



全国电力高职高专“十二五”规划教材
公共基础课系列教材

中国电力教育协会审定

大学生校园安全 与职业安全

全国电力职业教育教材编审委员会 组编

孔 洁 李治华 主编

行动导向式



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

- ◎ 以项目导向教学模式进行编写
- ◎ 总结、概括最新高校安全工作宝贵经验
- ◎ 全面介绍安全基础知识及防范措施
- ◎ 是学生可靠的“安全顾问”

中国电力出版社教材中心

教材网址 <http://jc.cepp.sgcc.com.cn>

服务热线 010-63412706 63412548



ISBN 978-7-5123-3325-3



9 787512 333253 >

定价：29.00 元



全国
公共

“十二五”规划教材
教材

中国电力教育协会审定

大学生校园安全 与职业安全

全国电力职业教育教材编审委员会 组 编

孔 洁 李治华 主 编

赵玉环 叶 楠 副主编

郑晓峰 主 审



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

本书为全国电力高职高专“十二五”规划教材 公共基础课系列教材。本书为增强大学生的安全意识,提高大学生安全防范能力而编写。全书以课程标准为依据,同时引入电力行业安全标准和职业规范,以“珍爱生命、健康平安”为理念列出了八个学习项目,在编写的过程中总结近年来围绕高校安全工作所积累的经验,并从理论上进行概括,同时,尽量以项目导向的教学模式的形式予以表现,较全面地介绍了大学生应掌握的相关安全基础知识及防范措施,是大学生可靠的“安全顾问”。本书深入浅出、贴近学生、贴近生活,具有较强的针对性和实用性。本书包含职业安全的模块,对工程类,尤其是电力类高职高专大学生更具针对性。

本书可作为高职高专院校开设安全知识课程教学使用,也可供学生课外自学使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生校园安全与职业安全/孔洁,李治华主编;全国电力职业教育教材编审委员会组编. —北京:中国电力出版社,2012.7
全国电力高职高专“十二五”规划教材. 公共基础课系列教材
ISBN 978-7-5123-3325-3

I. ①大… II. ①孔…②李…③全… III. ①大学生-安全教育-高等职业教育-教材 IV. ①G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第164582号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

航远印刷有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2012年8月第一版 2012年8月北京第一次印刷

787毫米×1092毫米 16开本 15.75印张 379千字

定价 29.00元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签,刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题,我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

全国电力职业教育教材编审委员会

主 任 薛 静

副 主 任 张薜鸿 赵建国 刘广峰 马晓民 杨金桃 王玉清

文海荣 王宏伟 王宏伟_(女) 朱 飙 何新洲

李启煌 陶 明 杜中庆 杨义波 周一平

秘 书 长 鞠宇平 潘劲松

副秘书长 刘克兴 谭绍琼 武 群 黄定明 樊新军

委 员 (按姓名笔划顺序排序)

丁 力 马晓民 马敬卫 文海荣 方国元 方舒燕 毛文学

王 宇 王火平 王玉彬 王玉清 王亚娟 王宏伟 王宏伟_(女)

王俊伟 兰向春 冯 涛 任 剑 刘广峰 刘克兴 刘家玲

刘晓春 朱 飙 汤晓青 阮予明 齐 强 何新洲 余建华

吴金龙 吴斌兵 宋云希 张小兰 张志锋 张进平 张惠忠

李启煌 李建兴 李高明 李道霖 李勤道 杜中庆 杨义波

杨金桃 陈延枫 周一平 屈卫东 武 群 罗红星 罗建华

郑亚光 郑晓峰 胡 斌 胡起宙 赵建国 饶金华 倪志良

郭连英 陶 明 盛国林 章志刚 黄红荔 黄定明 黄益华

黄蔚雯 龚在礼 曾旭华 董传敏 佟 鹏 解建宝 廖 虎

谭绍琼 樊新军 潘劲松 潘汪杰 操高城 戴启昌 鞠宇平

参 与 院 校

山东电力高等专科学校

山西电力职业技术学院

四川电力职业技术学院

三峡电力职业学院

武汉电力职业技术学院

江西电力职业技术学院

重庆电力高等专科学校

西安电力高等专科学校

保定电力职业技术学院

哈尔滨电力职业技术学院

安徽电气工程职业技术学院

福建电力职业技术学院

郑州电力高等专科学校

长沙电力职业技术学院

公共基础课专家组

组 长 王宏伟

副组长 文海荣

成 员 (按姓名笔划排序)

马敬卫 孔 洁 兰向春 任 剑 刘家玲

吴金龙 宋云希 郑晓峰 倪志良 郭连英

霍小江 廖 虎 樊新军

本 书 编 写 组

组 长 孔 洁

副组长 李治华

组 员 赵玉环 叶 楠 陶一明 沈 翔

序



为深入贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》精神，落实鼓励企业参与职业教育的要求，总结、推广电力类高职高专院校人才培养模式的创新成果，进一步深化“工学结合”的专业建设，推进“行动导向”教学模式改革，不断提高人才培养质量，满足电力发展对高素质技能型人才的需求，促进电力发展方式的转变，在中国电力企业联合会和国家电网公司的倡导下，由中国电力教育协会和中国电力出版社组织全国14所电力高职高专院校，通过统筹规划、分类指导、专题研讨、合作开发的方式，经过两年时间的艰苦工作，编写完成本套系列教材。

全国电力高职高专“十二五”规划教材分为电力工程、动力工程、实习实训、公共基础课、工科基础课、学生素质教育六大系列。其中，公共基础课系列汇集了电力行业高等院校专家的力量进行编写，各分册主编为该课程的教学带头人，有丰富的教学经验。教材以行动导向形式编写而成，既体现了高等职业教育的教学规律，又融入电力行业特色，适合高职高专的公共基础课教学，是难得的行动导向式精品教材。

本套教材的设计思路及特点主要体现在以下几方面。

(1) 按照“项目导向、任务驱动、理实一体、突出特色”的原则，以岗位分析为基础，以课程标准为依据，充分体现高等职业教育教学规律，在内容设计上突出能力培养为核心的教学理念，引入国家标准、行业标准和职业规范，科学合理设计任务或项目。

(2) 在内容编排上充分考虑学生认知规律，充分体现“理实一体”的特征，有利于调动学生学习积极性，是实现“教、学、做”一体化教学的适应性教材。

(3) 在编写方式上主要采用任务驱动、项目导向等方式，包括学习情境描述、教学目标、学习任务描述、任务准备、相关知识等环节，目标任务明确，有利于提高学生学习的专业针对性和实用性。

(4) 在编写人员组成上，融合了各电力高职高专院校骨干教师和企业技术人员，充分体现院校合作优势互补，校企合作共同育人的特征，为打造中国电力职业教育精品教材奠定了基础。

本套教材的出版是贯彻落实国家人才队伍建设总体战略，实现高端技能型人才培养的重要举措，是加快高职高专教育教学改革、全面提高高等职业教育教学质量的具体实践，必将对课程教学模式的改革与创新起到积极的推动作用。

本套教材的编写是一项创新性的、探索性的工作，由于编者的时间和经验有限，书中难免有疏漏和不当之处，恳切希望专家、学者和广大读者不吝赐教。

前言

大学生活对莘莘学子来说都是一段美好而又难忘的时光。而这一切徐徐展开的时候，不太容易被同学们重视的往往是安全问题。安全是一个大学生完成学业的重要保证，是每一位大学生健康成长的基本条件。安全涉及每个学生的学习、生活和工作。“生命”，一个多么鲜活的词语；“幸福”，一个多么美妙的境界；“安全”，又一个多么重要的话题！

安全教育进课堂是大学生提升自我素质的需要，也是社会发展的要求。大学生在校期间不仅要学习专业知识、提高实践能力，更要提高自身素质，实现全面发展。掌握安全知识与技能，不仅能使大学生识别出身边的危险，掌握避险和逃生的技能，还能在他人危难时给予帮助。保证安全不仅仅是一种能力，更是个人素质的集中体现。

大学生安全教育工作要以课堂教学为主体，以全面普及安全常识为目标，遵循针对性、阶段性的原则开设安全教育课程。应当将大学生安全教育课列入新生入学教育和每学期大学生第二课堂主题教育活动，重点放在低年级实施，并贯穿入学至毕业的整个培养过程。

在日常生活中，安全教育的内容极其广泛。但针对大学生这一特殊群体，我们在分析和总结以往校园案件的基础上，有的放矢，从大学校园生活中多发、常见的安全隐患入手，针对大学生的特点，以简明的行为规范和避险方法为主线，讲述各种校园安全和职业安全知识以及自我保护措施，全书共列出了八个学习项目，每个学习项目按照学习项目描述、教学目标设定、学习任务实施、案例引示、安全课堂、生活小贴士、求助直通车的体例编写。对大学生的合理膳食、生理安全、住宿安全、交往安全、实践安全、网络安全、职业安全、公共安全等方面进行了讲述，通过问题设计引导，使学生在完成项目任务过程中提高安全意识，树立安全观念，培养安全习惯，选择安全行为，维护每个学生的安全。

本书按照“项目导向、任务驱动、理实一体、突出特色”的原则，以学生为本，以课程标准为依据，同时引入电力行业安全标准和职业规范，把握大学生的认知规律，科学合理设计学习项目，充分体现了任务驱动的特征，努力调动大学生的学习积极性，使学生更好地掌握知识，提高安全防范意识和自觉遵纪守法意识，达到警示、教育、自律、防微杜渐的效果。

本书由孔洁（安徽电气工程职业技术学院）、李治华（山西电力职业技术学院）任主编，郑晓峰教授任主审，由赵玉环（山西电力职业技术学院）、叶楠（安徽电气工程职业技术学院）任副主编，由陶一明（山西电力职业技术学院）、沈翔（安徽电气工程职业技术学院）任参编。具体编写章节如下（以章次顺序排列）：孔洁（学习项目一、学习项目二）、叶楠

(学习项目三、学习项目四)、李治华(学习项目五)、赵玉环(学习项目六、学习项目七)、陶一明(学习项目八)。本书在编写过程中参考了大量的文献,在此向这些文献的作者深表感谢。

由于编者的水平有限,书中难免出现不妥之处,敬请同行专家和读者指正,以期改正、完善。

编者

2012年6月

目 录



序

前言

学习项目一	合理膳食与饮食卫生	1
任务一	设计大学生校园一日三餐食谱	2
任务二	完成一份校园饮食卫生状况调查报告	10
任务三	拟写一份针对本校大学生的预防酗酒预案	16
学习项目二	大学生生理安全	26
任务一	列出自己生活中“不健康习惯”清单	26
任务二	制作一期《男生健康报》(或《女生健康报》)	32
任务三	掌握心肺复苏方法	41
任务四	制订一份个人学期锻炼计划	49
学习项目三	大学生住宿安全	57
任务一	设计一份《宿舍防盗安全书》	57
任务二	以班级为单位组织一次消防演练	63
任务三	进行一次寝室用电安全检查并做好记录	74
任务四	完成一份大学生校外住宿状况的问卷调查	78
学习项目四	大学生交通和交往安全	83
任务一	完成一份单车旅行的策划书	83
任务二	开展一次大学生防诈骗的小品演练	94
任务三	完成一份大学生交往安全的调查问卷	103
任务四	制作一期远离“黄、赌、毒”的宣传板报	108
学习项目五	大学生实践活动安全	114
任务一	编写一份大学生军训须知	115
任务二	编写一份专业实验(训)室安全管理制度	120
任务三	拟写一份大学生社会实践安全预案	127
任务四	拟写一份大学生求职安全手册	135
学习项目六	大学生网络安全	148
任务一	提交一份网络生理危害情况调查表	148
任务二	提交一份网络心理障碍情况调查表	155
任务三	设计一份大学生预防网络陷阱方案	161
学习项目七	电力类专业职业安全	166

任务一	提交一份校园电气安全隐患报告·····	166
任务二	设计一份劳动实习安全管理办法·····	181
任务三	拟写一份大学生职业病防治预案·····	202
学习项目八	大学生公共安全 ·····	215
任务一	完成一份校园公共安全情况调研报告·····	215
任务二	讨论制订《校园公共场所礼仪规范》·····	219
任务三	组织一次“远离意外伤害 法律伴我同行”主题知识竞赛·····	225
任务四	拟写一份自然灾害应急预案·····	230
参考文献	·····	238



学习项目一

合理膳食与饮食卫生

【学习项目描述】

通过教师的讲解、观看图片和视频,使学生了解食物的营养成分及其对人体的作用,知道食物营养成分的基本分类;了解大学生过量饮酒的危害和常见食物中毒及其预防知识。学会平衡膳食、食谱设计的方法、内容与设计食品保健、营养强化的原则、分类和方法。掌握预防酗酒的方法、食物中毒的自救方法和常见传染病的具体防治方法。通过“设计一份营养合理的食谱”、“拟写一份针对本校大学生的预防酗酒预案”等任务的完成,指导学生尝试运用有关合理营养的知识解决生活中的实际问题。掌握合理营养、饮食卫生的基本常识,把住“病从口入”关;并能认识到大学生应该怎样禁酒和预防酗酒,掌握食物中毒的自救方法。

【教学目标】

1. 知识目标

- (1) 了解大学生合理营养的相关知识。
- (2) 了解饮食卫生的基本常识,认识饮食安全的重要性。
- (3) 了解大学生过量饮酒的危害。
- (4) 掌握大学生常见食物中毒的预防知识。

2. 能力目标

- (1) 掌握科学选择食物、合理搭配、均衡营养的饮食方法。
- (2) 能够设计出适合大学生经济状况和校园环境的一天及一周的饮食食谱。
- (3) 掌握预防酗酒的方法。
- (4) 掌握大学生常见食物中毒的自救方法。

3. 素质目标

- (1) 认识到走出饮食误区、合理膳食是健康的关键。
- (2) 养成合理搭配食物、均衡营养的健康饮食习惯。
- (3) 培养良好的饮食卫生习惯。
- (4) 认识到大学生应该怎样禁酒和预防酗酒。

【教学环境】

多媒体教室及相应的设备;相机、摄影设备。

任务一 设计大学生校园一日三餐食谱

山【学习目标】

- (1) 了解营养与生命的关系。
- (2) 了解不同食物的营养价值。
- (3) 了解走出饮食误区、合理膳食是健康的关键。
- (4) 掌握大学生校园膳食搭配。
- (5) 掌握大学生营养不良的预防方法。

🔪【学习任务描述】

通过“设计一份适合大学生经济状况和校园环境的一天及一周的营养合理的食谱”，指导学生尝试运用有关合理营养的知识解决生活中的实际问题。

📌【学习任务准备】

要求学生了解并抄录（或拍摄）学校所有食堂一日三餐的食品、菜肴的种类、品种及价格。

⚙️【学习任务实施】

以学习小组为单位，指导学生采集学校所有食堂一日三餐的食品、菜肴的种类、品种及价格后，进行交流、共享和讨论，根据营养价值与合理膳食的原则，针对学校膳食现状，设计出一份适合大学生经济状况和校园环境的一天及一周的饮食食谱。

👉【案例一瞥】

案例：2010年高考，市区女孩萌萌（化名）考取了南京航空航天大学。入学不到半年，身高1.6米的她从100斤长到110斤。她觉得自己太胖了，于是实施“魔鬼减肥计划”，早晚餐以水果替代，中餐只吃少量蔬菜，同时还吃减肥药。果然，她的体重下降到了90斤，但她没有想到的是，胃口越来越差，吃什么都没有味道。更不对劲的是，原先一向性格开朗的她也变得对什么事情都提不起兴趣。后来，萌萌被诊断为厌食症，不得不在家调养。（王燕. 女大学生减肥患上厌食症. 泰州晚报. 2011-8-12.）



【安全课堂】

一、食物营养与平衡膳食

生命在于营养。没有营养，生命很快就会停止。每个人都必须从饮食中获取营养，以维持生存。营养，作为名词，是指维持生命和生命活动的养分，是营养素的质和量；作为动词，是指机体摄取、消化、吸收和利用食物中所含营养素的过程。

人体维持生命和生命活动所必需的营养素可以分为六大类，即蛋白质、脂肪、糖类（碳水化合物）、矿物质（无机盐）、维生素和水。哪一类营养素缺乏或者摄入过多，都会对生命

安全构成威胁。

通常认为食物可以分为五大类。第一类为谷类及薯类。谷类主要包括米、面和杂粮。薯类主要包括甘薯（又称红薯、白薯、山芋、地瓜等）、马铃薯（又称土豆等）、魔芋、芋薯（又称山药、芋头等）等。谷类食物中，碳水化合物约占总重量的75%~80%，蛋白质约占8%~10%，脂肪约占1%，还含有矿物质、B族维生素和膳食纤维等。谷类食物中蛋白质营养价值低于动物性食品，主要是因为赖氨酸含量较低。谷类中的脂肪，含量较肉类要少得多，主要是不饱和脂肪酸，营养价值较高，有利于防止血清胆固醇升高、动脉粥样硬化等。谷类加工的精度越高，维生素和膳食纤维的损失就越多。为了使面粉显得很白，在加工过程中往往要添加过量的增白剂，这就增加了食用的不安全因素。谷类是我国传统膳食的主体，我国居民所需要的营养，有50%~70%的能量、55%的蛋白质和一些矿物质、维生素来自谷类食物。薯类含淀粉和膳食纤维较多，蛋白质、脂肪含量较少，对于控制体重、预防便秘有作用。多种谷类掺着吃比单吃一种好，可以起到蛋白质的互补作用，提高谷类蛋白质的营养价值。

第二类为动物性食物。包括畜禽肉、鱼虾、蛋类、奶类等。动物性食物是优质蛋白质的主要来源，还是矿物质、维生素A、维生素D和B族维生素的重要来源。特别是奶类，所含的营养素比较全面，营养价值很高并且容易吸收。动物性食物含氮浸出物较多，所以味道鲜美。畜禽鱼类食品中蛋白质含量约为10%~20%，其氨基酸组成和比例，与人体蛋白质的模式较接近。畜禽鱼类食品中碳水化合物含量极低。肉类食品中的脂肪酸多为饱和脂肪酸，这种脂肪酸摄入过多容易导致动脉硬化或肥胖。但是鱼类尤其是鱼油中含有较多的不饱和脂肪酸。动物性食物含有丰富的矿物质。例如畜禽瘦肉不仅含铁较多，而且铁的存在形式有40%是血红素铁，生物利用度很高；鱼类含有丰富的钙，尤其是小鱼、小虾；海产鱼还含有丰富的碘等。动物性食物含维生素也较丰富。例如动物肝脏中含有丰富的维生素A，畜禽肉中还有维生素E，蛋类、鱼类是核黄素的良好来源等。鱼、虾及其他水产品含饱和脂肪酸很低，有条件可以适当多吃一些。猪肉含脂肪较高，而且多是饱和脂肪酸，不应该吃得过多。蛋类含胆固醇相当高，一般每天不超过一个为好。奶类应是首选补钙食物，很难用其他类食物代替。有些人饮奶后有不同程度的肠胃不适，可以试用酸奶或其他奶制品。

第三类为豆类和坚果。包括大豆、其他干豆类及花生、核桃、杏仁等。大豆有着比其他豆类都丰富的营养。大豆含有35%~40%的蛋白质，是天然食物中含蛋白质最高的食品。其氨基酸组成接近人体需要，且富含谷类蛋白较为缺乏的赖氨酸，是谷类蛋白互补的天然理想食品。大豆不但蛋白质含量丰富，而且油脂质量优良，主要含不饱和脂肪酸，能有效防止胆固醇在血管中沉积，防止动脉粥样硬化。另外，大豆中含有的磷脂可以降低血液中的胆固醇含量、血液黏度。大豆中的矿物质含量较为丰富，尤其是钙的含量较高，是钙的重要来源。大豆加工成豆制品，营养价值也很高。例如加工成豆腐虽然损失一些纤维素、碳水化合物，但是消化率明显提高，可达92.7%，也就是说其营养价值利用率得到提高；豆浆与牛奶的营养价值并没有很大的差距，可以作为代乳品；豆浆的血糖指数比牛奶低一半，是糖尿病和肥胖者的适宜饮品；豆浆对于降低血液胆固醇含量，防止血管硬化，增强血管弹性也有好处。

第四类为蔬菜、水果和菌藻类。蔬菜、水果和菌藻类食物是膳食纤维、矿物质和维生素C、维生素K、胡萝卜素的主要来源。每类蔬菜各有其营养特点。一般，深色蔬菜的营养价

值比浅色蔬菜高，叶菜的营养价值比根茎类和瓜菜高，同一蔬菜中叶部的营养价值比根茎高。深色蔬菜可分为深绿色蔬菜、红色橘红色蔬菜和紫红色蔬菜。绿色蔬菜包括小青菜、菠菜、油菜、芹菜叶、空心菜、莴笋叶、芥菜、韭菜、胡萝卜缨等；红色橘红色蔬菜包括西红柿、胡萝卜、南瓜、红辣椒等；紫红色蔬菜包括红苋菜、紫甘蓝等。鲜豆类蔬菜（四季豆、扁豆、毛豆、豌豆等）蛋白质、碳水化合物、维生素和无机盐的含量均比其他蔬菜高，鲜豆中的铁容易消化吸收，蛋白质质量比较好，是一种营养丰富的蔬菜。提倡每天吃的蔬菜中，深色蔬菜占一半以上。菌藻类蔬菜，包括蘑菇、木耳、紫菜等，含有较多的蛋白质、胡萝卜素、铁、锌和硒等矿物质，海产菌藻类蔬菜如海带、紫菜等，还含有丰富的碘。水果中含有柠檬酸、苹果酸等有机酸，可促进消化液分泌，有利于食物消化吸收，同时对维生素 C 有保护作用。水果中含有丰富的果胶，这种可溶性膳食纤维有降低胆固醇的作用，有利于预防动脉硬化。水果中还含有的黄酮类等物质具有特殊生物活性化学物质，有益于健康。经鲜果加工而成的干果，如葡萄干、杏干、红枣等，维生素含量会降低。蔬菜和水果是两类食物，各有优势，不能完全相互替代。尤其是儿童、青少年，不能只吃水果不吃蔬菜。

第五类为纯能量食物。包括食用油、淀粉、食用糖和酒类。此类食物主要含脂肪或者糖类，主要的膳食功能是提供能量和必需脂肪酸，植物油还可提供维生素 E。

此外，还有调味料，包括食盐、酱油、醋、味精等。调味料多含有较多的矿物质，有增加食物的色香味等功能。

合理膳食是指一日三餐所提供的营养必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。根据《中国居民膳食指南（2007）》，一般人群膳食指南共有 10 条，适合于 6 岁以上的正常人群。这 10 条是：食物多样，谷类为主，粗细搭配；多吃蔬菜、水果和薯类；每天吃奶类、大豆或其制品；常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；食不过量，天天运动，保持健康体重；三餐分配要合理，零食要适当；每天足量饮水，合理选择饮料；如饮酒应限量；吃新鲜卫生的食物。

中国居民平衡膳食宝塔图直观展示了每日应摄入的食物种类、合理数量及适宜的身体活动量，如图 1-1 所示。

膳食宝塔共分五层，包含每天应摄入的主要食物种类。膳食宝塔利用各层位置和面积的不同反映了各类食物在膳食中的地位 and 应占的比重。谷类食物位居底层，每人每天应摄入 250~400g；蔬菜和水果居第二层，每天应分别摄入 300~500g 和 200~400g；鱼虾、畜禽肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天应摄入 125~225g（其中鱼虾类 50~100g，畜禽肉 50~75g，蛋类 25~50g）；奶类和豆类食物合居第四层，每天应吃相当于鲜奶 300g 的奶类及奶制品和相当于干豆 30~50g 的大豆及豆制品。第

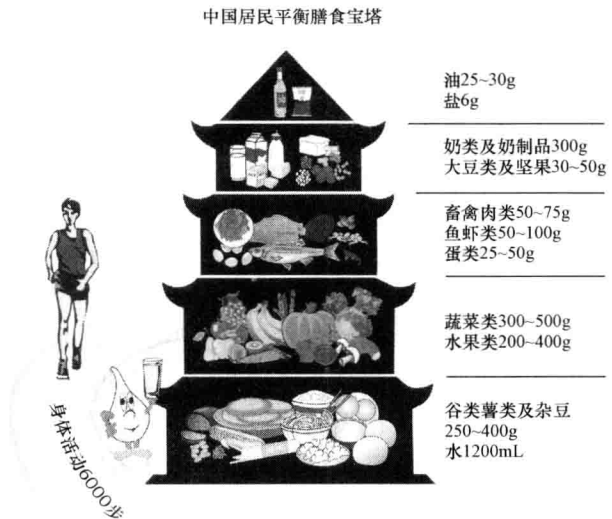


图 1-1 中国营养学会

五层塔顶是烹调油和食盐，每天烹调油不超过 30g，食盐不超过 6g。由于我国居民现在平均糖摄入量不多，对健康的影响不大，故膳食宝塔没有建议食糖的摄入量，但多吃糖有增加龋齿的危险，儿童、青少年，包括大学生不应吃太多的糖及含糖高的食品和饮料。

膳食宝塔还强调了足量饮水和增加身体活动的重要性。在温和气候条件下生活的轻体力活动成年人每日至少饮水 1200mL（约 6 杯）；在高温或强体力劳动条件下应适当增加。成年人每天应进行累计相当于步行 6000 步以上的身体活动。

平衡膳食宝塔建议的各类食物摄入量是一个平均值和比例。每日膳食中应当包含宝塔中的各类食物，各类食物的比例也应基本与膳食宝塔一致。日常生活无需每天都样样照着“宝塔”推荐量吃。例如不一定每天都吃 50g 鱼，可以改成每周吃 2~3 次鱼、每次 150~200g。同一类中各种食物所含营养成分往往大体上近似，应当把营养与美味结合起来，按照同类互换、多种多样的原则调配一日三餐。同类互换就是以粮换粮、以豆换豆、以肉换肉。例如大米可与面粉或杂粮互换；瘦猪肉可与等量的鸡、鸭、牛、羊、兔肉互换；鱼可与虾、蟹等水产品互换；牛奶可与羊奶、酸奶、奶粉或奶酪等互换。条件不允许时，还可以平日喜欢吃鱼的就多吃些鱼，喜欢吃鸡的多吃些鸡，重要的是一定要经常遵循宝塔各层各类食物的大体比例。

二、大学生膳食指南

人类的食物是多种多样的。没有不好的食物，只有不合理的膳食，关键在于营养平衡。各种食物所含的营养成分不完全相同，平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的。大学生处于青春发育期，代谢旺盛，学习任务繁重，对营养的需求量很大，合理膳食应做到以下几方面。

（一）食物多样，谷类为主，粗细搭配

谷类食物是中国传统膳食的主体，是人体能量的主要来源。谷类包括米、面、杂粮，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及 B 族维生素。坚持以谷类为主可以保持我国良好的膳食传统，避免高能量、高脂肪和低碳水化合物膳食的弊端。应保持每天适量的谷类食物摄入，大学生一般每天需要摄入 250~400g，并且要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物。不要长时间吃精白米、面，以免维生素、矿物质和膳食纤维摄入不足。

（二）多吃蔬菜、水果和薯类

新鲜蔬菜、水果是人类平衡膳食的重要组成部分，也是我国传统膳食重要特点之一。蔬菜、水果能量低，是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。适量摄入富含蔬菜、水果和薯类的膳食，对保持身体健康，保持肠道正常功能，提高免疫力，降低患肥胖、糖尿病、心血管病、某些癌症等慢性疾病风险具有重要作用。大学生在紧张的学习和考试中，维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、尼克酸、钙、铁、维生素 A 等营养素的消耗会增加，容易引起这些营养素缺乏或者不足，特别是在集体食堂就餐的大学生更容易缺乏。大学生每天应吃蔬菜 300~500g，水果 200~400g，并注意增加薯类的摄入，以保证营养需求。

（三）每天吃奶类、大豆或其制品

奶类营养成分齐全，组成比例适宜，容易消化吸收。奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是膳食钙质的极好来源。大学生适当多饮奶，可以增加骨密度，有利于骨健康。建议每人每天平均饮奶 300mL 或者摄入相当量的奶制品。饮奶