

北京教育科学研究院
北京青少年科技创新学院

联合推荐

中国居民膳食指南 (2016)

中国营养学会 编著

漫画版

中国居民平衡膳食餐盘



人民卫生出版社

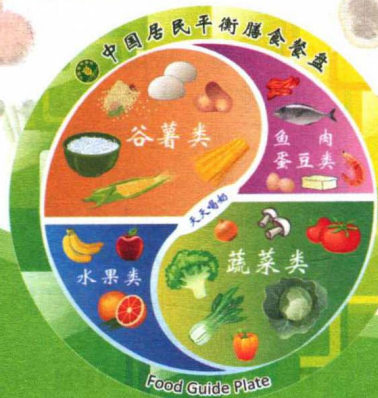
北京教育科学研究院
北京青少年科技创新学院

联合推荐

中国居民膳食指南 (2016)

漫画版

中国营养学会 编著



 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国居民膳食指南. 2016 : 漫画版 / 中国营养学会编著.
—北京: 人民卫生出版社, 2018

ISBN 978-7-117-26116-6

I. ①中… II. ①中… III. ①居民 - 膳食营养 - 中国 - 指南 IV. ①R151.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 032326 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

中国居民膳食指南(2016)漫画版

编 著: 中国营养学会

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 7.5

字 数: 150 千字

版 次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-26116-6

定 价: 45.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《中国居民膳食指南漫画版》编写委员会



主 编：杨月欣

副主编：王晓黎 王 静 徐维盛

编 者：朱欣娅 李玉欣 高超 王 铮

张 毅 张环美 张 倩 丁 昕

刘培培





《中国居民膳食指南(2016)》于2016年发布,是近百名专家对我国营养与膳食问题所达成的核心意见和科学共识,为全体营养和健康教育工作者、健康传播者提供了最新、最权威的科学证据和参考资料。受到社会各界的广泛关注和欢迎,一般人群的膳食指南适用于2岁以上健康人群,共六条核心推荐条目,分别为“推荐一:食物多样,谷类为主;推荐二:吃动平衡,健康体重;推荐三:多吃蔬果、奶类、大豆;推荐四:适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;推荐五:少盐少油,控糖限酒;推荐六:杜绝浪费,兴新食尚。”

中国居民膳食指南有《中国居民膳食指南(2016)》专业版、《中国居民膳食指南(2016)(科普版)》。为了便于大众更生动形象的理解及加强儿童食育教育,又精心创作并出版了《中国居民膳食指南(2016)(动画版)》,中国营养学会科普与传播部积极组织并在此基础上结合《中国学龄儿童膳食指南(2016)》的核心知识,在北京教育科学研究院、北京青少年科技创新学院支持下,针对学龄期儿童及家长又编写了《中国居民膳食指南(2016)(漫画版)》,也作为中国营养学会在雏鹰、翱翔计划的教学成果呈现给学龄期的儿童和家长。本书主要用图画形式来解读《中国居民膳食指南(2016)》的六条关键推荐,使学龄期的儿童和家长们能够更简单和直接地了解和学习到营养健康知识。

2017年7月,国务院办公厅印发《国民营养计划(2017—2030年)》,明确提出要以人民健康为中心,关注国民生命全周期、健康全过程的营养健康。学龄儿童是培养良好饮食行为、树立均衡膳食观念、建立科学和健康生活方式的重要阶段。希望广大学生及家长喜欢此书,更多信息请关注网站 www.cnsoc.org。

中国居民膳食指南

PREFACE

Food Guide Plate

编者

2018年3月20日

《中国居民膳食指南（2016）》（以下简称“指南”）由国家卫生和计划生育委员会于2016年5月发布。中国营养学会组织专家依据指南进一步创作了《中国居民膳食指南（2016）》动画版，这是一套原创的科普动画片。全套动画共有七集，其中第一集为概述性介绍，第二集至第七集则分别以核心六条推荐条目为主题，设计了一个家庭祖孙三代的人物形象，在他们的日常生活活动中穿插了相应营养与膳食的科学知识，以故事的形式更形象、直观地诠释了每一条核心推荐内容，更好地指导大众的膳食实践。动画内容生动活泼，深入浅出地诠释了指南的核心理念，适合全家人一起观看。家长可以与孩子一起边看边讨论，利用动画版中的知识要点帮助孩子树立健康的饮食习惯。

具体的内容包括：

第一集：一本教你如何吃饭的书

第二集：食物多样，谷类为主

第三集：吃动平衡，健康体重

第四集：多吃蔬果、奶类、大豆

第五集：适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

第六集：少盐少油，控糖限酒

第七集：杜绝浪费，兴新食尚

扫一扫

看《中国居民膳食指南（2016）》动画版





一 食物多样，谷类为主 001

二 吃动平衡，健康体重 031

三 多吃蔬果、奶类、大豆 061

四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉 091

五 少盐少油，控糖限酒 121

六 杜绝浪费，兴新食尚 143

中国居民

目录 CONTENTS

Food Guide Plate



一、食物多样，谷类为主



每天活动6000步



今天，爸爸的任务是去菜市场买菜，宝宝和蓓蓓要去做爸爸的小帮手。菜市场真大啊，琳琅满目的食材，宝宝和蓓蓓的眼睛都看不过来了。



我最喜欢吃蔬菜水果了!

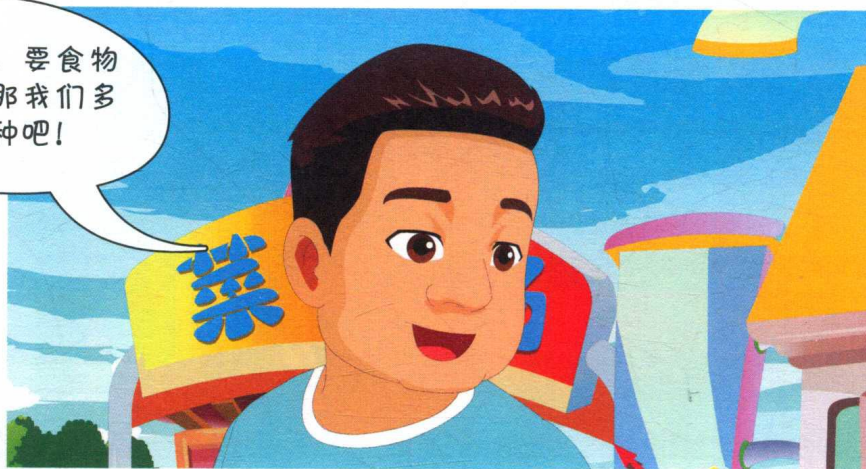
▶▶▶

这边摆着各种粮食，有大米、小米、燕麦、红豆和绿豆等。那边有新鲜的蔬菜水果，五颜六色的很漂亮。



爸爸，这么多菜，我们要买哪些啊？

妈妈说，要食物多样，那我们多买几种吧！




左看看，右看看，蓓蓓都不知道该买什么了。



妈妈的叮嘱对不对呢，让我们看看小精灵是怎么说的吧！



每天的膳食应包括谷薯类，蔬菜水果类，畜禽肉蛋奶类，大豆坚果类等食物。



每种食物的量少一些，购买的种类多一些！

没问题！

好的！



在粮油小铺里，有着各种各样的粮食在售卖。



蓓蓓认出里面有绿豆、面粉和大米。



糙米含有谷皮，比白色大米保留了更多的营养成分。