

说数

在这里读懂中国消费

学生营养品市场快速增长

李苑



随着生活水平提高,让孩子“吃好”成为家长最为重视的事情之一。数据显示,学生营养品市场快速增长、产品种类日益丰富。食品中,即食燕麦、麦片、酸奶、牛奶等营养食品销量呈数倍增长;营养补充剂品类中,骨胶原软胶囊、氨糖等营养补充剂成交额同比增长超7倍,维生素E、铁等保健品同比增长超10倍。

然而,在刚过去的第37个中国学生营养日,另一组数据却给我们敲响了警钟:我国6岁至17岁学生超重肥胖率已达19%,若不予干预,2030年可能升至31.8%。主要表现为:主食、畜禽肉摄入超标,超过70%的孩子肉类摄入过量,而蔬菜、水果、奶及大豆制品摄入不足,多数学生日均奶类摄入远低于300克推荐标准。

出现上述问题的主要原因有三点:

一是不少家长仍持有“胖等于壮”的错误观念,以孩子“吃得多”为荣,放任其饮食,忽略了过度喂养带来的健康风险。二是科学食养知识匮乏。数据显示,仅10.9%

的学生具备合格营养素养,很多家长和孩子不了解合理膳食结构,进一步加剧营养失衡。三是受不健康零食和不良饮食习惯影响,部分学生挑食偏食,偏爱高油高盐高糖饮食,甚至用零食代替正餐,三餐不规律,加上久坐少动,超重肥胖和代谢异常自然高发。

一边花钱买补剂,一边是营养失衡。这提醒我们,补剂不能替代科学饮食,营养品更无法弥补不良生活习惯带来的影响。

那么,怎么吃才健康?中国营养学会等单位制定发布的《中国学龄儿童膳食指南(2022)》,细化了6岁至10岁、11岁至13岁、14岁至17岁3个阶段的健康饮食体系,精准匹配不同年龄段学生的能量与营养需求。

6岁至17岁的学生正处于生长发育的黄金期,科学健康饮食和合理营养补剂是支撑他们骨骼生长、大脑发育、体能提升的“加油站”。

家庭层面,应回归膳食本源、科学进补。每餐尽量保证蔬菜、优质蛋白、脂肪和全谷物

搭配,必要时可补充合规安全的营养补充剂;同时,定期记录孩子的身高、体重等数据,以及时评估营养状况。

学校层面,要优化供餐、强化食育。优化膳食搭配,减少高油高盐高糖菜品供应,做到营养与美味兼得。同时,定期开展营养健康科普与实践活动,培养学生选择健康食物的能力。

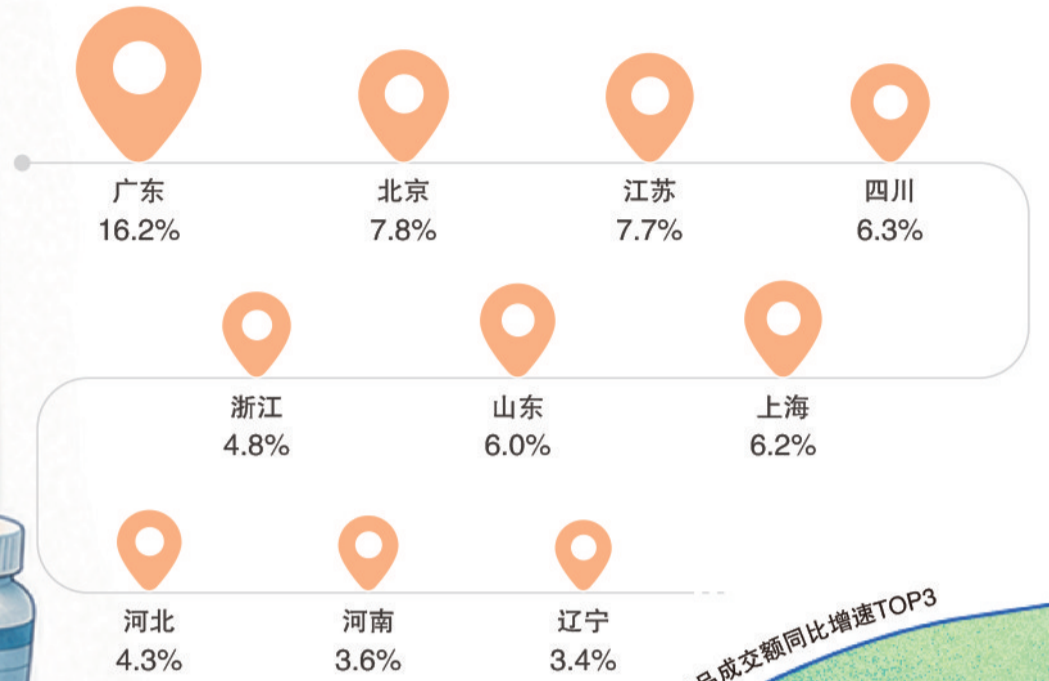
学生自身,要树立健康意识,掌握营养知识,不仅要“吃好”,更要“会吃”。一方面要自觉抵制不健康食品,规律三餐;另一方面要养成少坐多动的习惯,减少使用屏幕时间,让运动成为生活的一部分。

只有掌握科学食养知识,凝聚多方合力,才能筑牢学生营养健康防线,真正为他们托举起健康未来。



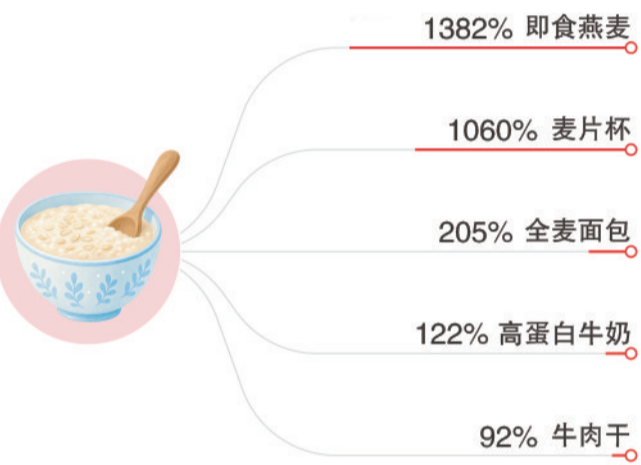
1 营养补剂销售情况

▼ 学生营养保健品成交额占比TOP10省份

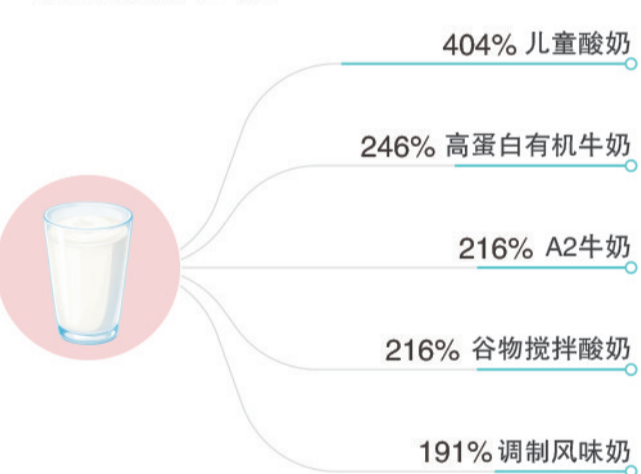


2 营养食品销售情况

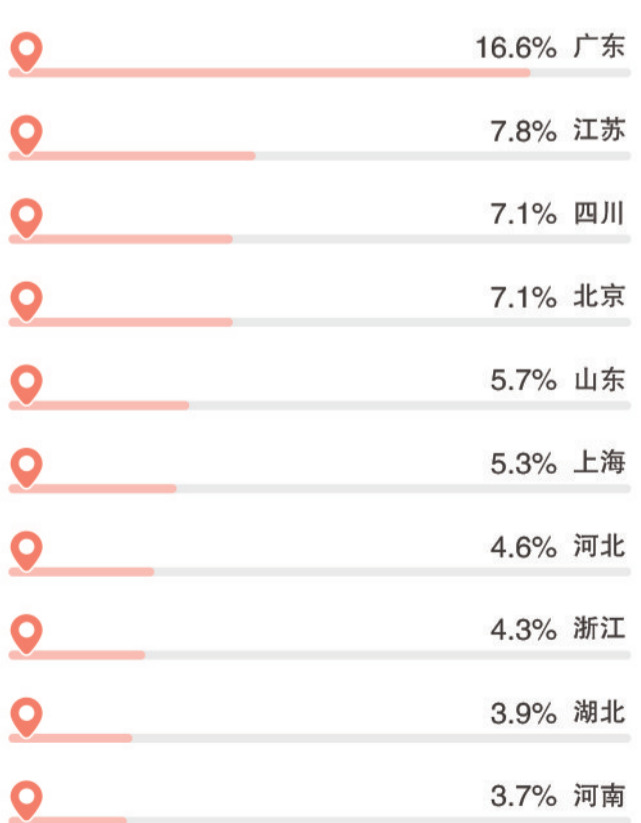
▼ 学生营养早餐食品同比增速TOP5



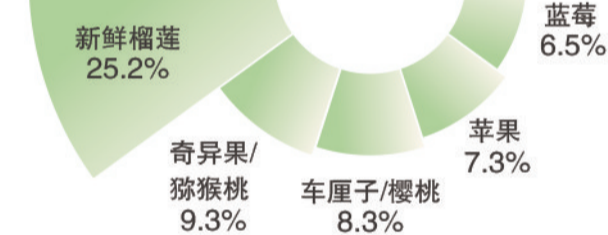
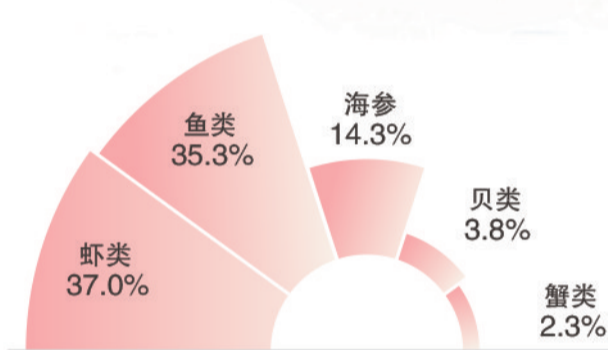
▼ 奶制品成交额同比增速TOP5



▼ 营养食品成交额占比TOP10省份



▼ 海鲜水产品成交额占比TOP5

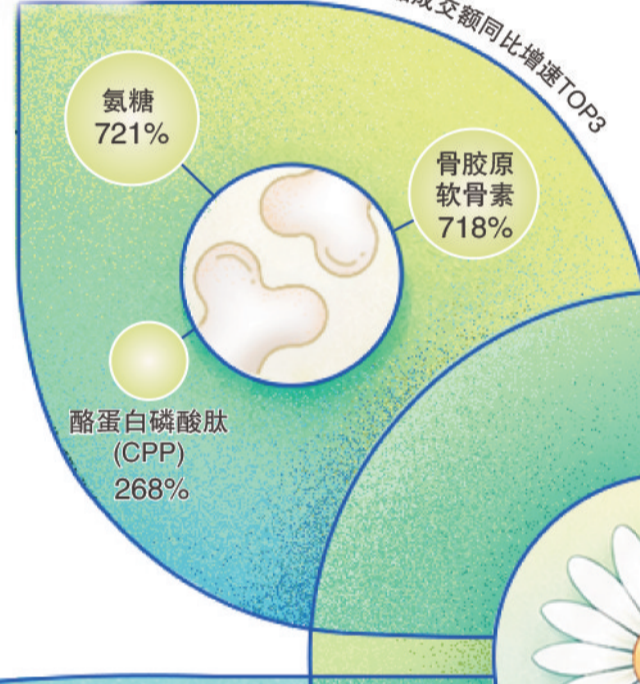


▲ 水果成交额占比TOP5

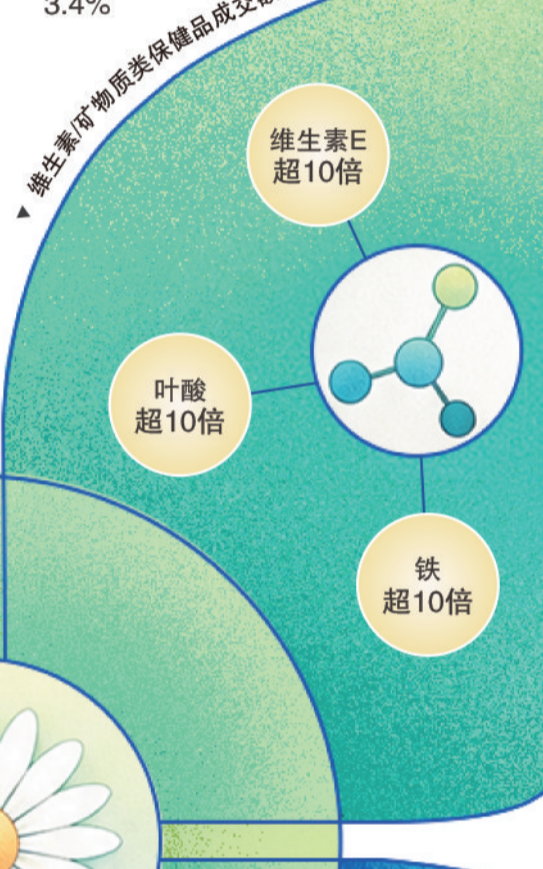
▼ 学生用营养保健品成交额占比TOP5



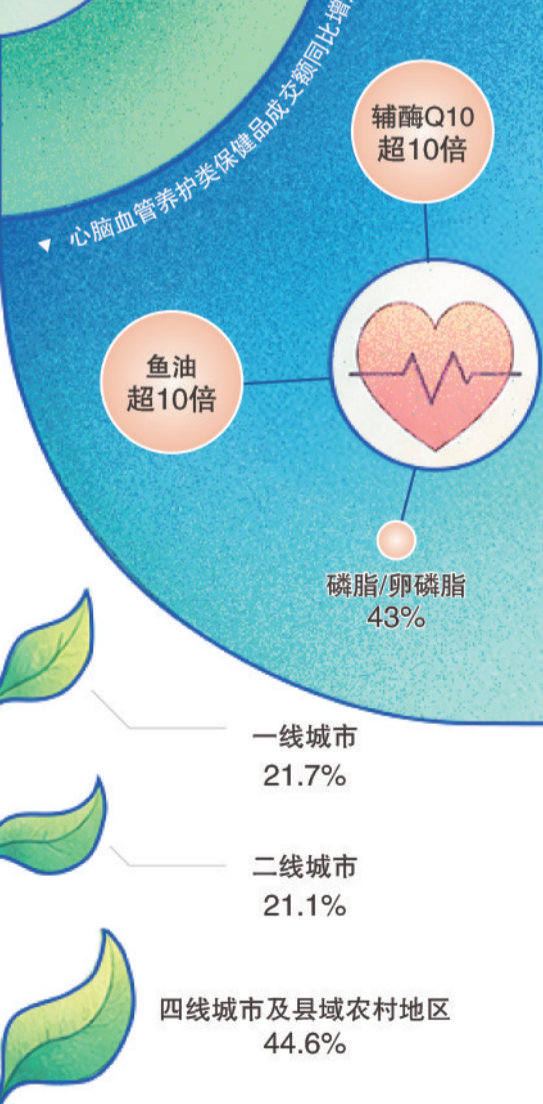
▼ 骨骼健康类营养保健品成交额同比增速TOP3



▼ 维生素/矿物质类保健品成交额同比增速TOP3



▼ 心脑血管养护类保健品成交额同比增速TOP3



▲ 各级市场学生营养保健品成交额占比

各级市场营养食品成交额占比



数据周期: 2026年4月28日至5月12日