



中国疾病预防控制中心
营养与健康所

食物多样，合理搭配

平均每天摄入**12种**以上
每周**25种**以上





中国疾病预防控制中心
营养与健康所



「坚持**谷类为主**的平衡膳食模式

每天谷类食物200~300克
其中包含全谷物和杂豆类50~150克
薯类50~100克





中国疾病预防控制中心
营养与健康所

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (公斤)}}{\text{身高}^2 (\text{米}^2)}$$

成人BMI正常范围

$$18.5 \leq \text{BMI} < 24.0$$

「保持吃动
健康平衡
体重」



BMI



18

19

20

21

22

23

24



中国疾病预防控制中心
营养与健康所



「每周至少 5 天 中等强度身体活动」





中国疾病预防控制中心
营养与健康所

「学习烹饪、传承传统饮食 享受食物天然美味」





中国疾病预防控制中心
营养与健康所



天天吃水果
果汁不能代替鲜果
保证每天摄入

200~350克的新鲜水果





中国疾病预防控制中心
营养与健康所

「奶类营养丰富，每天喝奶
300毫升以上或
相当量的奶制品」





中国疾病预防控制中心
营养与健康所

减少久坐



每小时起来动一动





中国疾病预防控制中心
营养与健康所

「坚果有益」
每天10克，
选择原味





中国疾病预防控制中心
营养与健康所

鱼禽肉蛋要适量 每天120~200克

优先选择鱼

少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品

120 - 200克



吃鸡蛋不弃黄





中国疾病预防控制中心
营养与健康所

「
控制添加糖摄入
每天不超过50克
最好控制在25克以下
不喝或少喝含糖饮料
」





中国疾病预防控制中心
营养与健康所

「
反式脂肪酸不超过2克
多蒸煮炖少炸煎
每天烹调油建议25~30克
」



25~30克





中国疾病预防控制中心
营养与健康所

清淡饮食

少吃高盐食品

成年人每天摄入食盐



不超过5克





中国疾病预防控制中心
营养与健康所

「每天**7~8杯水**
主动 多次 足量
最好选择白水或茶水」

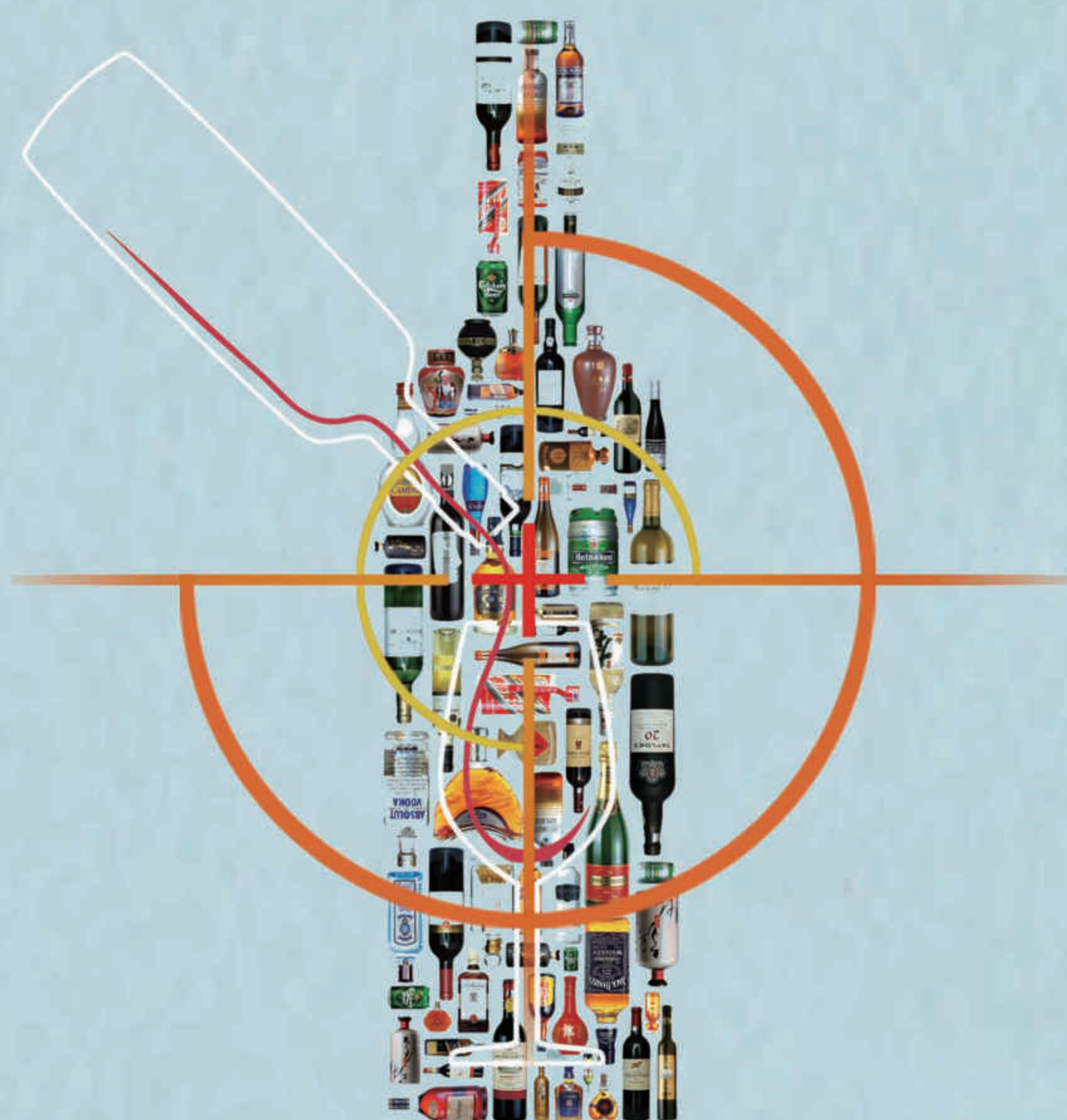


每人每天
1500~1700毫升



成年人一天饮用酒精量 不超过15克

儿童青少年、孕妇、乳母以及
慢性病患者不应饮酒



类型	含15g酒精的量/ml
啤酒（4%计）	450
葡萄酒（12%计）	150
白酒（38%计）	50
高度白酒（52%计）	30



中国疾病预防控制中心
营养与健康所

「读懂营养标签」 智慧选择包装食品



营养成分表

项目	每100毫升	NRV%
能量	2301千焦	27%
蛋白质	6.7克	11%
脂肪	34.7克	58%
碳水化合物	55.7克	19%
钠	83毫克	4%





中国疾病预防控制中心
营养与健康所

「
餐餐有蔬菜，保证每天
摄入不少于300克的
新鲜蔬菜，深色蔬菜应占
1/2
」

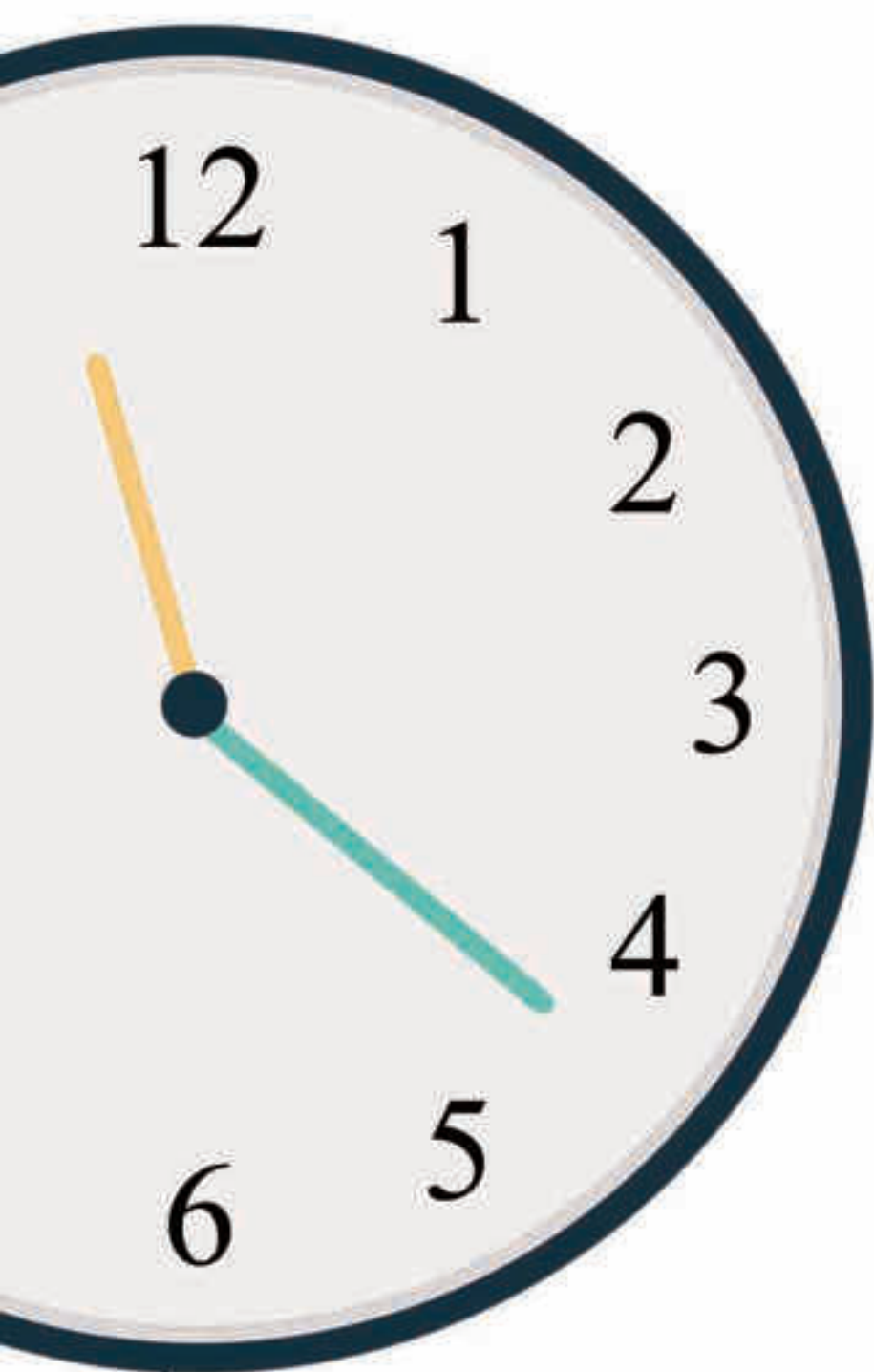




中国疾病预防控制中心
营养与健康所

「多回家吃饭
享受美食和亲情」





中国疾病预防控制中心
营养与健康所

「一日三餐 定时定量 饮食适度」

不暴饮暴食 不偏食挑食 不过度节食





中国疾病预防控制中心
营养与健康所

珍惜食物 按需备餐 提倡分餐 不浪费

