“5.20”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

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

**二、图  片：**

第1-《中国居民膳食指南》（2016）折页-01

第2-《中国居民膳食指南》（2016）折页-02

第3-《中国居民膳食指南（2016）》第三条核心推荐营养周-正

第4-《中国居民膳食指南（2016）》第三条核心推荐营养周-背

第5-十佳蔬菜及营养信息折页蔬菜-正

第6-十佳蔬菜及营养信息折页蔬菜-反

第7-十佳水果及营养信息水果-正

第8-十佳水果及营养信息水果-反

第9-果蔬大转盘

第10-一图读懂《国民营养计划（2017-2030年）》全文

第11-合理膳食 均衡营养

第12-食育餐垫

**三、视  频：**

第1-一本教你如何吃饭的宝典

第2-食物多样 谷类为主

第3-吃动平衡 健康体重

第4-多吃蔬果、奶类、大豆

第5-适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

第6-少盐少油，控糖限酒

第7-杜绝浪费，兴新食尚

第8-保持健康体重

第9-长高的秘诀

第10-对含糖饮料SAY NO

第11-孩子挑食、偏食，怎么办