中国学生营养日资源包

**目录**

**一、文字**

第1-蔬菜水果——你健康的呵护者

第2-宝贝的五色彩虹——王兴国

第3-想科学减重？蔬菜水果要吃对——蔡美琴

第4-贴“心”的健康卫士——胡敏予

第5-蔬菜怎么吃最健康？看看你做得对不对——范志红

第6-芹菜叶：被忽视的营养美食——于任文

第7-素食者如何满足营养需要

第8-糖尿病人适合的十佳水果

第9-2020年“5.20”中国学生营养日宣传主题

第10-合理膳食，倡导健康生活方式倡议书

第11-青少年营养科普知识

第12-三减三健科普知识

第13-合理膳食从四方面做起

第14-送你“高考饮食宝典”：考前冲刺别乱补，三餐规律主食吃足

第15送您一份科学的“备考餐”

第16影响生长和大脑发育……儿童肥胖危害多 饮食要注意这些

# 二、图片

第1-《中国居民膳食指南》（2016）折页1

《中国居民膳食指南》（2016）折页2

第2-《中国居民膳食指南（2016）》第三条核心推荐营养周-正1

《中国居民膳食指南（2016）》第三条核心推荐营养周-背2

第3-十佳蔬菜及营养信息折页蔬菜-正1

十佳蔬菜及营养信息折页蔬菜-反2

第4-十佳水果及营养信息水果-正1

十佳水果及营养信息水果-反2

第5-一图读懂《国民营养计划（2017-2030年）》全文1

一图读懂《国民营养计划（2017-2030年）》全文2

一图读懂《国民营养计划（2017-2030年）》全文3

一图读懂《国民营养计划（2017-2030年）》全文4

一图读懂《国民营养计划（2017-2030年）》全文5

第6-杨浦小学的食育主题海报1

杨浦小学的食育主题海报2

杨浦小学的食育主题海报3

杨浦小学的食育主题海报4

第7-果蔬大转盘

第8-合理膳食 均衡营养

第9-食育餐垫

第10-学龄前儿童膳食指南

第11-健康饮食五原则

# 三、视 频

第1-《中国居民膳食指南（2016）》动画版第一集-一本教你如何吃饭的宝典1

《中国居民膳食指南（2016）》动画版第二集-食物多样 谷类为主2

《中国居民膳食指南（2016）》动画版第三集-吃动平衡 健康体重3

《中国居民膳食指南（2016）》第四集-多吃蔬果、奶类、大豆4

《中国居民膳食指南（2016）》第五集-适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉5

《中国居民膳食指南（2016）》第六集-少盐少油，控糖限酒6

《中国居民膳食指南（2016）》第七集-杜绝浪费，兴新食尚7

第2-保持健康体重

第3-长高的秘诀

第4-对含糖饮料SAY NO

第5-孩子挑食、偏食，怎么办

第6-健康饮食

第7-疫情带来的思考-健康的饮食习惯