



一鸣真鲜奶吧



潮新闻

—潮闻天下—

长三角地区学生营养早餐倡议白皮书

呈送：艾瑞咨询

©2024 iResearch Inc.

前言

- 2023年艾瑞受一鸣真鲜奶吧委托开展了长三角地区学生营养早餐市场消费洞察项目，了解了长三角地区学生家长对学生早餐置办考虑因素以及如何选择早餐品类等方面内容，帮助市场明晰如何开展早餐营养知识普及教育、帮助家长更好的养育下一代。
- 一鸣真鲜奶吧坚持“做每个中国家庭的营养守护者”，不断推动营养早餐迭代升级。2024年艾瑞携手一鸣真鲜奶吧、潮新闻开展长三角地区学生营养早餐市场消费洞察，一方面了解经历一年时间，长三角地区学生早餐食用行为和态度发生了哪些变化，一方面进一步了解市场对理想早餐的感知和早餐营养度自评情况，为确保青少年儿童有更高营养健康水平，品牌和市场还可以做哪些事情。

- 早餐为刚需消费，具有极大稳定性。随着人们生活水平不断提升，人们对高质量早餐的需求给早餐市场的发展提供了广阔空间。预计2025年早餐市场规模将达到2.57万亿。
- 长三角地区覆盖了全国16.8%的人口规模，2024年上半年长三角地区41城市贡献了同期全国1/4GDP，是我国经济最活跃的区域之一。研究长三角地区学生早餐市场具有一定市场表率作用和警示作用。
- 2024年调研项目继续覆盖2023年的三个典型城市：南京、杭州、温州，同时扩展到宁波。调研对象还是聚焦学龄前儿童和小学阶段的孩子家长。

CONTENTS

目 录

01 学生早餐消费现状调研

02 学生早餐消费家长自评

03 家长心中的理想学生早餐

04 一鸣发布营养早餐【5优标准】

05 学生营养早餐联合倡议



为满足孩子多样化营养早餐需求，家长们选择多样就餐地点和早餐食品品类

家长们灵活组合不同早餐食用地点满足孩子多样化早餐需求；即使居家准备早餐也会利用各类预加工食品，以**丰富早餐品类**、**满足高效便捷**食用早餐的需求。早餐食用的主食也是中西式混合，占比较高的中式主食包子/烧麦，其次是西式面包；早餐饮品以牛奶、豆浆和粥为主



家长们营养早餐的实践能力有待提高

大部分家长认为自己准备的早餐营养充足，但**认知和实践结果之间仍存在差距**，准备的早餐依然存在营养质量不足的情况，补充维生素和膳食纤维的蔬菜水果摄入量偏低。部分家长因为“**工作太忙碌、习惯使然、不知道该如何准备**”而无法给孩子准备营养充足的早餐；这些家长希望获得专业机构的支持、指导。家长们学习意愿强，非常乐于去尝试营养充足早餐



家长们对理想早餐有高期许

家长普遍有较**完备的早餐营养知识储备**，普遍重视青少年差异化营养补给。家长们对理想早餐有高期许，认为理想早餐需要“**均衡营养、多样食材、新鲜天然、精准补给**”。相对2023年家长对维生素、DHA、碳水化合物重视度提升，但对脂肪酸等营养素的重要性认知依然不够



为满足家长们对营养早餐高要求，一鸣推出“5优彩虹营养”标准

一鸣真鲜奶吧坚持“做每个中国家庭的营养守护者”，不断推动营养早餐迭代升级。2024年一鸣联合营养专家团推出“**5优彩虹营养**”标准。5优标准包括“**种类优-食物多样**”、“**营养优-蛋白有配 营养均衡**”、“**健康优-0反0油炸 健康膳食**”、“**特需优-维/矿元素 精准补给**”、“**色彩优-多彩搭配 活力满满**”，以确保青少年儿童有更高营养健康水平

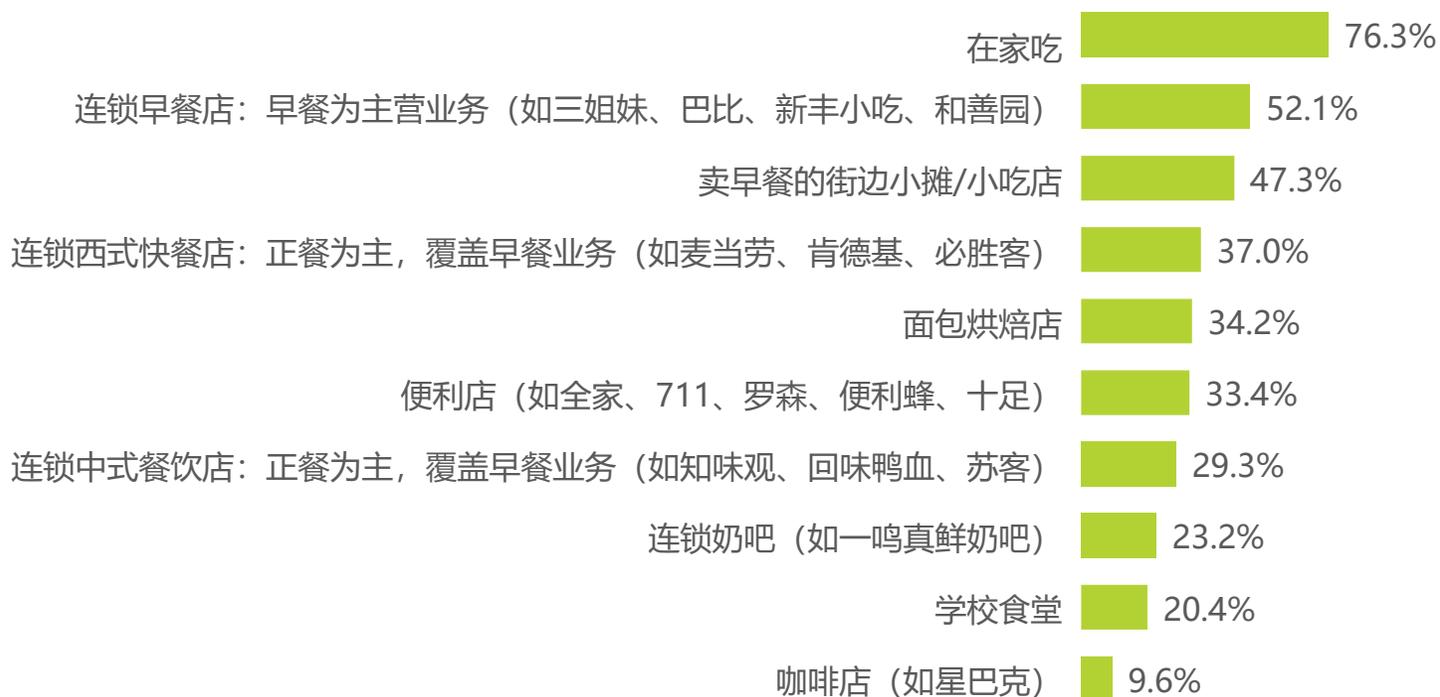
01 / 学生早餐消费现状调查

学生早餐就餐地点

为孩子吃饱吃好，家长们灵活选择不同类型早餐食用场所，相对来说家长人均选择3.6个早餐食用地点

与2023年整体趋势一致，家长们灵活组合不同早餐食用地点满足孩子多样化早餐需求，而丰富早餐供给市场也满足家庭多元化需求。

家长选择早餐就餐地点

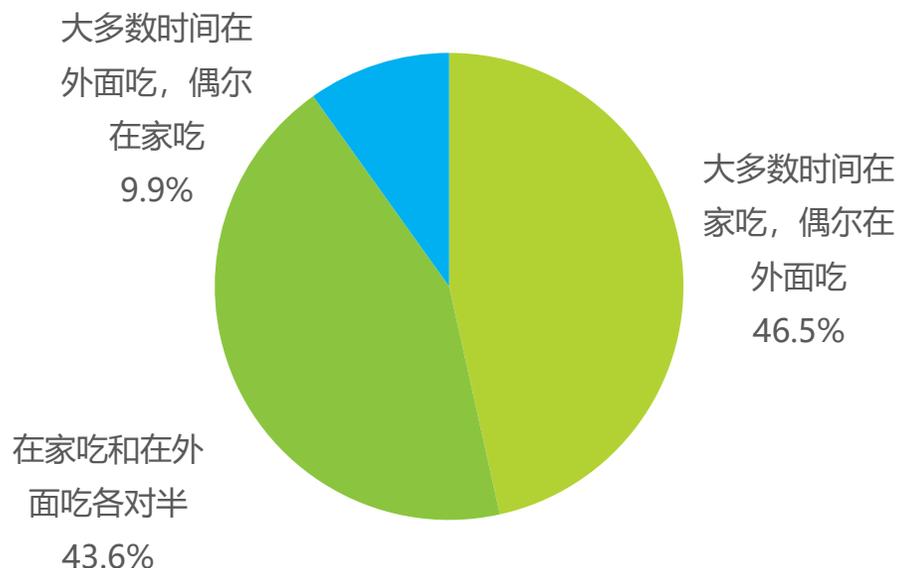


学生早餐就餐地点

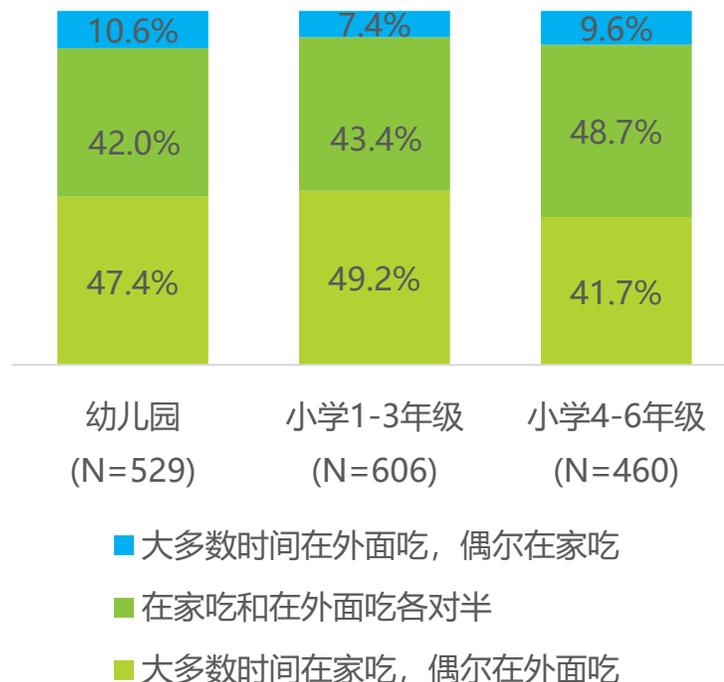
大多数家长选择在家吃早餐，孩子越大选择在外吃早餐比例开始变高

46.5%的家长选择大多数时间在家吃，偶尔在外面吃；43.6%选择在家吃和在外面吃各对半，孩子越大选择该种方式占比越高。

早餐就餐地点



不同年龄段早餐就餐地点

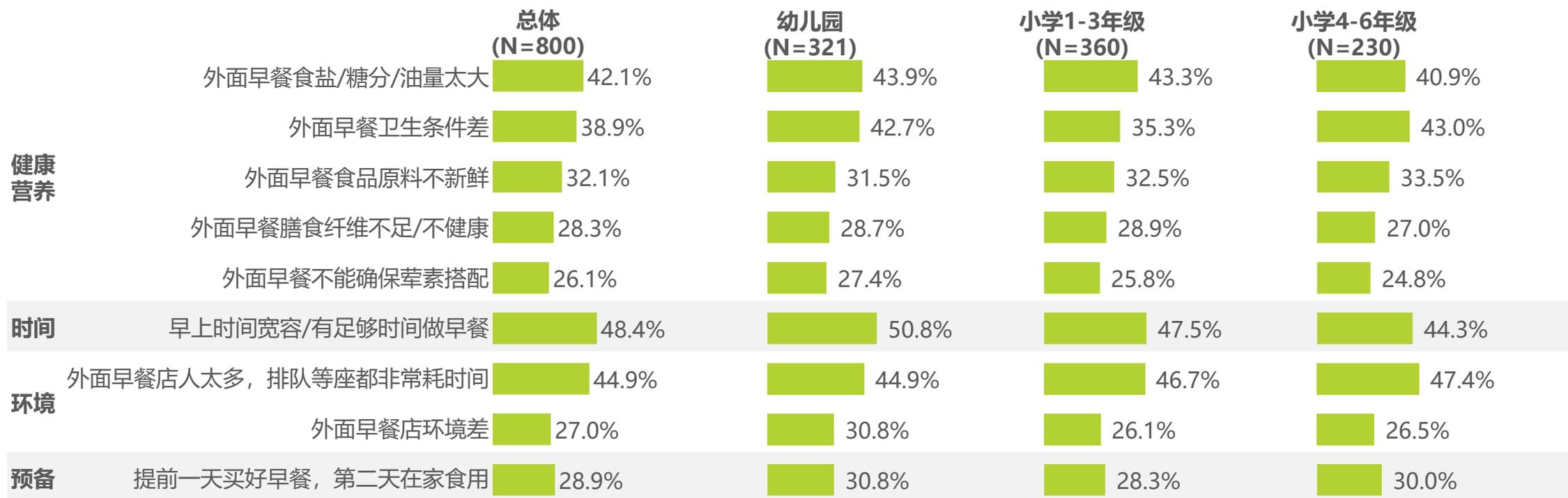


居家食用早餐的原因

整体来看在家吃早餐主要因为时间宽裕、早餐店人多排队非常耗时间、外面早餐食盐/糖分/油量太大等角度出发选择在家食用早餐

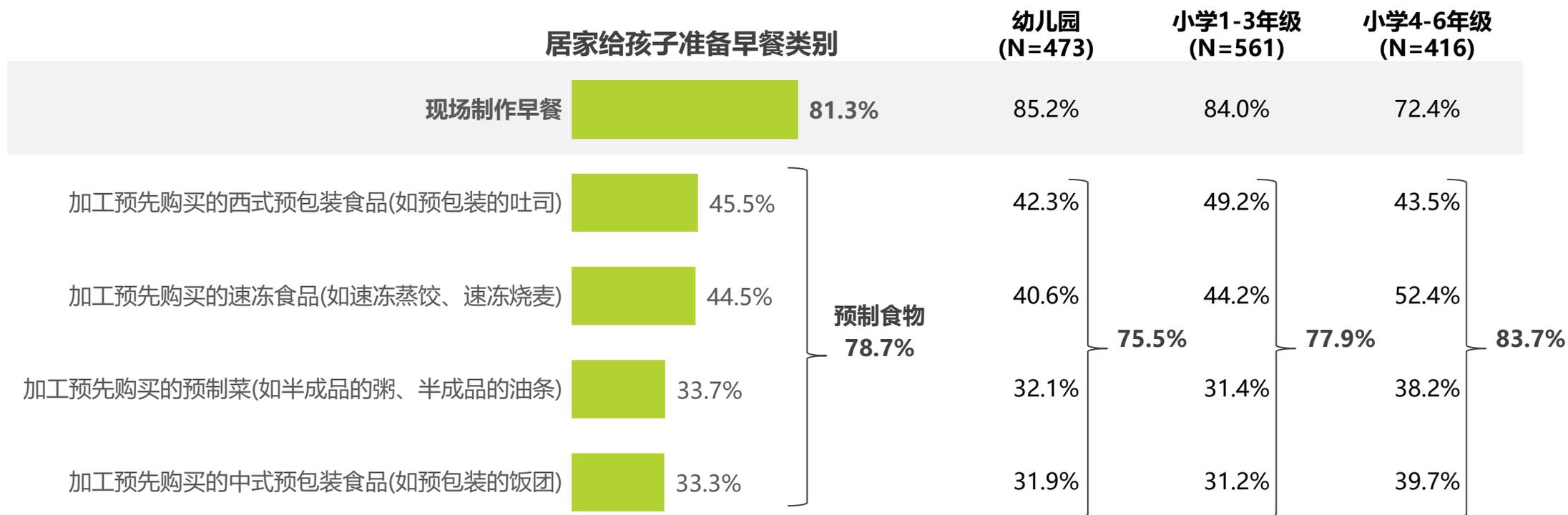
整体来看在家吃早餐主要因为早上有时间做早餐、早餐店人太多，排队等座耗时间、外面早餐食盐/糖分/油量太大。相对来说幼儿园阶段孩子家长认为自己早上时间宽裕/有足够时间做早餐，其次是认为早餐店环境差；而因为外卖早餐店人太多，排队等座耗时间，大年龄段孩子家长选择在家吃早餐占比变高。

居家食用早餐的原因



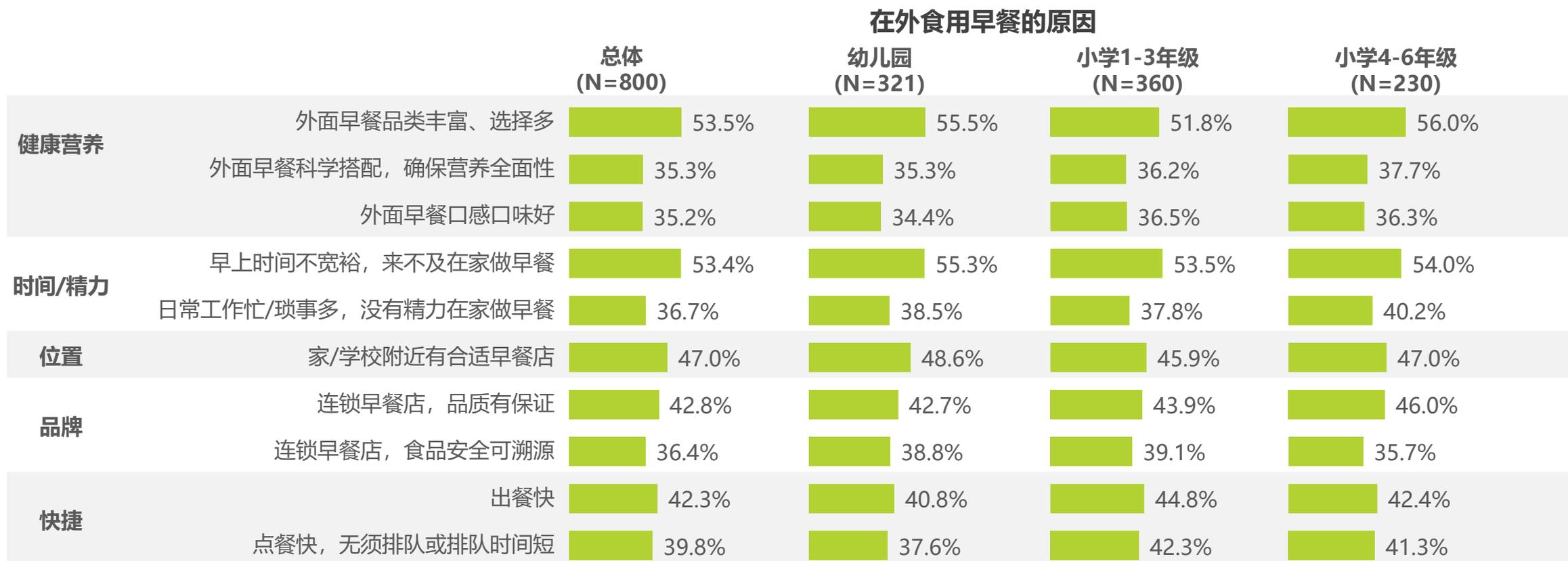
居家准备早餐的方式

学生家长居家准备早餐时也会利用各类预加工食品，以丰富早餐品类、满足高效便捷食用早餐的需求，特别是高学龄段孩子的家长



在外食用早餐的原因

整体来看在外食用早餐的原因集中在早餐店品类丰富、自己忙碌没时间、店面在家附近、连锁品牌品质有保障、出餐快等方面



来源：N=900，2024年8月艾瑞通过在线样本库调研获得；S14.请问您为什么选择在外面食用早餐？

早餐食用的主食

学生早餐食用的主食中西式混合，占比较高的是中式主食包子/烧麦，其次是西式主食面包，再者是面条/面粉/米线

中式主食 97.7%

包子/烧麦 69.1%

(如小笼包、煎包、汤包等)



面条/米粉/米线 49.0%

(如清汤米面、拌面、拉面、猪脏粉、炒粉干、鸭血粉丝汤等)

饼馍 42.8%

(如馒头、花卷、鸡蛋灌饼、肉夹馍、窝窝头、葱油饼、酥烧饼等)

馄饨/汤圆 31.3%

饭类 23.6%

(如炊饭、蒸饭、糯米粉等)

西式主食 80.8%

面包 53.5%

(如红豆餐包、菠萝包)



三明治 38.2%

汉堡 21.1%

吐司 20.2%

早餐食用的饮品

学生早餐食用的饮品，占比较高的是常温牛奶、鲜牛奶、豆浆、粥等



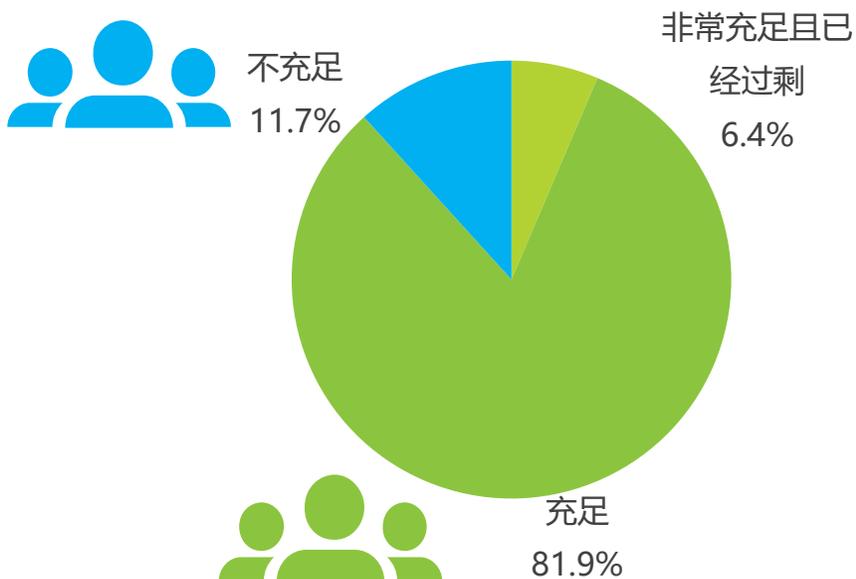
02 / 学生早餐营养度家长自评

家长对孩子早餐营养度的自评

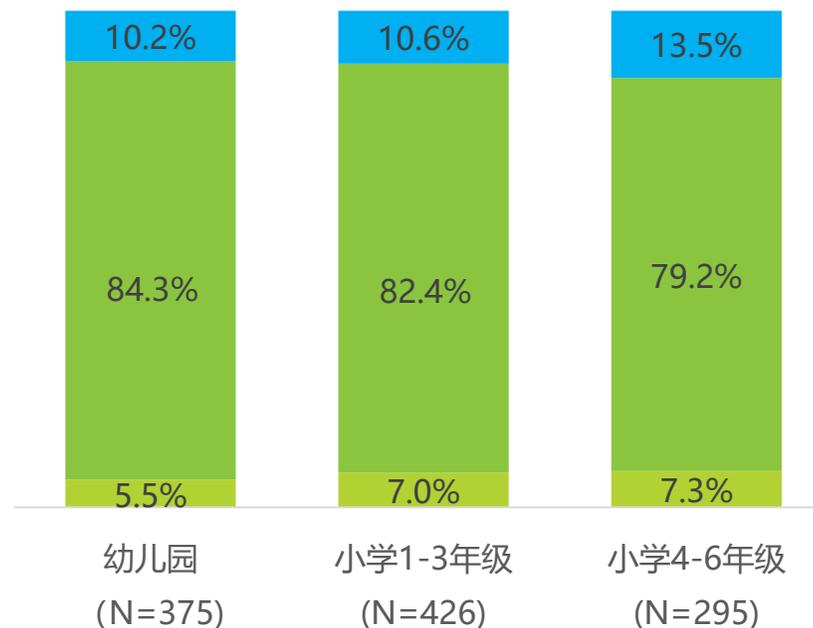
大部分家长认为自己孩子的早餐营养充足，特别是幼儿园年龄段孩子的家长

81.9%的家长认为自己孩子早餐营养充足，11.7%的家长认为不充足。其中84.3%的幼儿园阶段家长认为自己孩子早餐营养是充足的，13.5%的小学4-6年级孩子家长认为自己孩子营养非常充足且已经过剩。

家长对孩子早餐营养充足的自评



不同年龄段家长对早餐营养充足的自评

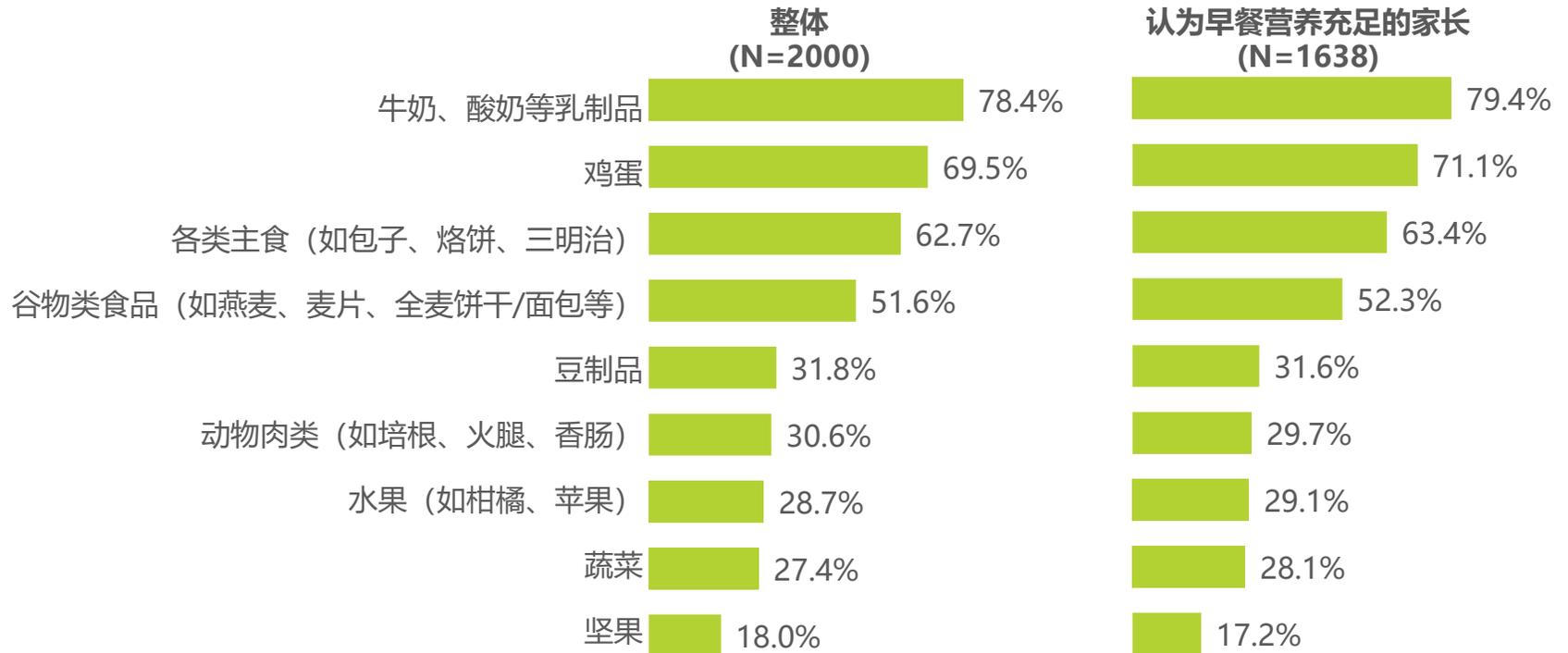


认为孩子早餐营养充足的家长，早餐准备情况

自认为营养充足的学生早餐依然存在营养质量不足情况：补充维生素和膳食纤维的蔬菜水果摄入量偏低。家长们的营养早餐实践能力有待提高

相对来说自认为早餐营养充足的学生家长在准备早餐时，乳制品、鸡蛋、各类主食、谷物类食物的比例高于整体人群。食用能补充维生素和膳食纤维的蔬菜水果的摄入量依然不足。这表现出家长们的营养早餐实践能力有待提高，亟待专业早餐品牌为这些家长提供专业营养早餐的相关指导、解决方案

孩子食用的早餐品类



认为孩子早餐营养不充足的体现

认为孩子早餐营养不充足的家长，反馈不充足体现在“食材单一、搭配不均衡、缺少孩子成长需要的必需元素”等

认为孩子早餐营养不充足的家长，53.6%反馈不充足体现在“食材单一，不能提供丰富的营养”；51.5%反馈不充足体现在“搭配不均衡，导致营养补充或多或少”；45.5%反馈不充足体现在“缺少孩子成长需要的必需元素，例如钙/维生素/膳食纤维”等方面。



孩子早餐营养不充足的地方
(N=925)



不能准备营养充足早餐的原因

不能准备营养充足早餐的原因主要有“家长工作太忙碌”，其次“家里人一直都这么吃早餐，已经形成习惯”，再者是“不知道/不了解该如何搭配、置办营养早餐”

35.6%的家长表示不能准备营养充足早餐的原因是“家长工作太忙碌，没有时间置办/准备”，说明倡导营养健康早餐理念的餐饮品牌给予该类型家长相应支持。35.2%的家长表示“家里人一直都这么吃早餐，已经形成习惯”，说明打破旧有早餐食用习惯还需要长时间市场教育。31.3%的家长表示“不知道/不了解该如何搭配、置办营养早餐”，说明倡导营养健康早餐理念的餐饮品牌需要给予该类型家长相应指导。

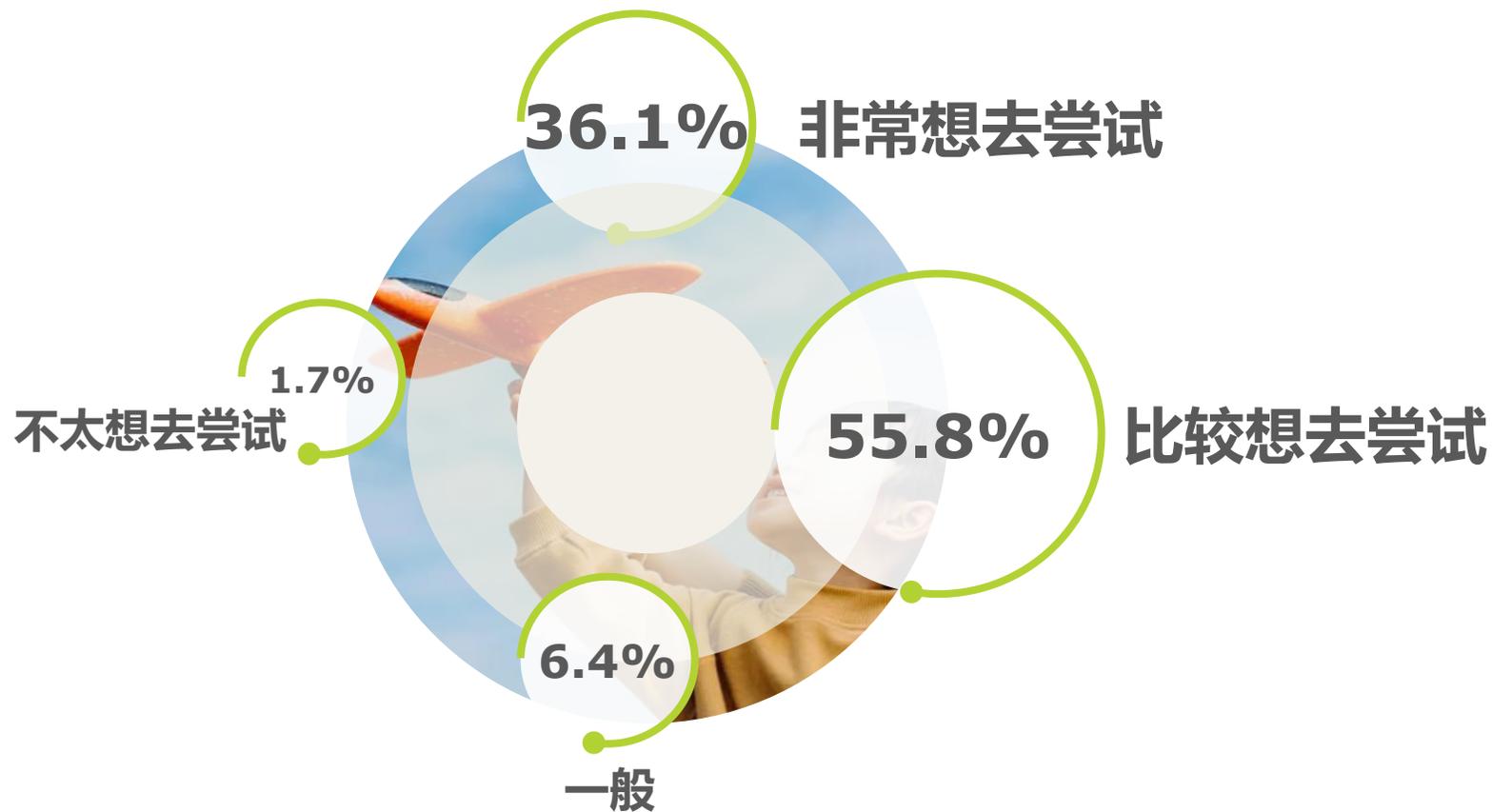


不能准备营养充足早餐的原因
(N=233)



对营养充足早餐的尝试意愿

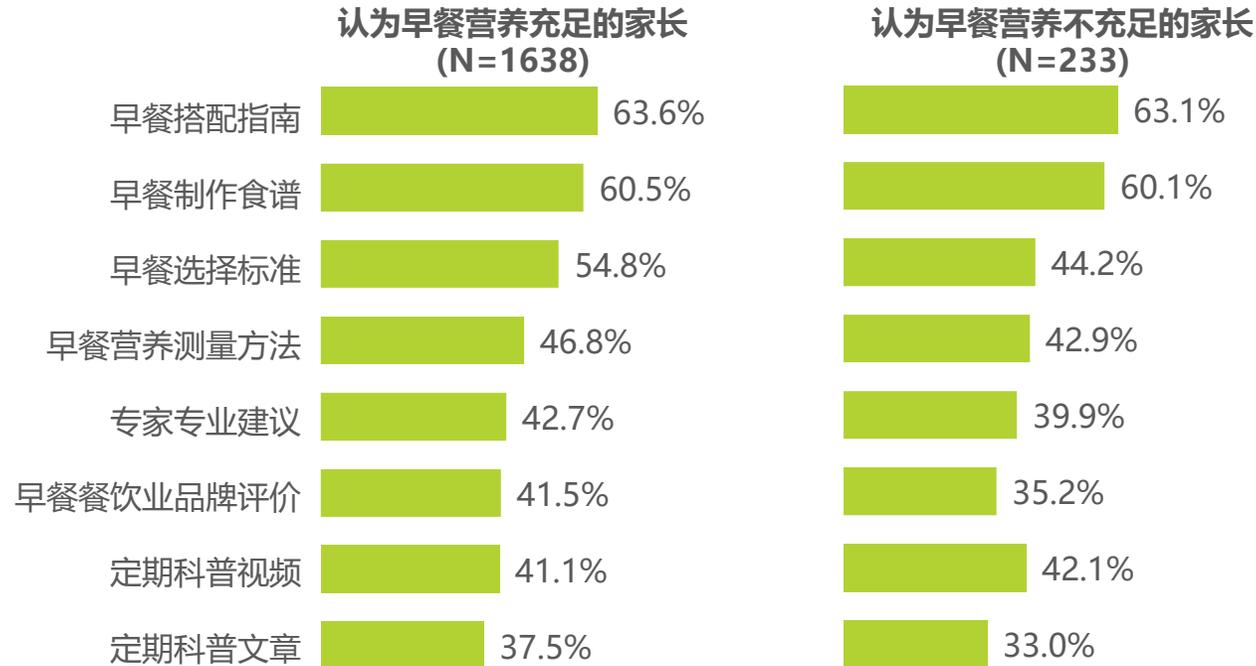
认为孩子早餐营养不充足的家长对营养充足早餐的尝试意愿强，36.1%的家长表示非常想去尝试，55.8%的家长表示比较想去尝试



家长们期望获得信息资讯

不同类型家长都希望获得“早餐搭配指南、早餐制作食谱、早餐选择标准”等信息资讯。丰富且专业的早餐食物制作、搭配，也意味着营养素更符合孩子身体需求，有利于营养素更好的吸收，为孩子成长打下更坚实的基础

家长期望获得信息资讯



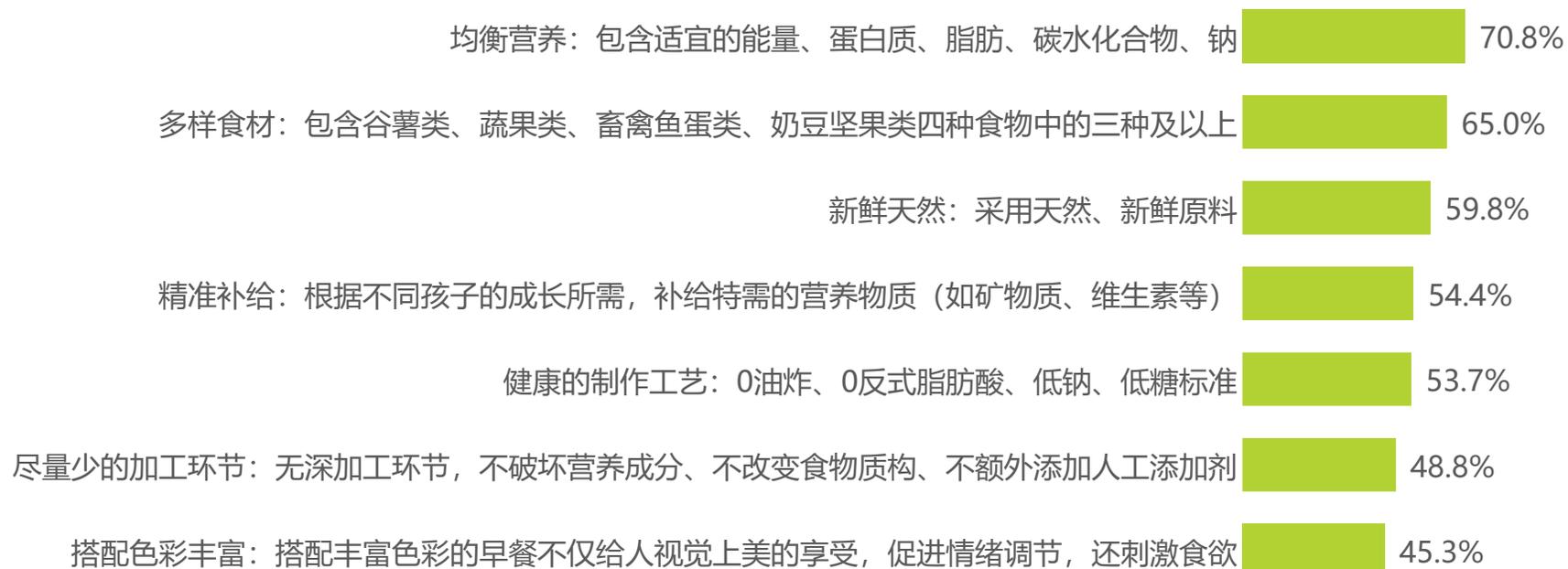
03 / 家长心目中的理想早餐

家长心目中的理想早餐

家长对理想早餐有高期许，人均选择4项；认为理想早餐是“均衡营养、多样食材、新鲜天然、精准补给”的比例较高

70.8%的家长认为理想早餐需要均衡营养，65%的家长认为需要多样食材，59.8%的家长认为需要新鲜天然。在出示的选项中人均选择4项，说明家长营养知识或营养素养水平较高，对理想早餐有较高期许。相对来说制作工艺、加工环节和搭配色彩方面选择率较低，说明家长更看重早餐食物、食材本身。

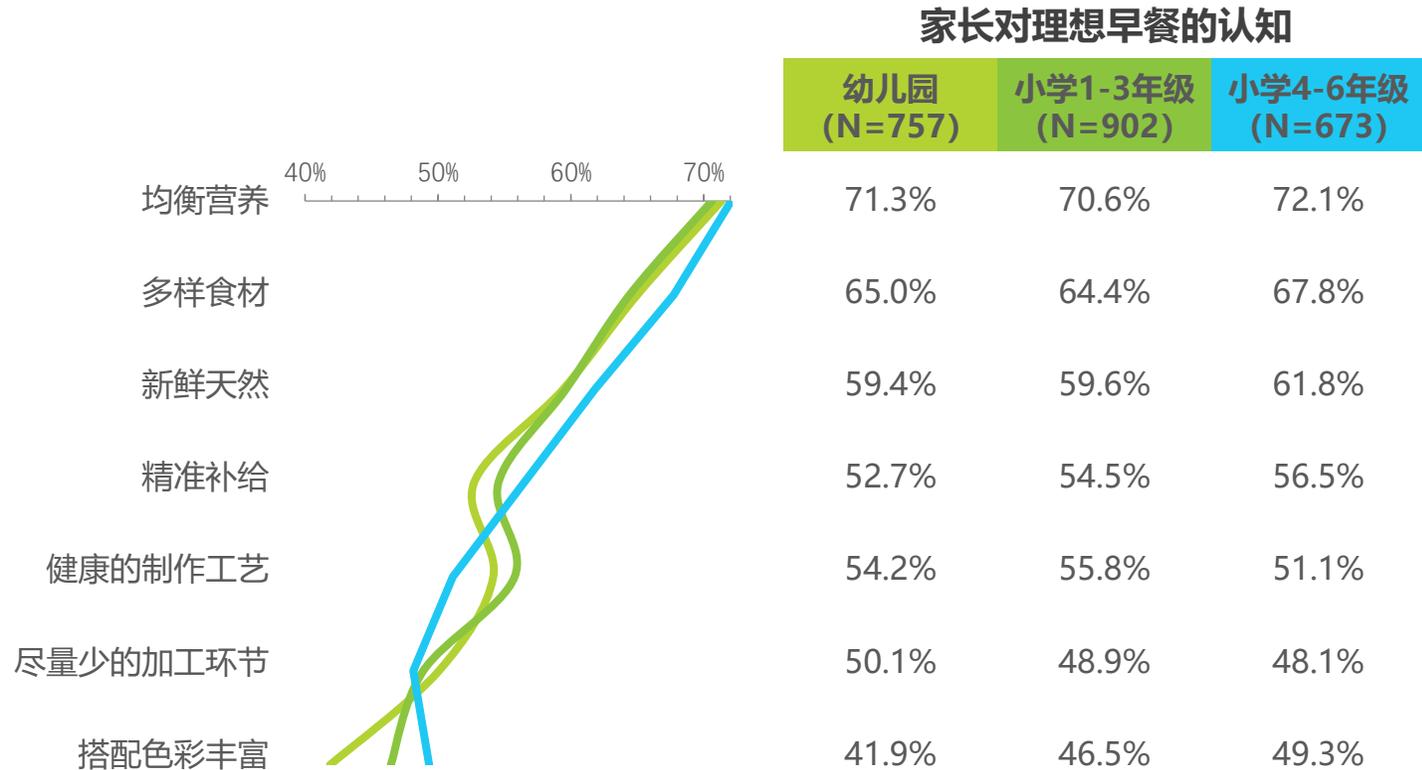
家长对理想早餐的认知



家长心目中的理想早餐

不同年龄段的学生家长对理想早餐的认知趋同；由于高年龄段学生不仅处于生长发育高峰期，还面对繁重的学业压力，高年龄段学生家长对理想早餐期许更高

不同年龄段的学生家长都认同理想早餐应该是“均衡营养、多样食材、新鲜天然、精准补给”，相对来说小学4-6年级的学生家长认同度更高，因为他们的孩子不仅处于生长发育高峰期，还面对繁重的学业压力，对理想早餐的期许更高。

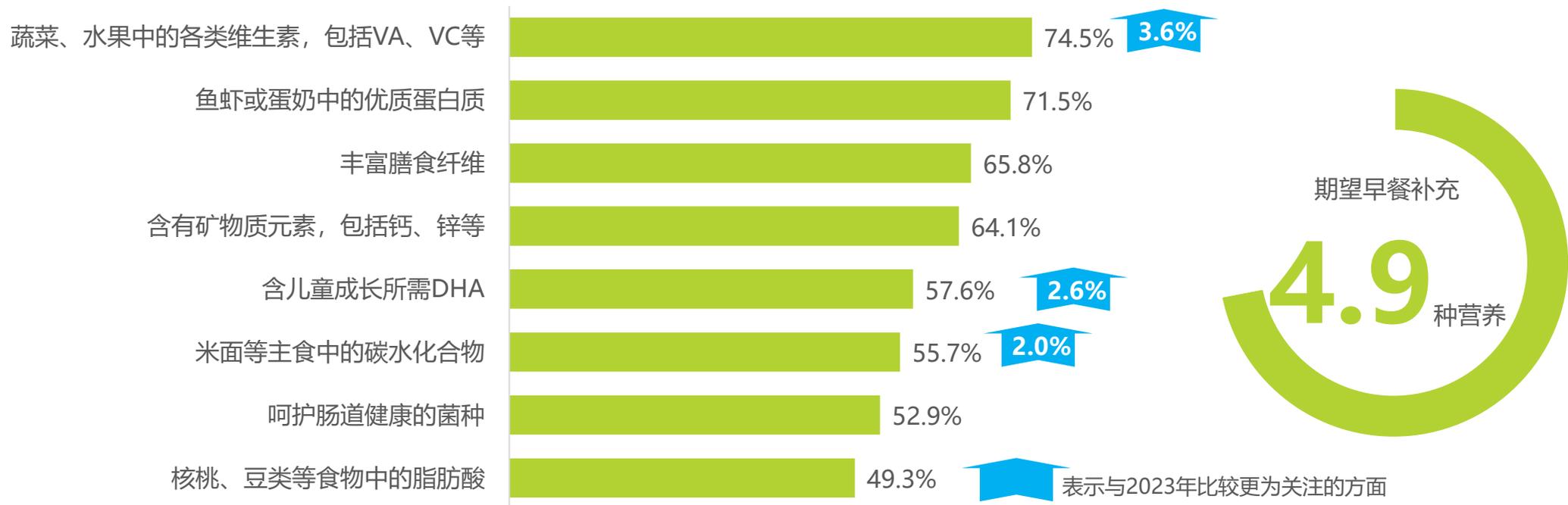


家长期望早餐带来的营养补充

家长普遍意识维生素、蛋白质、膳食纤维和矿物质的重要性；相对2023年家长对维生素、DHA、碳水化合物重视度提升，但对脂肪酸等营养素的重要性认知依然不够

随着人们生活水平提高，家长的营养健康意识也不断提升，营养健康素养水平不断提升。相较2023年家长对维生素、DHA、碳水化合物的重视度提升，但对提高记忆力、学习能力的脂肪酸的重要性认知依然不够。

家长期望早餐带来的营养补充



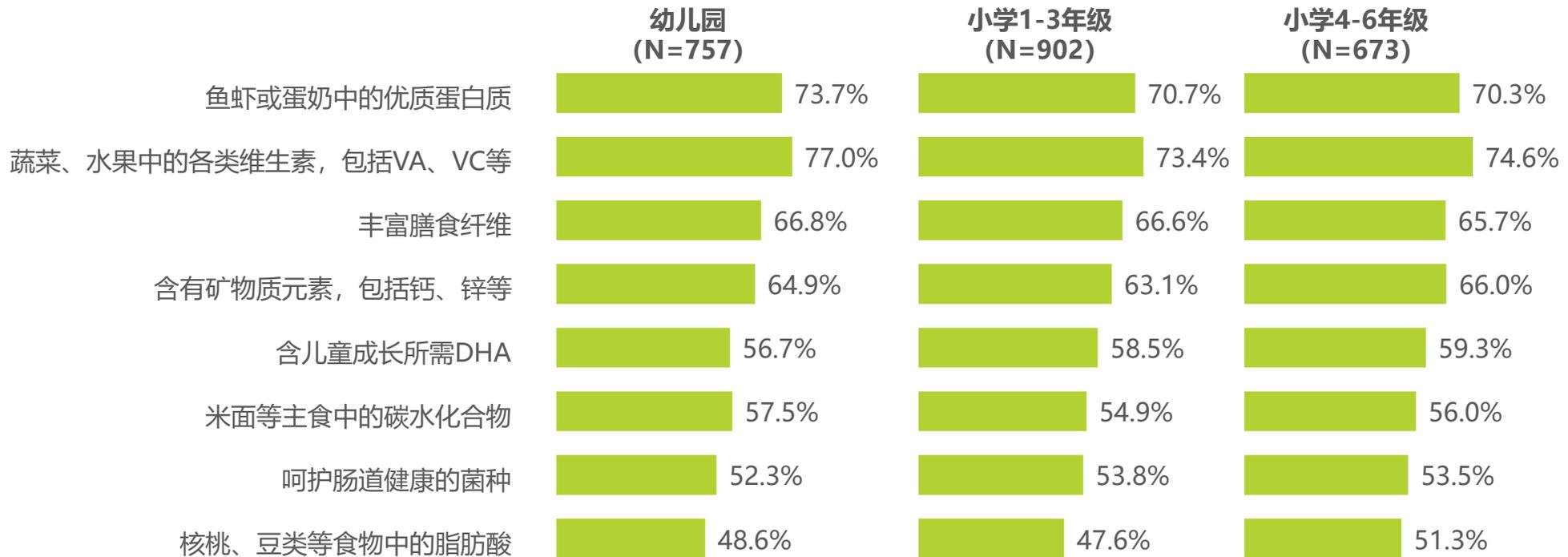
来源：N=2000，2024年8月艾瑞通过在线样本库调研获得；S16.请问您希望早餐带给孩子哪些营养补充？

家长期望早餐带来的营养补充

不同年龄段的学生家长都有较完备的早餐营养知识储备，且重视不同学龄阶段学生的差异化营养补给，满足不同阶段孩子的精细化营养需求

相对来说幼儿园阶段的学生家长更关注蛋白质、维生素、碳水化合物等营养素的补充；而小学4-6年级的学生家长对矿物质、DHA、脂肪酸，能促进大脑发育、提高学习和记忆的营养素更为关注。

家长期望早餐带来的营养补充



04 / 一鸣发布营养早餐【5优标准】



一鸣真鲜奶吧

一鸣【5优彩虹营养】早餐标准 携手10位专业营养师联合发布



马小慧
注册营养师

缪捷
注册营养师

谭静怡
注册营养师

杨俊琴
注册营养师

常圆圆
注册营养师

王桂真
注册营养师

王岩
注册营养师

温楚仪
注册营养师

薛庆鑫
注册营养师

科学5优 营养无忧



营养优
蛋白优配 营养均衡



种类优
食物多样



健康优
0反0油炸 健康膳食



特需优
维/矿元素 精准补给



色彩优
天然原配 活力满满

*引用文件:《中国居民膳食指南(2022)》;《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》;《学生餐营养指南》WS/T 554-2017

*适用于6-12岁学龄儿童

一鸣营养早餐“5优彩虹营养”标准



1优：种类优-食物多样：

早餐套餐应包含谷薯类、蔬果类、畜禽鱼蛋类、奶豆坚果类四种食物中的三种及以上

2优：营养优-蛋白有配 营养均衡：

早餐套餐应包含适宜的能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠

3优：健康优-0反0油炸 健康膳食：

早餐食物制作工艺应符合0油炸、0反式脂肪酸、不添加色素、不添加防腐剂、低盐、低糖标准

4优：特需优-维/矿元素 精准补给：

根据个人成长所需不同，精准补给特需的营养物质-矿物质、维生素等

5优：色彩优-多彩搭配 活力满满：

早餐食物呈现丰富的色彩搭配能给人视觉上美的享受，刺激食欲，促进情绪调节，唤醒一天满满元气

●引用文件：《中国居民膳食指南（2022）》；《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023）》；《学生餐营养指南》WS/T 554-2017

05 / 学生营养早餐联合倡议

专家学者如是说

中国营养学会首席专家 张片红

- 早餐作为一日三餐最重要的一餐，要适合学生儿童的营养需求和体重变化，去个性化地配置早餐。
- 整体上家长们对于营养均衡有比较高的认识，不足的如何补足，过剩的如何适当减少，这是我们营养早餐要解决的问题。

浙江工商大学食品与生物工程学院教授、博导 傅玲琳

- 在当前食品种类极大丰富和各类预制菜层出不穷的大环境下，需要公众具备一定的营养学知识，才能准确地根据营养成分将食物归类到平衡膳食宝塔中。能够适时为大众普及适用且可行的营养学、食品科学知识是食品和营养科技工作者的一份社会责任。
- 早餐除了要营养搭配，还要注重“食育”，学龄期是建立健康信念和形成健康饮食行为的关键时期，好的习惯会让孩子受益终生。

一鸣联合各方发出以下倡议

**学生营养早餐，均衡搭配为要；
谷物蔬果蛋奶，营养全面周到；
认准5优标准，健康科学更妙。**

BUSINESS
COOPERATION

业务合作

官 网



微信公众号



新 浪 微 博



企 业 微 信



联系我们

-  400 - 026 - 2099
-  ask@iresearch.com.cn
-  www.idigital.com.cn
www.iresearch.com.cn

LEGAL STATEMENT

法律声明

版权声明

本报告为艾瑞数智旗下品牌艾瑞咨询制作，其版权归属艾瑞咨询，没有经过艾瑞咨询的书面许可，任何组织和个人不得以任何形式复制、传播或输出中华人民共和国境外。任何未经授权使用本报告的相关商业行为都将违反《中华人民共和国著作权法》和其他法律法规以及有关国际公约的规定。

免责条款

本报告中行业数据及相关市场预测主要为公司研究员采用桌面研究、行业访谈、市场调查及其他研究方法，部分文字和数据采集于公开信息，并且结合艾瑞监测产品数据，通过艾瑞统计预测模型估算获得；企业数据主要为访谈获得，艾瑞咨询对该等信息的准确性、完整性或可靠性作尽最大努力的追求，但不作任何保证。在任何情况下，本报告中的信息或所表述的观点均不构成任何建议。

本报告中发布的调研数据采用样本调研方法，其数据结果受到样本的影响。由于调研方法及样本的限制，调查资料收集范围的限制，该数据仅代表调研时间和人群的基本状况，仅服务于当前的调研目的，为市场和客户提供基本参考。受研究方法和数据获取资源的限制，本报告只提供给用户作为市场参考资料，本公司对该报告的数据和观点不承担法律责任。

THANKS

艾 瑞 咨 询 为 商 业 决 策 赋 能