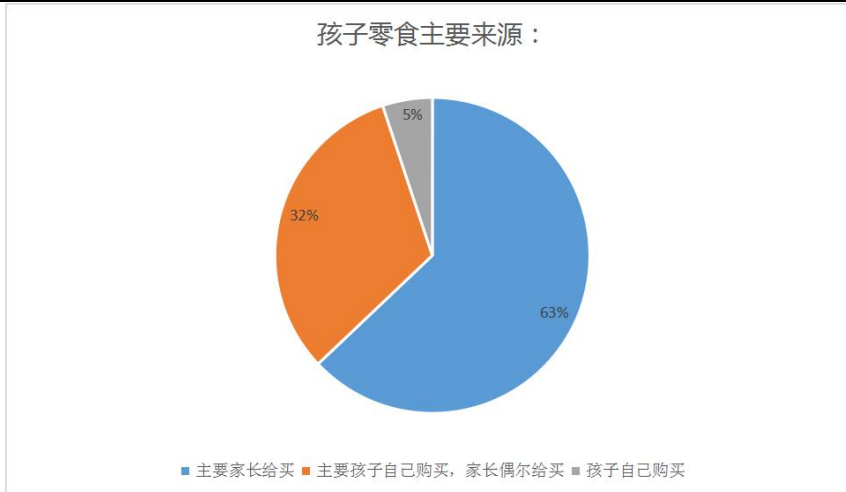


37. 313 户孩子吃零食中，关于孩子吃完零食后，还正常吃饭么？选择“吃，但会吃的很少”有 164 人，占比 52%；选择“不影响吃饭”的有 140 人，占比 45%；选择“基本就不怎么吃饭了”有 9 人，占比 3%。吃零食对于儿童正常吃饭有一定的影响，吃完零食后孩子会少吃或不吃饭。

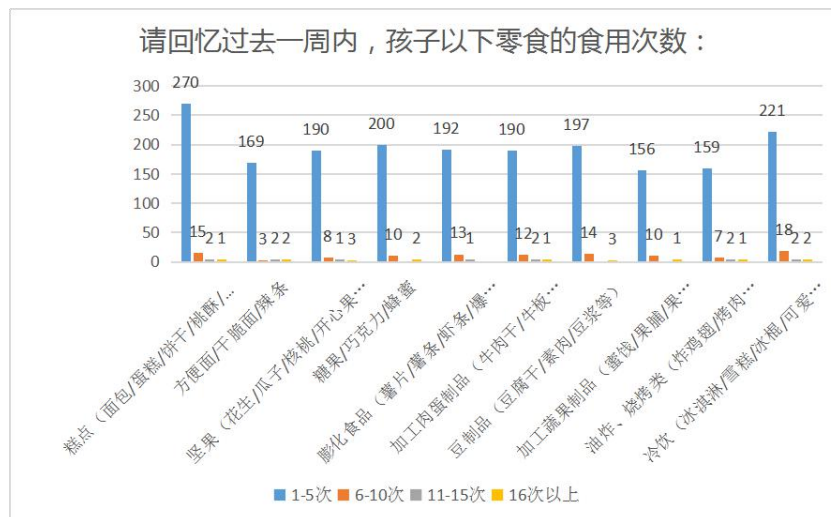


38. 313 户孩子吃零食中，关于孩子零食主要来源，选择“主要家长给买”有 197 人，占比 63%；选择“主要孩子自己购买，家长偶尔给买”有 100 人，占比 32%；选择“孩子自己购买”有 16 人，占比 5%；儿童零食主要途径来自于家长购买。

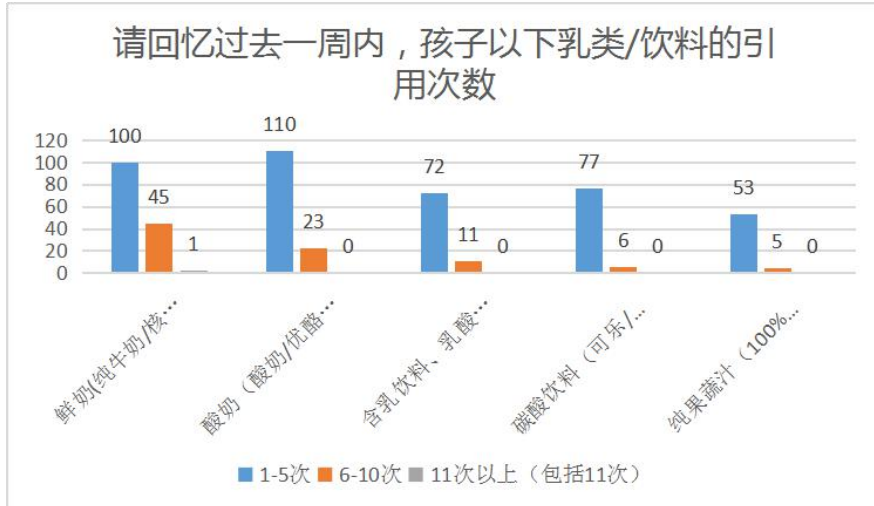




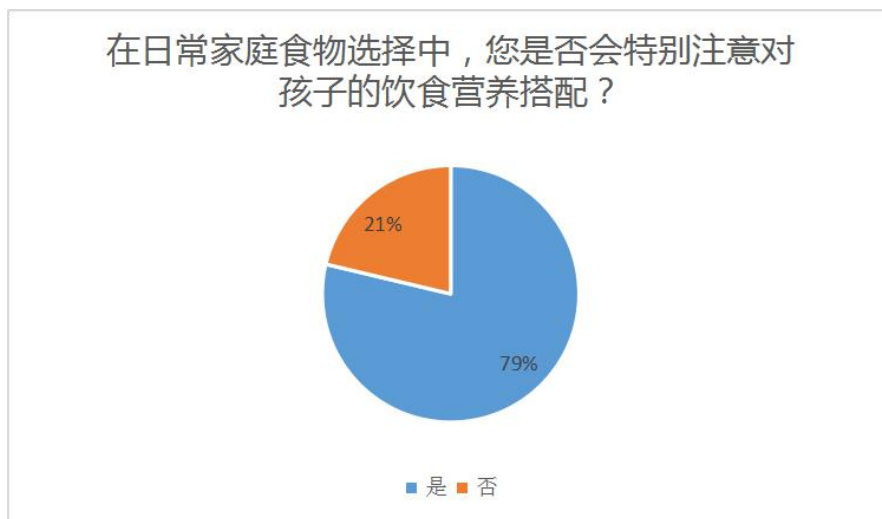
39. 在“请回忆过去一周内, 孩子以下零食的食用次数”中可以看出孩子一周吃零食次数较多, 且部分孩子一周吃零食次数达 10 次以上。



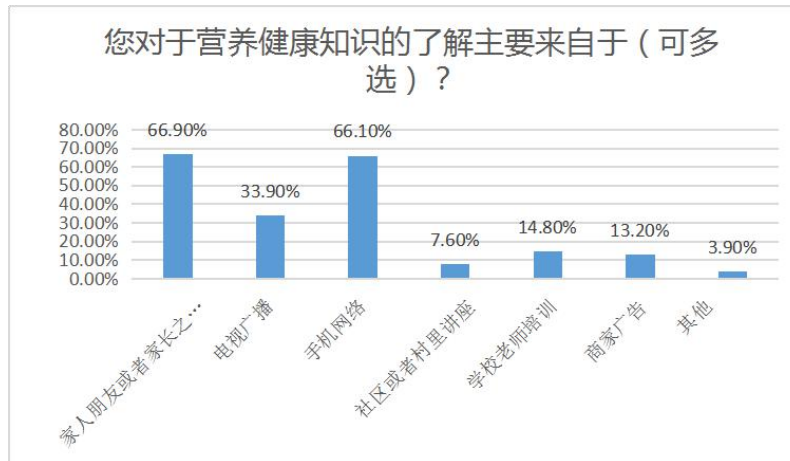
40. 在“请回忆过去一周内, 孩子以下乳类/饮料的引用次数”中可以看到孩子喝纯果蔬的次数很少, 1-5 次的仅有 53 人, 儿童对于鲜奶、酸奶等常见营养饮料喝的较多, 对于果蔬等饮料喝的较少。



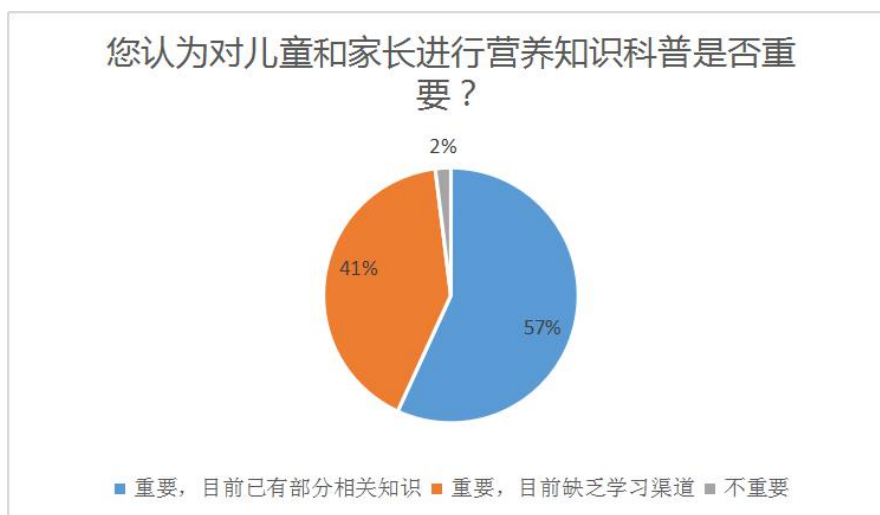
41. 在日常家庭食物选择中，您是否会特别注意对孩子的饮食营养搭配？选择“是”的有 281 人，占比 79%；选择“否”的有 76 人，占比 21%。部分家长对儿童营养饮食搭配不重视，需提高营养意识。



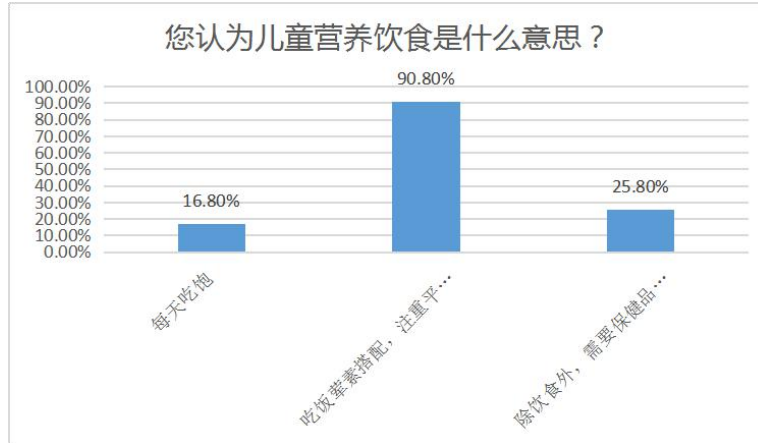
42. 调查的 357 户家庭中，关于您对于营养健康知识的了解主要来自于(可多选)中，选择“家人朋友或者家长之间交流”占比 66.90%；选择“电视广播”占比 33.90%；选择“手机网络”占比 66.10%；选择“社区或者村里讲座”占比 7.60%；选择“学校老师培训”占比 14.80%；选择“商家广告”占比 13.20%；选择“其他”占比 3.90%。家长对营养健康知识主要来源于家人朋友交流，营养健康知识的准确性和广泛性不能保证。



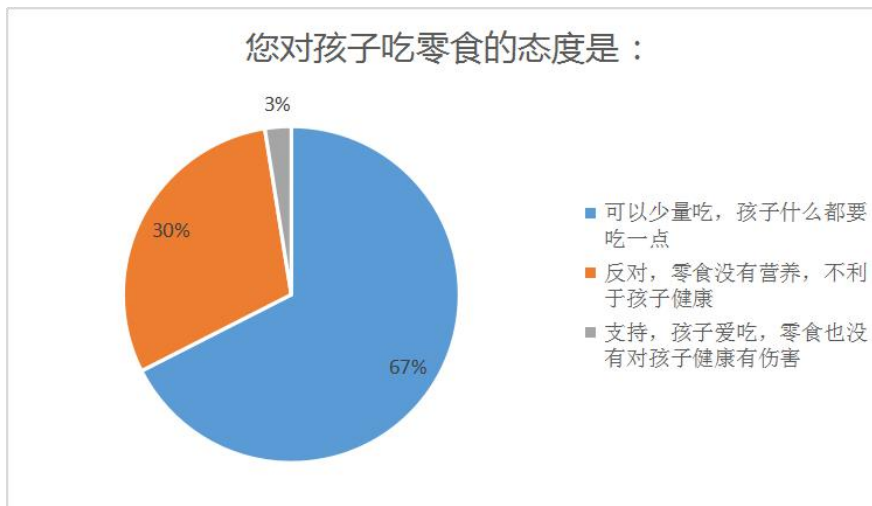
43. 您认为对儿童和家长进行营养知识科普是否重要？选择“重要，目前已有部分相关知识”的有 203 人，占比 57%；选择“重要，目前缺乏学习渠道”的有 147 人，占比 41%；选择“不重要”的有 7 人，占比 2%。家长有一定的营养知识科普重要的意识，但缺乏学习渠道。



44. 您认为儿童营养饮食是什么意思？（多选）选择“每天吃饱”占比 16.80%；选择“吃饭荤素搭配，注重平衡营养”占比 90.80%；选择“除饮食外，需要保健品补充营养元素”占比 25.80%；部分家长对于儿童营养饮食概念模糊。



45. 您对孩子吃零食的态度是，选择“可以少量吃，孩子什么都要吃一点”有 241 人，占比 67%；选择“反对，零食没有营养，不利于孩子健康”有 107 人，占比 30%；选择“支持，孩子爱吃，零食也没有对孩子健康有伤害”有 9 人，占比 3%。家长对于儿童零食态度不一，对于零食认识较少，缺少营养健康知识。



46. 针对营养健康知识，共 357 位家长参与作答，其中第 1 题 242 位家长答对，占比 67.8%；第 2 题 176 位家长答对，占比 49.3%；第 3 题 266 位家长答对，占比 74.5%；第 4 题 286 位家长答对，占比 80.1%；第 5 题 211 位家长答对，占比 59.1%；第 6 题 288 位家长答对，占比 80.7%；第 7 题 146 位家长答对，占比 40.9%；第 8 题 106 位家长答对，占比 29.7%。相对简单的营养健康知识（如 1 题），家长回答正确率为 67.8%，没有很高，在较为深入一点的营养健康知识（如第 8 题），家长回答正确率仅为 29.7%，家长营养健康知识缺乏，亟需提高。

## 第四部分 饮食日志摘录

2020年共有121名大学生去往全国的7个省(直辖市),跟踪记录了19位学生一日饮食情况,其中3名学生有肥胖、低体重等情况,肥胖学生的饮食营养过剩,低体重学生的饮食营养不够。

以下是选取调研中的3名饮食习惯比较典型的孩子的一日饮食情况。

1. 记录人:王志涛家长

记录时间:7月16日

儿童基本情况			
姓名	王志涛	性别	男
年级	五年级	年龄	11
身高(cm)	148	体重(kg)	47
BMI 体质指数	20.8		
体质等级	对照 P2《国家学生体质健康标准》BMI 参考表检查: <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 低体重 <input checked="" type="checkbox"/> 超重 <input type="checkbox"/> 肥胖		
健康情况	健康		
学校	江西省井冈山市井冈山实验小学		

饮食情况			
餐食	用餐时间	食谱	照片记录
早餐	8:30	一碗鸡蛋面	√
上午/课间 零食点心	无	无	
午餐	12:30	炒花生米,炒牛肉,茄子炒苦瓜,炒红薯梗	√
下午/课间 零食点心	无	无	
晚餐	18:00	炒花生米,炒牛肉,茄子炒苦瓜,炒红薯梗,空心菜梗,番茄蛋汤	√



2.记录人：李梓欣

记录时间：7月25日

儿童基本情况			
姓名	韩鑫宇	性别	男
年级	初二	年龄	13
身高 (cm)	161	体重 (kg)	72
BMI 体质指数	27.8		
体质等级	对照 P2 《国家学生体质健康标准》 BMI 参考表检查： 肥胖		
健康情况	无		
学校	江苏省宿迁市沭阳县悦来九年制学校		

饮食情况			
餐食	用餐时间	食谱	照片记录
早餐	7:00	一个鸡蛋,白菜煮豆干;一碗杂粮稀饭;	√



		一根火腿肠；一个馒头；一瓶水	
上午/课间 零食点心	8:00-11:45	小薯片、手撕素肉、两瓶水、蟹黄面	√
午餐	12:00	土豆炖排骨、紫菜汤、白米饭	√
下午/课间 零食点心	14:00-17:30	无	
晚餐	17:45	一碗稀饭、一碗菜、馒头、纯净水一瓶	√



3.记录人：陈玮彤

记录时间：7月25日

儿童基本情况			
姓名	陈花	性别	女
年级	四年级	年龄	12
身高 (cm)	153	体重 (kg)	34
BMI 体质指数	14.52 (对照年龄参考六年级)		
体质等级	对照 P2 《国家学生体质健康标准》BMI 参考表检查：		

	<input type="checkbox"/> 正常 <input checked="" type="checkbox"/> 低体重 <input type="checkbox"/> 超重 <input type="checkbox"/> 肥胖
健康情况	良好
学校	四川省凉山州昭觉县民族重点寄宿制小学

饮食情况			
餐食	用餐时间	食谱	照片记录
早餐	9:30	1杯 300ml 的豆浆，一个拳头大小的馒头，50g 凉拌清白菜	√
上午/课间 零食点心	无	无	无
午餐	13:00	50g 凉拌黄瓜，1 两米饭，一碗萝卜鸡肉豆角汤，50g 生切西红柿	√
下午/课间 零食点心	无	无	无
晚餐	20:00	1 根玉米，2 个土豆	√



### 附录 1. 2020 年汤臣倍健营养支教乡村饮食习惯调查-参与高校名单

序号	学校名称	团队名称
1	同济大学	研究生支教团 (筑梦空间)
2	南京大学	南悦乡村支教团
3	河北工业大学	星河载梦支教团
4	中山大学	EGO 行
5	重庆大学	“互助·在路上” 暑期支教调研实践团
6	华东理工大学	研究生支教团
7	四川大学	研究生支教团 “夹心棉花糖” 实践队
8	南昌大学	软件学院 “青春·梦想” 文明实践队

## 附录 2. 2020 年汤臣倍健营养支教乡村饮食习惯调查-调研学校名单

序号	学校名称
1	河北省石家庄市井陘县测鱼镇测渔村益海小学
2	云南省昆明市寻甸县仁德乡仁德第一小学
3	江西省吉安市井冈山市茨坪乡（镇）红星城 村井冈山实验小学
4	江苏省宿迁市沭阳县（市）悦来乡沭阳县悦来九年制学校
5	云南省大理市云龙县（市）长新乡（镇）长春 村 长新初级中学
6	广东省河源市紫金县乌石村荷光小学
7	重庆市青木关镇青云街社区启斌幼儿园
8	四川省凉山州昭觉县（市）新城乡（镇）昭觉县民族重点寄宿制小学校
9	四川省凉山彝族自治州昭觉县新城镇昭觉县东晨中学

### 附录 3. 儿童饮食及营养知识教育-乡村学校调查问卷

#### 一、基本信息

- 11、 学校地址：\_\_\_\_\_省（自治区、直辖市）\_\_\_\_\_市\_\_\_\_\_县（市）  
\_\_\_\_\_乡（镇）\_\_\_\_\_村
- 12、 学校名称：\_\_\_\_\_
- 13、 学校创立时间：\_\_\_\_\_
- 14、 学校共有\_\_\_\_\_个年级，分别是：幼儿园 小学 初中 高中
- 15、 学校共有\_\_\_\_\_名学生，其中\_\_\_\_\_%在校用餐（由学校提供餐食）

#### 二、食物供应环境

- 11、 学校统一就餐安排形式为？  
学校有食堂，统一提供餐食  
学校有固定餐食供应商，统一安排餐食发放  
学校不提供餐食，由学生自带，统一在教室就餐  
学校无统一就餐安排 原因是：\_\_\_\_\_（请跳转至第 9 题）
- 12、 学校统一就餐时段为：（可多选）  
早餐 午餐 晚餐
- 13、 学校提供正餐餐标为：  
小于 5 元 5-10 元 10-15 元 大于 15 元 学校不提供餐食
- 14、 学校提供餐食中，早餐供应情况（食物分量比例）：谷类（五谷杂粮）占比\_\_\_\_\_%，  
水果蔬菜占比\_\_\_\_\_%，肉类占比\_\_\_\_\_%，奶类（奶制品）及豆类（豆制品）占比  
\_\_\_\_\_%，其他占比\_\_\_\_\_%（如有请补充“其他”品类）。
- 15、 学校提供餐食中，午餐/晚餐供应情况（食物分量比例）：谷类（五谷杂粮）占比  
\_\_\_\_\_%，蔬菜占比\_\_\_\_\_%，水果占比\_\_\_\_\_%，肉类占比\_\_\_\_\_%，奶  
类及奶制品占比\_\_\_\_\_%，豆类及豆制品占比\_\_\_\_\_%，其他占比\_\_\_\_\_%（请  
补充“其他”品类）。
- 16、 学校提供餐食中，主食供应情况（食物分量比例）：米饭占比\_\_\_\_\_%，面食占  
比\_\_\_\_\_%，粗粮占比\_\_\_\_\_%，其他占比\_\_\_\_\_%（请补充“其他”品类）。
- 17、 学校食堂食用油一瓶（5L）大概使用多久？（若学校不直接烹饪餐食，则此题跳过）  
1 周以内 1-2 周 半个月-1 个月 1 个月以上
- 18、 学校食堂食用盐一袋（400g）大概使用多久？（若学校不直接烹饪餐食，此题跳过）  
1 周以内 1-2 周 半个月-1 个月 1 个月以上



19、 学校内及校外 1 公里以内是否设有小超市/小卖部？

均有 校内有校外无 校外有校内无 均无 ( 跳转至第三部分 )

20、 小超市/小卖部出售的哪些零食最受三-六年级学生欢迎？ ( 最多选 3 项 )

糖果/巧克力 饮料/汽水 牛奶 辣条 水果 方便面 干果/坚果类 面包/饼干 膨化食品 ( 如薯片、虾条等 ) 瓶装水 其他

### 三、营养健康知识教育状况

6、 学校是否设立专门的营养健康课程？

是 否

7、 在学校现有课程中，是否会包含教授营养健康知识？

是 单独开课

是 包含在\_\_\_\_\_课程中，以 ( 必修 选修 ) 形式呈现

否

8、 学校是否有专门的营养健康知识教材、课件？

是 否

9、 学校是否配备具备营养健康专业知识的老师、食堂工作人员？

有专业老师 有专业工作人员 都有 都没有

10、 团队深入走访调研了\_\_\_\_\_位学校老师，其中：

\_\_\_\_\_ % 老师认为有必要设立专门的营养健康课程；

\_\_\_\_\_ % 老师认为有必要为学生配备营养健康方面的专业老师；

\_\_\_\_\_ % 老师认为有必要向学生及学生家长传授营养健康知识。

16、 请每一位老师针对如下营养健康基本知识进行作答，并归纳总结。

① 下列食物中，膳食纤维含量更高的是？

蔬菜、水果 肉蛋类 精加工的米、面 不清楚

② 下列食物中，维生素 A 和胡萝卜素含量更高的是？

苹果、梨 动物肝脏、西兰花 不清楚

③ 一份做好的饭菜，你觉得谷类 ( 粮食 )、蔬菜和肉类体积的比例，下列哪个最恰当？

3:1:2  3:2:1  2:1:3 不清楚

④ 关于优酸乳和纯牛奶，你觉得哪个更有营养？

两者一样 优酸乳更有营养 纯牛奶更有营养 不清楚

⑤ 下面两种瓜子，你觉得哪种更健康？

**A 瓜子**

**营养成分表**



项目	每 100 克	营养素参考值%
能量	2557 千焦	30%
蛋白质	27.4 克	46%
脂肪	51.8 克	86%
碳水化合物	15.8 克	5%
钠	8 毫克	0%

**B 瓜子**

**营养成分表**

项目	每 100 克	营养素参考值%
能量	2554 千焦	30%
蛋白质	25.4 克	42%
脂肪	52.4 克	87%
碳水化合物	15.9 克	5%
钠	655 毫克	33%

A 瓜子  B 瓜子  不清楚

⑥ 下列哪种食物富含铁？

菠菜  牛奶  面包  不清楚

⑦ 下列哪种症状是缺乏维生素 A 的表现？

贫血  容易生病  容易上火  视力下降

⑧ 一份营养充足的早餐应包含哪几类食物？（多选）

谷薯类(烧饼、油饼、稀饭、面条、馒头、豆包、玉米等)

动物性食物(肉类/蛋类)

水果蔬菜

奶及奶制品(牛奶、酸奶、早餐奶、奶粉、奶酪等)

总结：共\_\_\_\_\_位老师参与作答，其中第 1 题\_\_\_\_\_ %老师答对，第 2 题\_\_\_\_\_ %老师答对，第 3 题\_\_\_\_\_ %老师答对，第 4 题\_\_\_\_\_ %老师答对，第 5 题\_\_\_\_\_ %老师答对，第 6 题\_\_\_\_\_ %老师答对，第 7 题\_\_\_\_\_ %老师答对，第 8 题\_\_\_\_\_ %老师答对。

**四、通过走访了解，你们团队认为，学校对学生营养健康教育方面做了哪些事情？在提升学生营养健康水平及知识教育方面，还有哪些可以做的事情？**

## 附录 4. 儿童饮食及营养健康状况-乡村家庭调研问卷

儿童基本情况			
姓名		性别	
年级		年龄	
身高 (cm)		体重 (kg)	
BMI 体质指数	体质指数 (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身高 <sup>2</sup> (m)		
体质等级	对照 P6 《国家学生体质健康标准》BMI 参考表检查： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 低体重 <input type="checkbox"/> 超重 <input type="checkbox"/> 肥胖		
健康情况	是否患有疾病，如有请具体填写。		
学校	xx 省 xx 市 xx 县 xx 村 xx 学校		

### 儿童填写

8. 下列食物中，膳食纤维含量更高的是？

蔬菜、水果 肉蛋类 精加工的米、面 不清楚

9. 下列食物中，维生素 A 和胡萝卜素含量更高的是？

苹果、梨 动物肝脏、西兰花 不清楚

10. 一份做好的饭菜，你觉得谷类（粮食）、蔬菜和肉类体积的比例，下列哪个最恰当？

3:1:2  3:2:1  2:1:3 不清楚

11. 关于优酸乳和纯牛奶，你觉得哪个更有营养？

两者一样 优酸乳更有营养 纯牛奶更有营养 不清楚

12. 下列哪种食物富含铁？

菠菜 牛奶 面包 不清楚

13. 下列哪种症状是缺乏维生素 A 的表现？

贫血 容易生病 容易上火 视力下降

14. 一份营养充足的早餐应包含哪几类食物？（多选）

谷薯类(烧饼、油饼、稀饭、面条、馒头、豆包、玉米等)

动物性食物（肉类/蛋类）

水果蔬菜

奶及奶制品（牛奶、酸奶、早餐奶、奶粉、奶酪等）

### 家长填写

#### 一、基本信息

- 17、 您的年龄：  
20-30岁 30-40岁 40-50岁 50-60岁 60岁以上
- 18、 您的性别：  
男 女
- 19、 您家常年在家生活的有几口人：  
2口人 3口人 4口人 5口人 5口以上
- 20、 您家里平均每月用于食物的支出约为：  
300元及以下 300-500元 500-1,000元  
1,000-2,000元 2,000元以上

## 二、家庭饮食环境

8. 您家孩子日常用餐是否家里自己做？  
是，基本都在家里做  
否，基本靠在外购买现成食物  
基本各占一半
9. 您家孩子平均每天吃几顿家里烧的饭？  
早中晚，一日三餐 早餐和晚餐 早餐和午餐 午餐和晚餐  
只有早餐 只有午餐 只有晚餐 其他\_\_\_\_\_
10. 您家里日常购买食材比例大概是（食物分量比例）：  
 谷类（五谷杂粮）占比\_\_\_\_\_%，蔬菜占比\_\_\_\_\_%，水果占比\_\_\_\_\_%，肉类  
 占比\_\_\_\_\_%，奶类及奶制品占比\_\_\_\_\_%，豆类及豆制品占比\_\_\_\_\_%，其他  
 占比\_\_\_\_\_%（请补充“其他”品类）
11. 您家里食用油一瓶（5L）大概使用多久？  
1周以内 1-2周 半个月-1个月 1个月以上
12. 您家里食用盐一袋（400g）大概使用多久？  
1周以内 1-2周 半个月-1个月 1个月以上
13. 您给孩子提供的食物口味为：  
天然清淡 少油少糖 烧烤油炸 口味浓烈 其他\_\_\_\_\_
14. 孩子早餐食物摄入情况（食物分量比例）：谷类（五谷杂粮）占比\_\_\_\_\_%，水果蔬  
 菜占比\_\_\_\_\_%，肉蛋占比\_\_\_\_\_%，奶类（奶制品）及豆类（豆制品）占比  
 \_\_\_\_\_%，其他占比\_\_\_\_\_%（如有请补充“其他”品类）。

## 三、儿童饮食行为

9. 孩子是否每天吃早餐？

每天吃

每周吃 3-5 次

每周吃 1-2 次

不吃

10. 孩子每天吃几顿饭？

三顿

两顿 (吃\_\_\_\_\_餐、\_\_\_\_\_餐)

一顿 (吃\_\_\_\_\_餐)

不一定

11. 孩子有吃零食/喝饮料的习惯吗？

偶尔会吃 (1 周 2-3 次)      经常 (一周 5 次以上)

没有吃零食/喝饮料的习惯 (请跳转至第四部分)

12. 你通常给孩子买什么零食？(最多选 3 项)

糖果/巧克力    饮料/汽水    牛奶    辣条    水果    方便面    干果/  
坚果类    面包/饼干    膨化食品 (如薯片、虾条等)    瓶装水    其他

13. 孩子吃完零食后，还正常吃饭么？

不影响吃饭    吃，但会吃的很少    基本就不怎么吃饭了

14. 孩子零食主要来源：

孩子自己购买    主要孩子自己购买，家长偶尔给买    主要家长给买

其他\_\_\_\_\_

15. 请回忆过去一周内，孩子以下零食的食用次数。

零食	进食次数
糕点 (面包/蛋糕/饼干/桃酥/沙琪玛/小馒头等)	
方便面/干脆面/辣条	
坚果 (花生/瓜子/核桃/开心果/榛子/松仁/栗子/琥珀核桃/鱼皮花生等)	
糖果/巧克力/蜂蜜	
膨化食品 (薯片/薯条/虾条/爆米花/米饼/锅巴/麦烧等)	
加工肉蛋制品 (牛肉干/牛板筋/肉脯/鱼片/鱿鱼丝/凤爪/肉松/酱牛肉/鸡胗/火腿肠/卤蛋等)	
豆制品 (豆腐干/素肉/豆浆等)	
加工蔬果制品 (蜜饯/果脯/果干/话梅/果丹皮/山楂条/海苔/泡椒笋条/糖葫芦等)	

油炸、烧烤类(炸鸡翅/烤肉串等)

冷饮(冰淇淋/雪糕/冰棍/可爱多等)

16. 请回忆过去一周内, 孩子以下乳类/饮料的引用情况。

饮料	饮用次数	平均每次饮用量 (毫升)
鲜奶(纯牛奶/核桃牛奶/早餐奶/旺仔牛奶/QQ星等)		
酸奶(酸奶/优酪乳等)		
含乳饮料、乳酸菌饮料(优酸乳/爽歪歪/营养快线/果粒奶优/谷粒多/喜乐/养乐多/味全活性乳酸菌饮料/每益添/优益 C 等)		
碳酸饮料(可乐/雪碧/芬达/美年达/北冰洋/沙士汽水等)		
纯果蔬汁(100%苹果汁等)		

#### 四、营养健康知识教育状况

11、 在日常家庭食物选择中, 您是否会特别注意对孩子的饮食营养搭配?

是 否

12、 您对于营养健康知识的了解主要来自于(可多选)?

家人朋友或者家长之间交流 电视广播 手机网络 社区或者村里讲座  
学校老师培训 商家广告 其他\_\_\_\_\_

13、 您认为对儿童和家长进行营养知识科普是否重要?

重要, 目前已有部分相关知识 重要, 目前缺乏学习渠道 不重要

14、 您认为儿童营养饮食是什么意思?(多选)

每天吃饱 吃饭荤素搭配, 注重平衡营养  
除饮食外, 需要保健品补充营养元素

15、 您对孩子吃零食的态度是:

反对, 零食没有营养, 不利于孩子健康  
可以少量吃, 孩子什么都要吃一点  
支持, 孩子爱吃, 零食也没有对孩子健康有伤害

16、 针对如下营养健康基本知识进行作答:

① 下列食物中, 膳食纤维含量更高的是?

蔬菜、水果 肉蛋类 精加工的米、面 不清楚

② 下列食物中, 维生素 A 和胡萝卜素含量更高的是?

苹果、梨     动物肝脏、西兰花     不清楚

③ 一份做好的饭菜，你觉得谷类（粮食）、蔬菜和肉类体积的比例，下列哪个最恰当？

3:1:2     3:2:1     2:1:3     不清楚

④ 关于优酸乳和纯牛奶，你觉得哪个更有营养？

两者一样     优酸乳更有营养     纯牛奶更有营养     不清楚

⑤ 下面两种瓜子，你觉得哪种更健康？

A 瓜子		
营养成分表		
项目	每 100 克	营养素参考值%
能量	2557 千焦	30%
蛋白质	27.4 克	46%
脂肪	51.8 克	86%
碳水化合物	15.8 克	5%
钠	8 毫克	0%

B 瓜子		
营养成分表		
项目	每 100 克	营养素参考值%
能量	2554 千焦	30%
蛋白质	25.4 克	42%
脂肪	52.4 克	87%
碳水化合物	15.9 克	5%
钠	655 毫克	33%

A 瓜子     B 瓜子     不清楚

⑥ 下列哪种食物富含铁

菠菜     牛奶     面包     不清楚

⑦ 下列哪种症状是缺乏维生素 A 的表现？

贫血     容易生病     容易上火     视力下降

⑧ 一份营养充足的早餐应包含哪几类食物？（多选）

谷薯类(烧饼、油饼、稀饭、面条、馒头、豆包、玉米等)

动物性食物（肉类/蛋类）

水果蔬菜

奶及奶制品（牛奶、酸奶、早餐奶、奶粉、奶酪等）

## 附：BMI 量表

### 男生体重指数 (BMI) 单项评分表 (单位：千克/米<sup>2</sup>)

等级	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三
正常	13.5~18.1	13.7~18.4	13.9~19.4	14.2~20.1	14.4~21.4	14.7~21.8	15.5~22.1	15.7~22.5	15.8~22.8
低体重	≤13.4	≤13.6	≤13.8	≤14.1	≤14.3	≤14.6	≤15.4	≤15.6	≤15.7
超重	18.2~20.3	18.5~20.4	19.5~22.1	20.2~22.6	21.5~24.1	21.9~24.5	22.2~24.9	22.6~25.2	22.9~26.0
肥胖	≥20.4	≥20.5	≥22.2	≥22.7	≥24.2	≥24.6	≥25.0	≥25.3	≥26.1

### 女生体重指数 (BMI) 单项评分表 (单位：千克/米<sup>2</sup>)

等级	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三
正常	13.3~17.3	13.5~17.8	13.6~18.6	13.7~19.4	13.8~20.5	14.2~20.8	14.8~21.7	15.3~22.2	16.0~22.6
低体重	≤13.2	≤13.4	≤13.5	≤13.6	≤13.7	≤14.1	≤14.7	≤15.2	≤15.9
超重	17.4~19.2	17.9~20.2	18.7~21.1	19.5~22.0	20.6~22.9	20.9~23.6	21.8~24.4	22.3~24.8	22.7~25.1
肥胖	≥19.3	≥20.3	≥21.2	≥22.1	≥23.0	≥23.7	≥24.5	≥24.9	≥25.2