

助培养良好饮食习惯降低超重风险

# 新指南引导服务商提供儿童均衡餐食

指南692旨在指导托儿中心运营者及它们的食品服务供应商为婴儿和儿童准备安全、营养丰富且份量合适的食品。涵盖的范围包括食品安全、卫生和质量规范，食物不耐受、过敏反应和过敏管理，营养管理政策，菜单规划，以及食物选择、准备和分配。

赵世楚 报道  
zhaooc@sph.com.sg

为满足婴儿和12岁以下儿童的营养需求，以及鼓励幼儿和学生从小养成良好饮食习惯，多机构联合推出新指南，确保孩童摄入适量、营养均衡的餐食。

社会及家庭发展部长兼卫生部第二部长马善高星期三（5月31日）发布“新加坡婴儿及儿童营养和食品服务标准指南692”。

新指南由国立健保集团联同新加坡制造商总会—标准研发机构，以及新加坡标准理事会共同推出。

指南692旨在指导托儿中心运营者及它们的食品服务供应商为婴儿和儿童准备安全、营养丰富且份量合适的食品。涵盖的范围包括食品安全、卫生和质量规范，食物不耐受、过敏反应和过敏管理，营养管理政策，菜单规划，以及食物选择、准备和分配。

参与制定指南的工作组成员来自医疗保健领域、研究机构、高等院校、相关行业协会和食品服务提供商。

根据一项针对本地婴儿的健康成长追踪研究显示，良好的饮食行为可以降低儿童超重的风险，即使双亲都有超重

史的孩子也是如此。

相反的，研究也显示，童年时期饮食习惯欠佳和营养不当也会导致超重，进而增加慢性疾病如糖尿病、心血管疾病的风险。

马善高在致辞时说：“因此，我们必须养成良好的饮食习惯，从小给孩子们提供营养均衡的餐食。这需要家长、学校领导、教育工作者和食品服务提供商的共同努力。”

## 儿童七岁时若已超重 70%成年后仍有相同问题

国立健保集团团体综合护理副主任王雪丽指出，本地六至18岁的超重儿童及青少年比率从2013年的11%上升到2021年的16%。而且，如果儿童七岁时已超重，其中有70%成年后仍会持续面

对超重问题。

王雪丽强调，儿童肥胖现象与较高的能量摄入量呈正比。在不健康的饮食习惯变得根深蒂固之前，尽早引导与纠正尤为重要。

新指南为六个月至12岁的幼儿和儿童列举了适合他们年龄段的食物分类比例和摄入的分量，包括婴儿断奶、进食流体食物到能够咀嚼固体食物的合适时间点和具体步骤。

在新指南发布会现场，有关单位展示了根据新指南准备的餐食样品，有适合六个月婴儿的流食、10至12个月幼儿的切碎食物、三至六岁孩童的糙米饭等。

国立健保集团团体综合护理副主任丁志伟受访时指出，摄取合适食物分量是关键。“小一和小六学生的所需分量肯定不一样，控制分量能防止他们过饮

过食，导致不良的饮食习惯。”

同时，指南还收录各种易过敏食材的成分构成，比如花生、乳制品、鱼类等，提醒业者须格外小心。

在食品安全方面，新指南为食品服务供应商整理食品安全卫生规范清单，让从业者在烹饪和备餐过程中遵守统一的行为准则，包括用餐区卫生标准、处理生熟食材的注意事项等。

职总优儿学府幼儿园总经理程受玲受访时说，该指南可当作食品供应商和幼儿园之间的桥梁，两者能以统一的指南为依据，在食品分量、安全等方面达成共识。

“我们也比较容易从食品供应商采购健康、有营养的食材，我们用的时候会比较安心。同时，在培训食堂的员工时，也有清晰可参照的标准。”