



针对农村学生特点 加强膳食指导和营养宣传教育

胡小琪 研究员

中国疾病预防控制中心营养与健康所

2016-07-07 呼和浩特



开展膳食指导和营养宣教的重要性

- ◆ 提高师生、家长、供餐人员营养知识水平；
- ◆ 指导食堂工作人员为学生提供符合学生生长发育需求的食物，促进孩子健康成长。



领导重要指示—刘延东

- 要积极开展营养教育；
 - 加强营养配餐、科学饮食方面的指导，向学生家长、教师和供餐人员普及营养科学知识；
 - 帮助他们形成科学的营养观念和良好饮食习惯
- 2011年11月24日，在部署实施“计划”电视电话会议上的讲话。



领导重要指示—袁贵仁

- 积极开展营养健康教育。 组织建立专家工作组，加强营养配餐、科学饮食方面的指导和服务。
- 将营养健康教育纳入课堂教学，落实国家教学计划规定的营养健康教育时间。 通过采取各种行之有效的形式和手段，积极向广大学生、家长、教师和供餐人员普及营养科学知识，培养科学的营养观念。

——2011年11月24日，在部署实施“计划”电视电话会议上的讲话。



领导重要指示—鲁昕

- 强化营养指导——多组织一些专业培训、现场指导和专家蹲点等活动。
- 让专家能够面对面向试点学校的广大师生、家长和供餐人员普及营养科学知识。

——2011年11月24日，在部署实施“计划”电视电话会议上的讲话。



领导重要指示—刘利民

- 要进一步加强学生营养健康教育。
- 要通过加强学生营养健康教育，让学生全面掌握科学的膳食营养知识，使学生养成终身受益的饮食习惯。
- 要加强科学配餐指导。要充分利用“学生电子营养师系统”、《农村学生膳食营养指导手册》等工具，把营养配餐指导工作做细做实。

——2014年4月10日，在全国“计划”2014年春季视频调度会上的讲话。



1、生理特点

2、营养问题

3、开展营养宣教的必要性

1、中小学生的特点——生理方面

(1) 生长发育速度的不均衡性

- ◇ 3-11岁生长速度平稳
- ◇ 青春早期生长快（女生10岁，男生12岁）
- ◇ 青春中期以后变慢

(2) 赶上生长（营养的重要性）

- ◇ 营养不良或疾病，会造成儿童身高、体重发育低于同龄孩子。
- ◇ 阻碍的原因被消除后，随着营养充分补充和疾病的痊愈，会以超过该年龄组的正常速度迅速恢复生长，赶上同龄孩子高度，这种现象被称之为“赶上生长”。

青春期的体重与身高变化

青春期体重与身高迅速增加，特别是体重增长更显著，是继婴儿期后出现的第二个高峰。体型改变出现从量变到质变的飞跃。女孩迅速生长比男孩早1-2年，但增长的幅度不如男孩。

在这一时期，身高的增长可从平时每年增长4~6cm增至每年8~10cm，女生17/18岁，男生22岁，身高基本停止生长；体重从每年平均增加1.5~2kg增至每年5~6kg。

中小学生的特点——营养需求

- ◆ 他们所需的营养不仅仅是要维持生命活动和生活与劳动，还要满足其迅速生长发育的需要。
- ◆ 在整个发育期间，由于机体的物质代谢是合成代谢大于分解代谢。
- ◆ 所需能量和各种营养素相对比成人高，尤其是能量和蛋白质、脂类、钙、锌、铁等。

贫血：青春期女生

2、中小學生存在的營養問題

(1) 營養知識缺乏

(2) 不健康飲食行為普遍

- ◆ 吃不好早餐
- ◆ 不會正確吃零食
- ◆ 邊看电视邊吃飯
- ◆ 含糖飲料攝入增加
- ◆ 西式快餐食用增加

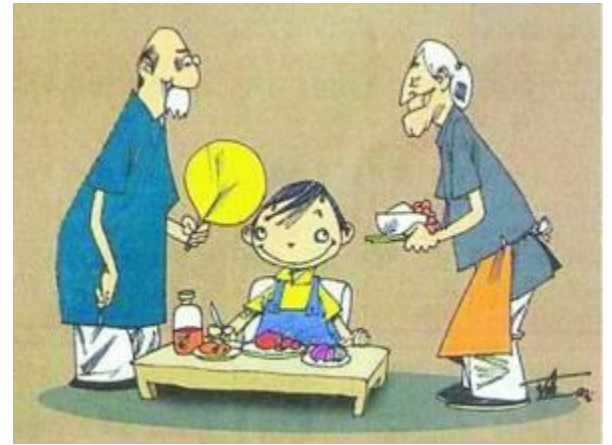


(3) 营养双重挑战

- ◆ 营养不足，微量营养素缺乏仍较普遍
- ◆ 超重肥胖增长快
- ◆ 高血压、糖尿病等慢性疾病低龄化

(4) 食物浪费现象严重

我国个人和家庭每年可能浪费约110亿斤粮食，相当于1500万人一年的口粮。



(5) 饮食礼仪逐渐丧失

(6) “四体不勤、五谷不分”者越来越多

(7) 传统饮食文化面临危机



3、开展营养宣教的必要性

- ◆ 食堂工作人员——食物采购、食谱制定
- ◆ 学生——挑食、偏食
- ◆ 师生、家长营养知识匮乏，存在误区

第四周
学生营养餐供应
3月5日

星期	日期	食谱
一	3月5日	猪肉
二	3月6日	鸡肉
三	3月7日	猪肉
四	3月8日	烧鸭
五	3月9日	猪肉

学校食堂每周菜谱

菜谱	早餐	午餐	晚餐
星期一	1.鸡蛋 2.馒头 3.炒绿豆芽	1.冬瓜炖小鸡 2.肉丝麻婆豆腐 3.馒头 4.小米稀饭 海带丝汤	1.烧茄子 2.炒白菜 3.馒头 4.稀饭
星期二	1.椒盐 2.馒头 3.鸡蛋 4.胡辣汤	1.土豆炖鸡 2.芹菜炒肉丝 3.馒头 4.麦片稀饭 西红柿汤	1.炒花菜 2.炒豆干洋葱 3.馒头 4.馒头
星期三	1.鸡蛋 2.馒头 3.咸菜 4.八宝粥	1.小酥肉炖菜 2.西红柿炒鸡蛋 3.馒头 4.绿豆汤 糖醋菜汤	1.炒木耳白菜 2.凉拌土豆丝 3.馒头 4.红豆稀饭
星期四	1.鸡蛋 2.馒头 3.黄豆萝卜丁 4.胡辣汤	1.土豆烧鸭子 2.素炒笋瓜 3.馒头 4.杂粮稀饭 豆腐白菜汤	1.烧豆腐 2.酸辣土豆丝 3.馒头 4.红豆稀饭
星期五	1.素炒笋瓜 2.馒头 3.鸡蛋 4.白米稀饭	1.肉丝炒肉片 2.豆腐炒肉片 3.馒头 4.红豆稀饭 糖醋菜汤	1.芹菜豆干 2.酸辣白菜 3.馒头 4.玉米片稀饭

说明：1、本菜谱由公司规定，各食堂不得擅自更改，公司在一天前按本菜谱配送原料，各食堂按菜谱出品；
2、若市场没有菜谱规定的原料，则采购相近的原料；
3、各食堂所售配送的餐量，由食堂经理在规定的期限内按公司采购负责人，否则没有食品原料制作食品的责任由该食堂经理承担；
4、若配送部不能按食堂经理上报的采购清单及时送到，则追究配送部责任。

今日供餐

早餐

- 1.洋葱炒鸡蛋
- 2.咸菜
- 3.咸汤
- 4.馒头

午餐

- 1.冬瓜炒肉片
- 2.土豆炖鸭块
- 3.麦片粥
- 4.馒头

马塘中学营养餐食谱公示栏

时间	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五		
	菜名	配料	重量(克)	菜名	配料	重量(克)	菜名	配料	重量(克)	菜名	配料	重量(克)	菜名	配料	重量(克)
午 餐				米饭	大米	150	米饭	大米	150	米饭	大米	150	米饭	大米	150
					猪肉	50		猪肉	50		猪肉	50	条子烧肉	猪肉	50
				青椒炒茄子	青椒	40	青椒炒藕	青椒	40	萝卜烧肉	萝卜	200		条子	30
				豆角烧肉	茄子	100	豆腐烧肉	藕	150	青椒炒豆角	青椒	20	炒青菜	包菜	150
				豆角	100		豆腐	100		豆角	150				
				植物油	,		植物油	30		植物油	30		植物油	30	
			汤	丝瓜蛋	汤		西红柿蛋	汤		紫菜蛋	汤		丝瓜蛋	汤	

2013年9月4日起供营养餐

第 1 周

负责人: 江来

◆学校食物供应是否合适？

表3（就餐人数、天数，食物购买记录）
推荐值

◆学校营养素供应是否合适？

表3（就餐人数、天数，食物购买记录）
食物成分表
推荐值

乐源 浙江乐源

乐源果粒橙
双倍果粒

乐源
果粒橙

乐源 浙江乐源

乐源
果粒橙

乐源果粒橙
双倍果粒



餐

讲究卫生
关爱生活

文明排队
自觉排队



手机照片
快速冲印
一元一张

爱好 100%
比您顺物 书写流利

M&G 晨光文具
Let自由花
deeps fly 创意







4.50



¥2.50 ¥2.50 ¥2.50 ¥2.50 ¥2.50 ¥2.50



¥3.00 ¥3.00 ¥3.00 ¥3.00 ¥3.00









学生膳食营养知识宣传栏

世界卫生组织(WHO)公布的全球

十大垃圾食物



科学搭配 健康饮食 拥有健康 拥有一切

中国营养协会健康工程推荐

食物相克与垃圾食品列表 I



健康忠告

学生每日需要的食物：
谷类及薯类：每餐半碗，每天3碗。
蔬菜、水果：每餐半碗，每天1碗。
动物性食物：每餐1-2两，每天3-4两。
豆类及豆制品：每天半碗。
蛋类：每天1个。
奶类及奶制品：每天100-200克。
坚果：每天10-20克。
食用油：每天10-25克。
所有食物都要吃，为了保持身体健康，还要注意以下几点：
① 烹调一日三餐要科学，饮食要有规律。
② 粗细粮搭配，每餐食品多样化。
③ 不要吃过多油腻的食物。
④ 每天喝200-300毫升牛奶。
⑤ 每日食盐摄入量控制在5-7克。
⑥ 限制零食摄入量，正餐时不吃零食。
⑦ 多喝水，少喝饮料。

中国居民平衡膳食宝塔



顶层：油、盐
每日25-30克
第二层：肉、蛋、鱼、奶、豆
每日125-200克
第三层：蔬菜、水果
每日250-400克
第四层：谷物
每日125-200克
底层：水
每日1200毫升



健康饮食宣传栏



平衡膳食是指膳食中的食物营养成分齐全，数量充足，比例适当，能满足人体需要，达到供给和消耗平衡，合理膳食的原则是：

- 1、食物要多样；
- 2、食盐要限量；
- 3、饥饿要适当；
- 4、甜食要少吃；
- 5、油脂要适量；
- 6、饮酒要节制；
- 7、粗细要搭配；
- 8、三餐要合理。

食品安全小知识

不宜多吃的高糖食物

纯净水：导致体内各种微量元素、化合物和各种营养素的流失。果冻：果冻是由增稠剂、香精、着色剂、甜味剂等配制而成，这些物质经常吃会影响儿童的生长发育和智力健康。泡腾糖：泡腾糖中的增塑剂含有微毒，其代谢物苯酚对人体有害。

爆米花：爆米花含糖量很高，经进入人体后会损害神经、消化系统和造血功能。

方便面：它含有对人体不利的食用色素和防腐剂等。
巧克力：食用巧克力过多，会使中枢神经处于异常兴奋状态，焦虑不安，心跳加快，影响食欲。

可乐饮料：可乐饮料中的咖啡因，对尚未发育完善的各组织器官危害较大。



最易中毒的食物

1、大摆培育的蔬菜水果

大摆种植的植物对农药的耐受力较强，植物进行光合作用时不能完全吸收农药，所以，清洗不净会导致蔬菜水果农药中毒。



3、腐烂的白菜

大白菜的叶子中含有较多的硝酸盐，腐烂后其含量会明显增高。一旦大量食用，经肠道细菌作用，会还原成亚硝酸盐而发生中毒。主要症状为头晕、呕吐等，严重的会出现呼吸困难、血压下降。为防止中毒，应避免蔬菜在高温下长时间堆放。



2、发芽或未成熟的马铃薯



其中含有毒物质龙葵素，摄入后会引起中毒。应将马铃薯贮存在低温、无阳光直接照射的地方；储藏时可加入少许柠檬酸，能够破坏毒素。

4、生豆浆



其中含有一种有毒的胰蛋白酶抑制剂，食用后容易中毒。所以，豆浆一定要彻底煮熟后饮用。需要提醒的是，豆浆加热到一定程度后会出現泡沫，这并不是说它已经煮熟了，应继续加热5-10分钟，至泡沫消失后方可饮用。

健康饮食十七忌

鸡蛋忌糖精——同食中毒
豆腐忌蜂蜜——同食耳聋
海带忌猪血——同食便秘
土豆忌香蕉——同食生雀斑
牛肉忌红糖——同食胀死人
狗肉忌黄鳝——同食则死

羊肉忌田螺——同食积食腹胀
芹菜忌兔肉——同食脱头发
番茄忌绿豆——同食伤元气
螃蟹忌柿子——同食腹泻
鸡肉忌鸭梨——同食伤肾脏
洋葱忌蜂蜜——同食伤眼睛

黑鱼忌茄子——同食肚气痛
甲鱼忌苋菜——同食中毒
皮蛋忌红糖——同食发胀
人参忌萝卜——同食积食滞气
白酒忌柿子——同食心闷



使孩子聪明的营养食物有：

1. 多吃鱼、蛋黄、虾皮、紫菜、海带、瘦肉。
2. 每周吃一次动物内脏如猪肝、动物脑。
3. 每天吃富含维生素C的水果如橘子、苹果。
4. 每天吃豆类豆制品。
5. 每周吃蘑菇1-2次。
6. 多吃香蕉、红萝卜、菠菜。
7. 多吃牛奶，最好是含牛磺酸的儿童专用配方奶，而不是变乳糖类。



粗食为好，淡食为利。
暴食为害，慢食为宜。
鲜食为妙，过食为弊。
平衡膳食，每日必须。
饮食卫生，更需牢记。



1、对身体的危害



(1) 消化系统:

功能发育不完善，对酒精耐受力低，肝脏处理酒精能力差，长期过量饮酒会导致各脏器功能损害。出现呕吐和昏迷……

(2) 神经系统:

影响对**神经传递素**（如谷氨酸酯，一种影响学习和记忆力的刺激性神经传递素）做出反应的感觉器官的数量。

较早饮酒并持续者，大脑可能会长期受到影响。



2、影响学习能力和学习成绩

(1) 学习能力下降

青春期是神经系统发育的关键时期，此时期过度饮酒会损害大脑正在形成的管理执行功能以及长期记忆能力，影响学习能力。

(2) 影响在校表现

酒精的新陈代谢需要一定的时间，如果晚上饮酒，可能会影响第二天在学校的表现。





成就一生好习惯

学会思考：

长一双“火眼金睛”，给自己一片思维的天空，给自己独立思考的机会。

学会关爱：

关照老人，关照父母，关照普通人，有一颗善良的心，懂得回报，培养爱心。

学会管理自己：

自己管理自己，学会自控，独立自主。

修炼好品德：

培养承认错误的习惯，培养诚实的品格，培养做人的美德。

学会与人合作：

培养合作精神；学会宽容，学会与人交往；培养语言沟通能力。

成为一个出众的人：

培养精益求精；培养严谨细致；培养敏捷思索；谦虚谨慎；坚持不懈；勇往直前。

拥有世界的捷径：

热爱读书；善于读书；掌握良好的读书方法。

微笑着学习：

培养学习兴趣；勤奋学习；刻苦钻研，虚心好问；学以致用，与父母一起学习。

珍惜时间：

珍惜时间；合理分配时间；良好作息。

拥有一个健全的人格：

健全的人格、自制力；忍耐挫折的能力、意志力、自信、勇敢、良好的生活习惯。

有一个乐观的心态：

培养乐观放松的习惯；营造一个乐观的家庭气氛，培养活泼开朗的性格。

做一个有教养的人：

培养自己成为一个有教养的人；注意网络文明；宽容忍让；心理健康；解除心理压力；学会自我保护。

学会审美：

欣赏自然之美；欣赏文学之美；欣赏美术之美；欣赏生活之美；欣赏音乐之美。

学会理财：

理智消费，培养储蓄的习惯；培养勤俭的习惯。

体会劳动的艰辛：

爱劳动，成为务实的好帮手，爱惜劳动成果。

拥有成功：

选择有兴趣的突破口，学会选择、学会表扬、掌握批评人的艺术。

整洁卫生：

培养生活卫生的习惯，培养个人清洁卫生的习惯；培养良好的学习卫生习惯。

书写和写作突出：

正确书写，培养写作的习惯；鼓励即兴写作和用电脑写作。

有一个健美的身体：

热爱运动，享受运动，培养自己成为健美的孩子。

营养教育前后的变化

教育前

教育后

- ◆鸡蛋换方便面
- ◆零花钱买零食
- ◆不吃早餐
- ◆贫穷谈何营养
- ◆不知道早餐的危害
- ◆不知道合理食物搭配

- ◆主动改善早餐
- ◆合理利用零花钱
- ◆利用当地食物资源改善营养
- ◆领导重视（鸡蛋工程）
- ◆食堂制作一周食谱

一位老师说，“孩子现在不知道营养没关系，只要学习成绩好了，考上大学后自然而然就懂了”

对学生的身体健康和学习这么重要，
诉家长重视孩子的早餐，让他们坚持
吃好早餐！我还要向学校领导建议
时间给同学们讲授营养知识，让孩子
点营养知识，有助于健康成长。

良好的饮食行为，是保证健康的基础

认识



行为



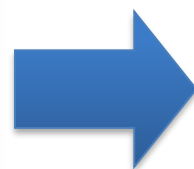
健康



影响



决定



◆有了正确营养和健康认识，才可能采取积极主动的行为，并坚持下去，最终获得健康。

◆营养宣教是提高健康认识、培养饮食行为的有效手段。

儿童时期形成的饮食行为可持续一生

儿童时期的饮食行为具有可塑性

营养教育内容

不能闭门造车，要从调查中来：

- ◆ 学生关注的问题
- ◆ 存在的主要营养问题
- ◆ 学生目前存在不健康的饮食行为

教育部文件

教体艺〔2008〕12号

教育部关于印发《中小学健康教育指导纲要》的通知

各省、自治区、直辖市教育厅（教委），新疆生产建设兵团教育局：

为贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号）对健康教育提出的工作要求，特制定《中小学健康教育指导纲要》（原《中小学健康教育基本要求》同时废止），现印发给你们，请认真遵照执行。

附件：中小学健康教育指导纲要



《中小学健康教育 指导纲要》

——教育部教体艺

【2008】12号

营养内容--《中小学健康教育指导纲要》(2008)

	目标	基本内容	
		营养知识	饮食行为
小学 1-2年级	知道偏食、挑食对健康的影响,养成良好的饮水、饮食习惯。	每日适宜饮水量,提倡喝白开水;吃好早餐;经常喝牛奶、食用豆类及豆制品有益生长发育和健康。	适量饮水有益健康,一日三餐有规律;偏食、挑食对健康的影响。
3-4年级	了解营养不良等疾病的基本知识及预防方法。	人体所需的主要营养素,了解营养不良基本知识及其预防方法。	不吃不洁、腐败变质、超过保质期的食品;生吃蔬菜水果要洗净。
5-6年级	了解健康的含义与健康的生活方式,初步形成健康意识;了解营养对促进儿童青少年生长发育的意义,树立正确的营养观。	膳食应以谷类为主,多吃蔬菜水果和薯类,注意荤素搭配。	健康的生活方式(主要包括合理膳食)有利于健康;日常生活饮食应适度,不暴饮暴食,不盲目节食,适当零食。
初中	了解生活方式与健康的关系,建立文明、健康的生活方式;了解平衡膳食、合理营养意义,养成科学、营养的饮食习惯;了解充足睡眠对儿童青少年生长发育的重要意义。	青春期充足的营养素,保证生长发育的需要;贫血的健康危害;营养配餐、饭菜烹调、饮食设计和计划。	健康生活方式:不良生活方式有害健康,慢性非传染性疾病的发生与不健康的生活方式有关;膳食平衡有利于促进健康。

信息设计原则

- ◆ 正确
- ◆ 通俗易懂
- ◆ 文化和社会习俗适当
- ◆ 有效实用
- ◆ 简明关键
- ◆ 中肯
- ◆ 正面教育

信息的表达形式

◆晓之以理与动之以情

- ✓吃椰菜有助于你的皮肤看上去更年轻
- ✓如果你不吃椰菜，你将过早老化

◆积极与消极

◆大众化与个人性

◆幽默与严肃

◆教育式与讨论式

◆量化与质化



方式

多样化

◆ 健康教育课堂

◆ 讲座

◆ 宣传栏

◆ 广播

◆ 张贴画

◆ 黑板报

◆ 主题班会

◆ 知识竞赛

◆ 征文比赛

◆

健康教育课堂



- ◆ 道具
- ◆ 提问诱导式
- ◆ 趣味性
- ◆



主题班会



“健康饮食，快乐成长”主题班会
----快板“营养均衡体康健”和食物秀



拒绝肥胖主题班会（童话剧、舞蹈、
快板等形式）

专家讲座



2015/04/17 11:19

黑板报、宣传栏、电子屏



看看你喝下去多少糖



膳食宝塔拼图、立体画、谜语卡等游戏类



营养健康知识张贴画：同样的三张贴一起

中国疾病预防控制中心
营养与食品安全所

科学选择零食

吃零食的量不能影响正餐
睡前1小时内最好不吃零食
看电视时不吃零食

可适量食用的零食

- (1) 蔬菜
- (2) 水果
- (3) 奶制品
- (4) 豆制品
- (5) 鸡蛋
- (6) 坚果
- (7) 含糖量低的糕点

每100克常吃零食的能量、脂肪、盐

食物名称	能量(kJ)	脂肪(g)	盐(mg)
瓜子	625	52.8	1322.0
薯片	615	48.4	60.9
巧克力	589	40.1	111.8
饼干	435	12.7	204.1
坚果	54	0.2	1.6
可乐	45	0	12

限制食用的零食

- (1) 膨化食品，例如薯片、薯条、虾条等
- (2) 糖果，例如口香糖、泡泡糖、棒棒糖等
- (3) 各种饮料（不包括水）、冷饮
- (4) 蜜饯
- (5) 方便面
- (6) 各种街头小食品等

中国疾病预防控制中心
营养与食品安全所

营养充足的早餐

健康一天的开始

每天吃早餐，吃好早餐，是完成一上午工作和学习的重要保证。不吃早餐吃不好早餐不但影响学习和工作效率，还会影响身体健康，造成肥胖、胃炎、胆结石等。

营养早餐的判定

将早餐吃的食物分为四类：

- (1) 谷类及薯类
- (2) 动物性食物
- (3) 奶及奶制品/豆类及其制品
- (4) 新鲜蔬菜和水果

早餐营养充足：4类
早餐营养充足：3类
早餐营养不充足：2类或1类

食物举例

- (1) 肉菜包子/馄饨/肉饼(猪肉/牛肉/羊肉/韭菜/芹菜/大葱等)+豆腐脑/豆浆
- (2) 蛋炒饭(米饭+胡萝卜、鸡蛋)+牛奶
- (3) 肉夹馍(饼+红烧肉/瘦肉、青椒、洋葱)+豆浆
- (4) 三明治(面包、鸡蛋、西红柿、生菜、奶酪)+苹果
- (5) 馒头+荷包蛋+凉拌鲜豆类
- (6) 肉丝面(面条、猪肉、油菜)+酸奶

中国疾病预防控制中心
营养与食品安全所

少盐

保持健康血压

高盐饮食是高血压的危险因素，摄入过量会导致血压上升，增加心脏病、中风及其他心血管疾病的风险，而减少盐的摄入，可有效防治高血压。健康成年人每天食盐摄入量（包括酱油和其他食物中的盐）不超过6克。

减盐小窍门

- 使用限盐勺，使用低钠盐。
- 外出就餐要主动要求少放盐。
- 少食酱菜、咸菜、腌渍肉制品。
- 腌菜时加入少许醋或不含盐的其他调味品提高食物的风味。
- 少食加工食品，避免因过多看不见的盐。
- 多吃新鲜的蔬菜和水果。蔬菜和水果一般含钾较多，少含钠。蔬菜、肉类、糕点等。
- 吃新鲜的肉类，少吃香肠、火腿肠、腊肠、咸肉等加工肉制品。
- 购买食物看营养成分表，买含“钠”少的食物。

高盐食品有哪些

- 酱油、味精、酱类
- 咸菜、腌肉、咸鸭蛋、咸鱼
- 腐乳、臭豆腐
- 方便食品：方便面、火腿肠、饼干等

营养成分表

项目	每100克	营养素参考值%
能量	1623千焦	32%
蛋白质	8.0克	16%
脂肪	12.7克	21%
碳水化合物	30.6克	24%
钠	204毫克	10%

中国疾病预防控制中心
营养与食品安全所

每天足量白开水

获得“无价”健康

水是生命之源，在温和气候条件下生活轻体力活动的成年人每日应饮水1200-1500毫升（6-8杯）。

- 少量多次，每次200毫升左右
- 高温、运动后应适当补充水分
- 白开水是最佳选择
- 少喝含糖饮料
- 避免过量饮酒
- 不能贪凉

200毫升水及饮料的能量

饮料名称	水	可乐	果汁	茶饮	咖啡	植物蛋白饮料	咖啡饮料
能量	0千卡	80千卡	95千卡	80千卡	80千卡	80千卡	120千卡

项目	跑步	快走	大步走
消耗能量(kcal)	0.5	1.1	0.5
消耗能量(kJ)	2.1	4.6	2.1
消耗能量(kcal)	0.5	1.1	0.5
消耗能量(kJ)	2.1	4.6	2.1

中国疾病预防控制中心
营养与食品安全所

少油炸

让健康更轻松

油炸会使食物能量增加，营养素被破坏，反式高脂会产生有害物质，常吃油炸食物易患肥胖、脂肪肝、冠心病、糖尿病、慢性高血压、鼻窦炎、胆囊炎等多种疾病。建议每人每天烹调油量不超过25克或30克。

控油小窍门

- 使用控油壶，控制炒菜用油
- 少用油炸，煎炒代替油炸
- 在外就餐时主动要求少放油
- 尽量选择植物油，少用动物油
- 烹调时避免高温，少用煎炒
- 不喝菜汤

食物油炸前后的能量对比

食物	油炸前	油炸后
面粉	100千卡	300千卡
土豆	100千卡	150千卡
鸡翅	100千卡	130千卡



播放动画片



营养健康知识绘画比赛



快乐10分钟专题画展



营养与健康专题画展



早餐·食谱

周一：...
周二：...
周三：...
周四：...

一周的营养早餐

营养早餐

三餐食谱

早餐食谱

营养早餐

营养早餐食谱

营养早餐食谱

营养午餐

营养午餐

营养午餐

营养午餐

营养午餐

我的营养晚餐

营养晚餐

营养晚餐

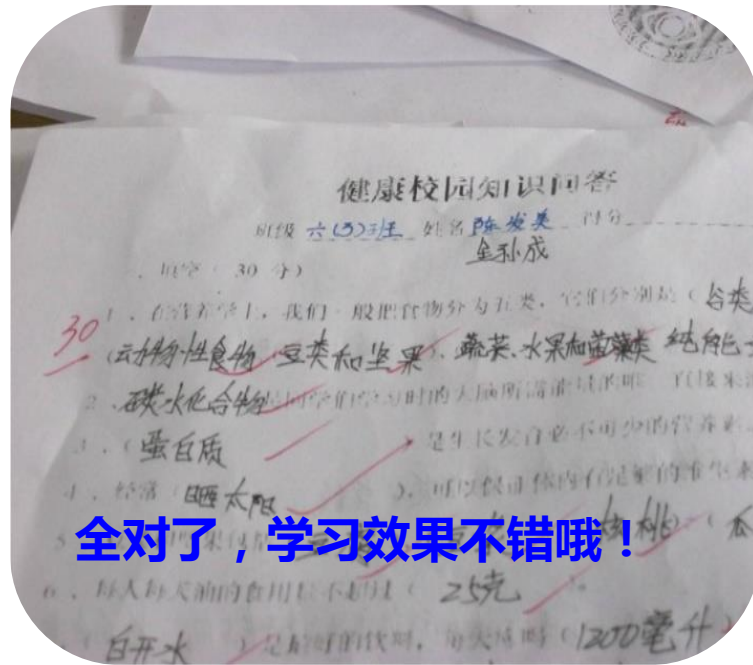
营养晚餐



营养健康知识竞赛



这个怎么回答？再想想.....



全对了，学习效果不错哦！



学习健康知识，争做快乐少年！
---营养健康知识比赛发奖啦！




培养学生兴趣和能力

- ◆ 校园经济
- ◆ 烹饪比赛
- ◆ 食谱设计比赛
- ◆ 自我评价能力
- ◆

金牌厨师记录表

菜品名称	肉末 西葫芦	营养特点 ① 西葫芦具有清热利尿、化痰止咳、润肺生津、消肿胀结印功效 ② 可用于辅助治疗水肿腹涨、便秘、拒毒以及肾炎、肝硬化、腹水等症 ③ 西葫芦富含水分，有润泽肌肤的作用 ④ 西葫芦调节人体代谢，具有减肥、抗癌防癌的功效 ⑤ 西葫芦含有一种维生素的衍生物，可刺激机体产生抗体，提高免疫力，发挥抗癌和抑肿瘤的作用
主要用料名称	肉丁、西葫芦、葱、蒜、盐、酱油	
烹饪方法	炒	
制作时间	2015年 3月7日	

肉末西葫芦



建立支持性环境

- ◆ 当地疾控中心、食品药品监督管理局等部门联合，形成教育合力
- ◆ 学校的营养宣传氛围
- ◆ 教师的营养知识水平
- ◆ 食堂供餐人员的营养知识水平和配餐技能
- ◆ 加强食堂建设/供餐单位的选择
- ◆ 洗手设施和环境卫生

提高学校教师的营养知识水平和技能

承担食育的教师

- ◆ 集中培训
- ◆ 内部培训和交流
- ◆ 配套课件、书籍、教案和网络支持等

确保知识的准确性

其他教师

- ◆ 教师讲座
- ◆ 发放宣传材料



食堂供餐人员的营养知识水平和配餐技能

- ◆ 定期集中培训，每学期至少1次
- ◆ 发放科普书籍/宣传材料

加强社区行动

1、加强社区的政策宣传和营养知识宣传

家长：

- ◆ 小手拉大手
- ◆ 家长讲座
- ◆ 家长信
- ◆ 折页

大众：

- ◆ 横幅(集市人多的地方)
- ◆ 广播
- ◆ 宣传栏
- ◆ 折页

2、邀请社区参与学校的实施和督导

3、组织学生参与到针对社区的宣教活动中

学校也是对家长开展食育的一个主阵地

◆ 小手拉大手

◆ 家长讲座

科普性、当地化

◆ 家长信

◆ 折页

◆ 家长开放日

◆



认识 -- 健康行为

认识



行为



健康



影响



决定



重复，重复，再重复……

谢谢大家！
为了孩子的健康，共同努力吧！



Health And Happiness
我健康我快樂



谢谢!