



## 儿童膳食

### 目录

► 儿童膳食指南 / 2017 年 6 月, 2019 年 12 月更新

- 2 及早行动...
- 2 父母的榜样作用
- 2 健康体重——能量平衡
- 2 儿童的合理膳食
- 5 儿童膳食——需要牢记的要点
- 6 1 岁儿童的膳食建议
- 7 2 至 3 岁儿童的膳食建议
- 8 4 至 6 岁儿童的膳食建议
- 9 7 至 9 岁儿童的膳食建议
- 10 10 至 12 岁儿童的膳食建议
- 11 资料来源
- 11 版本说明



## 儿童膳食

### 及早行动...

健康之路始于童年。人在年轻时就要养成健康的生活方式，这样在成年之后方可拥有健康的身体。从儿童时代就建立起饮食与健康的标准以及环境价值观，这对于成年后的行为和生活方式大有裨益。换言之：想要拥有健康身体，就要及早行动！

### 父母的榜样作用

早在幼童阶段，父母们就决定了孩子们的食谱。孩子们只能根据自己的口味和偏好在这个食谱内进行取舍。甜是孩子出生以来的唯一偏好。而所有其他口味偏好都是通过学习获得的。在这一过程中，父母以及其他的看护人都能起到榜样作用：父母、兄弟、祖母、幼儿园的抚育师、老师们都喜欢什么？不喜欢什么？餐桌上摆放了哪些食物，在哪里吃饭？孩子会保留幼童阶段养成的饮食习惯；极少放弃童年的偏好。

### 健康体重——能量平衡

孩子们需要能量来进行活动和成长。儿童的新陈代谢非常旺盛。因此就其体重而言，他们需要的能量要远胜于成年人。例如：一名体重 25 公斤的 8 岁女童每天需要 1700 大卡的能量；而体重是她两倍半的妈妈所需的能量只比女儿多了 600 大卡。

根据能量平衡原理，能量始终会保持平衡。如果通过膳食获取能量与儿童消耗的能量一样多，那么即代表达到了能量平衡。如果儿童花更长的时间，吃更多的东西，那么就会导致肥胖。相反，如果他们吃得东西比消耗得更少，那就会变瘦。

饮食与运动缺一不可。活动量大的儿童比那些活动量少的儿童需要更多的能量。孩子们应尽可能地保持活跃。其中一方面是指日常活动，而另一方面则是体育运动。

### 儿童的合理膳食

婴儿期后（即 1 岁后）至青春期前的儿童，与成人一样，建议采用丰富的膳食搭配。在适量摄取的前提下，所有食物都是允许的。

除了呼吸的空气之外，孩子们（和大人一样）还需要种类丰富的营养物质才能保持健康和活力，进而实现理想的成长与发育。蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维和水是维持生命的重要物质。然而这些必要物质的摄入量却不尽相同。我们最常需要摄取的是水或液体，而相对少量的维生素和矿物质就已经满足日常所需了。此外，植物香精、色素和调味料，即所谓的次生植物物质，似乎对健康也发挥着积极的作用。

瑞士营养结构图总结了 4 至 12 岁儿童健康膳食与活动行为的关键信息。





### 喝水

- 解渴首选水。建议每天四到五杯水。
- 水不含卡路里、无糖且不含对牙齿有害的酸性物质。
- 瑞士的自来水干净便宜，且随处可得。



### 摄入蔬菜和水果

- 享用不同颜色的蔬菜和水果，因为每种蔬菜和水果都分别含有各自的有益成分。
- 蔬菜和水果让每一餐都更加丰盛，与各类主餐和小吃搭配都非常美味。
- 首选本地的时令蔬菜和水果。



### 按时饮食

- 每天按时安排餐时，有助于提高表现和注意力。
- 营养均衡的早餐和/或营养均衡的午间点心可确保以最佳状态迎接新一天的开始。
- 午间点心和下午点心是正餐的理想补充，能防止经常吃零食。



### 膳食多样化

- 选择和制备丰富多样的食物有助于提供良好的营养物质。
- 成年人负责选择和制备食物。孩子有权决定吃多少。孩子们有很好的饥饿感和饱腹感，成年人应该相信孩子的感觉。
- 没有健康或不健康的食物，而数量与频率决定一切。



### 全感官体验

- 为吃饭腾出充足的时间，尽可能多地聚在一起吃饭，因为这样吃饭更香。
- 吃饭时应互相交谈，不要分心去观看智能手机、平板电脑、电视或阅读报纸，这样可以营造餐桌上愉悦和享受的氛围。
- 吃是一种感官体验：视觉、嗅觉、味觉、触觉和听觉都会带给我们快乐和厌恶。因此孩子们不总是能够接受新的事物。只有付出耐心和信任，才能获得回报。



### 是否需要提供儿童专用的产品？

儿童酸奶、儿童混合麦片、儿童香肠、儿童糕点、儿童零食——属于儿童的食品数不胜数。便携的小份装、有趣的包装、彩色的图案、随附的玩具吸引了众多孩子们的喜爱，同时也暗示父母们其中含有特别的营养成分。它们标榜着含有“优质牛奶”、“重要的维生素”、“有益的膳食纤维”。然而这些食品的营养价值普遍来说无从判断，而且相差甚远。但有一点是肯定的：儿童食品通常更贵，而且也绝不是为孩子们提供所有营养物质所必需的。普通的食物也能很好地做到这一点。仔细检查一下这些产品绝不是多余之举。请查看一下配方表，其中列出的成分是按含量多少降序排列的。特别要注意查看的是脂肪、糖、蜂蜜以及其他甜味剂的含量，并将它们与“普通”食品进行比较。仔细观察过后就会发现，很多食品最终都属于甜食。那就请按甜食来看待它们吧。

### 儿童可以吃素吗？

素食分为不同的类型，因此不应该一概而论。如果要为孩子挑选种类丰富的食物，确保孩子能够摄取到所有必要的营养物质，可选择乳素食（不含肉/鱼，但含牛奶和乳制品）或乳蛋素食（不含肉/鱼，但含牛奶、乳制品和鸡蛋）。只有当孩子摄取到足够的牛奶和奶制品，而且搭配的其他食谱也是合理的（不能缺乏蛋白质、维生素 B12、铁、Omega-3 脂肪酸或其他营养物质）才能满足素食的要求。

纯素饮食中不仅要避免肉类和鱼类，而且还有避免所有动物源性食物，如牛奶、乳制品、鸡蛋、蜂蜜等。这种饮食方式存在严重的健康风险，会导致营养不良，进而损害健康，因此不建议对儿童使用。如果孩子仍然选择纯素饮食，就必须定期接受体检，由合格的专家给出膳食建议（参见第 11 页），而且在饮食过程中要补充维生素 B12 以及其他各种必要的营养物质。

### 愉悦与享受也是不容忽视的因素

均衡饮食的积极意义还在于膳食所带来的愉悦与快乐！儿童不会从健康价值来判断食物的好坏。儿童会通过各种感官来体验食物：他们非常重视外观、口感和味道。即便大一点的孩子也不会把食品健康摆在第一位：身心体验、健身、美观等其他因素则更为重要。所以孩子们不是需要“理论上的健康饮食”，而是富有想象力的、多样化的膳食，其中还可能包括“快餐”。

### 牙齿健康也至关重要

建议将糖的摄入量限制在正餐中，然后清洁牙齿。如果用餐时间喜欢吃些甜食，那就只选择对牙齿有益的甜食。



### 给父母们的建议

- 培养共同参与的饮食文化和餐桌文化，尽可能经常聚在一起吃饭——家庭餐桌的意义不仅仅在于一个吃饭的地方。
- 用餐时尽可能营造愉悦的气氛，并让孩子们参与讨论。
- 将孩子们喜爱的食物加入食谱，但不要忘记您自己喜欢的菜肴。规定好“游戏规则”，相互妥协，这样既不会忽视饮食的乐趣，也不会忽略重要的营养物质。
- 不要将食物作为施加压力（用于惩罚或威胁）的手段——也不要作为奖励或安慰的手段。这样会让孩子们学习到不正确的行为方式，这将伴随他们直到长大（例如当取得成就时以甜食作为奖励等）。
- 如果孩子感觉吃饱了，要尊重他们的感受；孩子们有很好的饥饿感和饱腹感，应该让他们学会凭自己饱腹感来判断，而不是强迫他们将盘子里的食物吃光。
- 让孩子们尽可能多地参与到规划食谱、购物和制备方面的工作。
- 为膳食赋予想象力，使其更加多姿多彩和令人期待。孩子们愿意用全部感官来体验食物。
- 经常变换菜谱，打破惯例，如果孩子第一次不喜欢吃，也不要气馁。孩子们习惯于吃熟悉的食物，此外，这会给孩子的味觉带来强烈的冲击。
- 切记：如果孩子寄予厚望，那么父母和看护人更应该以身作则，为孩子们树立榜样。相较于规矩和禁令，将父母和看护人作为榜样，孩子们会学到更多的东西。
- 孩子们吃饭的量经常不固定。有时候他们愿意吃很多，有时候却吃得很少。他们的喜好也瞬息万变。只要食谱丰富，能达到膳食平衡，孩子们就会健康成长、进步很快，不会变瘦或超重，就无需为此担心。

### 儿童膳食——需要牢记的要点

- 想要拥有健康身体，就要及早行动。
- 喝水。
- 摄入蔬菜和水果。
- 按时饮食。
- 膳食多样化。
- 全感官体验。
- 父母和看护人是永远的榜样。

后续的篇幅中包含如下内容：

- 1 岁儿童的膳食建议
- 2 至 3 岁儿童的膳食建议
- 4 至 6 岁儿童的膳食建议
- 7 至 9 岁儿童的膳食建议
- 10 至 12 岁儿童的膳食建议



## 1 岁儿童的膳食建议

我们的饮食行为会受许多因素的影响：个人需求和渴望、每天的状态、社会环境、当前的食物供应、广告等等。以下建议基于多特蒙德儿童营养研究所提供的指南，在保证能摄取到足够的能量、营养以及抗体的情况下，实现均衡的饮食搭配。给出的数量和份量已根据 1 岁儿童的营养和能量需求进行了调整，但仅代表这一方面的平均值，因为实际需求在很大程度上取决于孩子体型以及活动量。此外，这些建议并非每天都要严格遵循，不过要长期坚持，例如一周以上。但每天请务必参考关于液体摄入方面的建议。

### 饮料

每天 0.6 升最好是不加糖的饮料，如自来水/矿泉水（不含或含少量碳酸）或不加糖的果茶/凉茶。

### 蔬菜和水果

每天 5 份不同颜色的果蔬，其中包括 3 份蔬菜（1 份 = 40 克）和 2 份水果（1 份 = 60 克）。每天可以用一份 0.1 升的蔬菜汁/果汁（不加糖）代替。

### 谷类食品、土豆和豆类食品

每日 3-4 份。谷类食品首选全谷物食品。1 份对应于\*：  
40 克面包/馒头或  
30 克菜豆类食品（脱水重量）或  
120 克土豆或  
25 克谷物面包片/全谷物饼干/麦片/面粉/意大利面/大米饭/玉米/其他谷物食品（脱水重量）。

### 乳制品、肉、鱼、蛋和豆腐

每天 3 份牛奶/乳制品。

1 份对应于：

0.1 升牛奶或

100 克酸奶/凝乳/软干酪/其他乳制品或

15 克半硬/硬奶酪或

30 克软奶酪。

每天额外 1 份（= 30 克）不同种类的含蛋白质食物（如肉、家禽、鱼、蛋、豆腐、阔恩素肉、面筋、奶酪\*\*、凝乳\*\*）。不断变换这些蛋白质来源。

### 油、脂肪与坚果

每天 2 咖啡匙（约 10 克）植物油，其中至少一半是菜籽油。

每天 1 咖啡匙无盐碎坚果（如核桃、杏仁、榛子等）。

此外还可少量使用黄油、人造黄油、奶油等（约 1 咖啡匙 = 每天 5 克）。

### 甜食与咸食

每天最多吃 1 个小甜食或零食，比如 1 条巧克力、3 块饼干、1 勺小冰淇淋球、1 把（儿童）薯片或半杯甜饮料（0.1 升）。

切勿饮用含酒精或含咖啡因的饮料（如可乐、冰茶或咖啡）！

\* 推荐量可能会因孩子的个人需求、饥饿程度和身体活动量而有很大差异。

\*\* 除建议的 3 份牛奶/乳制品之外。



## 2 至 3 岁儿童的膳食建议

我们的饮食行为会受许多因素的影响：个人需求和渴望、每天的状态、社会环境、当前的食物供应、广告等等。以下建议基于多特蒙德儿童营养研究所提供的指南，在保证能摄取到足够的能量、营养以及抗体的情况下，实现均衡的饮食搭配。给出的数量和份量已根据 2-3 岁儿童的营养和能量需求进行了调整，但仅代表这一方面的平均值，因为实际需求在很大程度上取决于孩子体型以及活动量。此外，这些建议并非每天都要严格遵循，不过要长时间坚持，例如一周以上。但每天请务必参考关于液体摄入方面的建议。

### 饮料

每天 0.7 升最好是不加糖的饮料，如自来水/矿泉水（不含或含少量碳酸）或不加糖的果茶/凉茶。

### 蔬菜和水果

每天 5 份不同颜色的果蔬，其中包括 3 份蔬菜（1 份 = 50 克）和 2 份水果（1 份 = 75 克）。

每天可以用 0.1 升的蔬菜汁/果汁（不加糖）来代替 1 份水果或素菜。

### 谷类食品、土豆和豆类食品

每日 3-4 份。谷类食品首选全谷物食品。1 份对应于\*：

45 克面包/馒头或

35 克菜豆类食品（脱水重量）或

140 克土豆或

30 克谷物面包片/全谷物饼干/麦片/面粉/意大利面/大米饭/玉米/其他谷物食品（脱水重量）。

### 乳制品、肉、鱼、蛋和豆腐

每天 3-4 份牛奶/乳制品。

1 份对应于：

0.1 升牛奶或

100 克酸奶/凝乳/软干酪/其他乳制品或

15 克半硬/硬干酪或

30 克软干酪。

每天额外 1 份（= 50 克）不同种类的含蛋白质食物（如肉、家禽、鱼、蛋、豆腐、阔恩素肉、面筋、奶酪\*\*、凝乳\*\*）。不断变换这些蛋白质来源。

### 油、脂肪与坚果

每天 3 咖啡匙（15 克）植物油，其中至少一半是菜籽油。

每天 1 咖啡匙无盐碎坚果（如核桃、杏仁、榛子等）。

此外还可少量使用黄油、人造黄油、奶油等（约 1 咖啡匙 = 每天 5 克）。

### 甜食与咸食

每天最多吃 1 个小甜食或零食，比如 1 条巧克力、3 块饼干、1 勺小冰淇淋球、1 把（20 克）薯片或半杯甜饮料（0.1 升）。

切勿饮用含酒精或含咖啡因的饮料（如可乐、冰茶或咖啡）！

\* 推荐量可能会因孩子的个人需求、饥饿程度和身体活动量而有很大差异。

\*\* 除建议的 3 份牛奶/乳制品之外。



## 4 至 6 岁儿童的膳食建议

我们的饮食行为会受许多因素的影响：个人需求和渴望、每天的状态、社会环境、当前的食物供应、广告等等。以下建议基于多特蒙德儿童营养研究所提供的指南，在保证能摄取到足够的能量、营养以及抗体的情况下，实现均衡的饮食搭配。给出的数量和份量已根据 4-6 岁儿童的营养和能量需求进行了调整，但仅代表这一方面的平均值，因为实际需求在很大程度上取决于孩子体型以及活动量。此外，这些建议并非每天都要严格遵循，不过要长时间坚持，例如一周以上。但每天请务必参考关于液体摄入方面的建议。

### 饮料

每天 0.8 升最好是不加糖的饮料，如自来水/矿泉水（不含或含少量碳酸）或不加糖的果茶/凉茶。

### 蔬菜和水果

每天 5 份不同颜色的果蔬，其中包括 3 份蔬菜（1 份 = 70 克）和 2 份水果（1 份 = 100 克）。

每天可以用 0.1-0.15 升的蔬菜汁/果汁（不加糖）来代替 1 份水果或素菜。

### 谷类食品、土豆和豆类食品

每日 3-4 份。谷类食品首选全谷物食品。1 份对应于\*：

50 克面包/馒头或

40 克豆类食品（脱水重量）或

180 克土豆或

40 克谷物面包片/全谷物饼干/麦片/面粉/意大利面/大米饭/玉米/其他谷物食品（脱水重量）。

### 乳制品、肉、鱼、蛋和豆腐

每天 3-4 份牛奶/乳制品。

1 份对应于：

0.1 升牛奶或

100 克酸奶/凝乳/软干酪/其他乳制品或

15 克半硬/硬干酪或

30 克软干酪。

每天额外 1 份（= 50 克）不同种类的含蛋白质食物（如肉、家禽、鱼、蛋、豆腐、阔恩素肉、面筋、奶酪\*\*、凝乳\*\*）。不断变换这些蛋白质来源。

### 油、脂肪与坚果

每天 4 咖啡匙（20 克）植物油，其中至少一半是菜籽油。

每天 1 份无盐坚果（1 份 = 20 克），如核桃、杏仁、榛子等。

此外还可少量使用黄油、人造黄油、奶油等（约 1 咖啡匙 = 每天 5 克）。

### 甜食与咸食

每天最多吃 1 个小甜食或零食，比如 1 条巧克力、3 块饼干、1 勺小冰淇淋球、1 把（20 克）薯片或 1 杯甜饮料（0.2 升）。

不适宜饮用含咖啡因的饮料（如可乐、冰茶、咖啡等）。

不得饮用含酒精的饮料！

\* 推荐量可能会因孩子的个人需求、饥饿程度和身体活动量而有很大差异。

\*\* 除建议的 3 份牛奶/乳制品之外。



## 7 至 9 岁儿童的膳食建议

我们的饮食行为会受许多因素的影响：个人需求和渴望、每天的状态、社会环境、当前的食物供应、广告等等。以下建议基于多特蒙德儿童营养研究所提供的指南，在保证能摄取到足够的能量、营养以及抗体的情况下，实现均衡的饮食搭配。给出的数量和份量已根据 7-9 岁儿童的营养和能量需求进行了调整，但仅代表这一方面的平均值，因为实际需求在很大程度上取决于孩子体型以及活动量。此外，这些建议并非每天都要严格遵循，不过要长时间坚持，例如一周以上。但每天请务必参考关于液体摄入方面的建议。

### 饮料

每天 0.9 升最好是不加糖的饮料，如自来水/矿泉水（不含或含少量碳酸）或不含糖的果茶/凉茶。不得饮用含咖啡因或含酒精的饮料。

### 蔬菜和水果

每天 5 份不同颜色的果蔬，其中包括 3 份蔬菜（1 份 = 70 克）和 2 份水果（1 份 = 110 克）。

每天可以用 0.1-0.15 升的蔬菜汁/果汁（不加糖）来代替 1 份水果或素菜。

### 谷类食品、土豆和豆类食品

每日 3-4 份。谷类食品首选全谷物食品。1 份对应于\*：

65 克面包/馒头或

50 克豆类食品（脱水重量）或

220 克土豆或

45 克谷物面包片/全谷物饼干/麦片/面粉/意大利面/大米饭/玉米/其他谷物食品（脱水重量）。

### 乳制品、肉、鱼、蛋和豆腐

每天 2-3 份牛奶/乳制品。

1 份对应于：

0.2 升牛奶或

150-200 克酸奶/凝乳/软干酪/其他乳制品或

30 克半硬/硬奶酪或

60 克软奶酪。

每天额外 1 份不同种类的含蛋白质食物（如肉、家禽、鱼、蛋、豆腐、阔恩素肉、面筋、奶酪\*\*、凝乳\*\*）。不断变换这些蛋白质来源。

1 份对应于：

75 克肉/家禽/鱼/豆腐/阔恩素肉/面筋（鲜皮重）或

2 个鸡蛋。

### 油、脂肪与坚果

每天 4 咖啡匙（20 克）植物油，其中至少一半是菜籽油。

每天 1 份无盐坚果（1 份 = 20 克），如核桃、杏仁、榛子等。

此外还可少量使用黄油、人造黄油、奶油等（约 1-2 咖啡匙 =

每天 5-10 克）。

### 甜食与咸食

每天最多吃 1 个小甜食或零食，比如 1 条巧克力、3 块饼干、

1 勺小冰淇淋球、1 把（20 克）薯片或 1 杯甜饮料（0.2 升）。

不适宜饮用含咖啡因的饮料（如可乐、冰茶、咖啡等）。

不得饮用含酒精的饮料！

\* 推荐量可能会因孩子的个人需求、饥饿程度和身体活动量而有很大差异。

\*\* 除建议的 3 份牛奶/乳制品之外。



## 10 至 12 岁儿童的膳食建议

我们的饮食行为会受许多因素的影响：个人需求和渴望、每天的状态、社会环境、当前的食物供应、广告等等。以下建议基于多特蒙德儿童营养研究所提供的指南，在保证能摄取到足够的能量、营养以及抗体的情况下，实现均衡的饮食搭配。给出的数量和份量已根据 10-12 岁儿童的营养和能量需求进行了调整，但仅代表这一方面的平均值，因为实际需求在很大程度上取决于孩子体型以及活动量。此外，这些建议并非每天都要严格遵循，不过要长时间坚持，例如一周以上。但每天请务必参考关于液体摄入方面的建议。

### 饮料

每天 1 升最好是不加糖的饮料，如自来水/矿泉水（不含或含碳酸）或不加糖的果茶/凉茶。

### 蔬菜和水果

每天 5 份不同颜色的果蔬，其中包括 3 份蔬菜（1 份 = 80 克）和 2 份水果（1 份 = 120 克）。

每天可以用 0.2 升的蔬菜汁/果汁（不加糖）来代替 1 份水果或素菜。

### 谷类食品、土豆和豆类食品

每日 3-4 份。谷类食品首选全谷物食品。1 份对应于\*：

100 克面包/馒头或

65 克豆类食品（脱水重量）或

270 克土豆或

60 克谷物面包片/全谷物饼干/麦片/面粉/意大利面/大米饭/玉米/其他谷物食品（脱水重量）。

### 乳制品、肉、鱼、蛋和豆腐

每天 3 份牛奶/乳制品。

1 份对应于：

0.2 升牛奶或

150-200 克酸奶/凝乳/软干酪/其他乳制品或

30 克半硬/硬奶酪或

60 克软奶酪。

每天额外 1 份不同种类的含蛋白质食物（如肉、家禽、鱼、蛋、豆腐、阔恩素肉、面筋、奶酪\*\*、凝乳\*\*）。不断变换这些蛋白质来源。

1 份对应于：

90 克肉/家禽/鱼/豆腐/阔恩素肉/面筋（鲜皮重）或

2-3 个鸡蛋。

### 油、脂肪与坚果

每天 4 咖啡匙（20 克）植物油，其中至少一半是菜籽油。

每天 1 份无盐坚果（1 份 = 20 克），如核桃、杏仁、榛子等。

此外还可少量使用黄油、人造黄油、奶油等（约 2 咖啡匙 = 每天 10 克）。

### 甜食与咸食

每天最多吃 1 个小甜食或零食，比如 1 条巧克力、3 块饼干、

1 勺小冰淇淋球、1 把（20 克）薯片或 1 杯甜饮料（0.2 升）。

冰茶和可乐等含咖啡因的饮料只能偶尔！不得饮用含酒精的饮料！

\* 推荐量可能会因孩子的个人需求、饥饿程度和身体活动量而有很大差异。

\*\* 除建议的 3 份牛奶/乳制品之外。



## 资料来源

- Cremer M, Laimbacher J. Ernährung von Schulkindern. 1. Auflage. Bern: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2008.
- Forschungsinstitut für Kinderernährung FKE, Dortmund: Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – Die Optimierte Mischkost optimiX. Dortmund, 2009.
- Eidgenössische Ernährungskommission. Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag. Expertenbericht der EEK. Zürich: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2015.
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern, 2017. [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie: Empfehlungen für die Kleinkindernährung, 2017. [www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

## 详细信息

- 有关瑞士营养结构图的信息和资料 [www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe](http://www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe)
- 《健康的午间点心和下午点心建议》手册 [www.sge-ssn.ch/unterlagen](http://www.sge-ssn.ch/unterlagen)
- [www.kinderandentisch.ch](http://www.kinderandentisch.ch)

## 个人营养建议

关于个人营养建议，我们建议您联系法定的营养师。营养师必须拥有 HF 学位、营养学和营养学理学学士学位，或者拥有 SRK 许可。您可以通过以下链接联系您所在地区的专家：[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch).

## 版本说明

© SGE 瑞士营养学会，2019 最新版

本手册中注明上述来源的所有信息均可免费使用。

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

请关注我们

