

企业/机构致谢

- 本课程由【拜耳】授权提供，选自拜耳云支教系列课程。在此，特别致谢拜耳对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

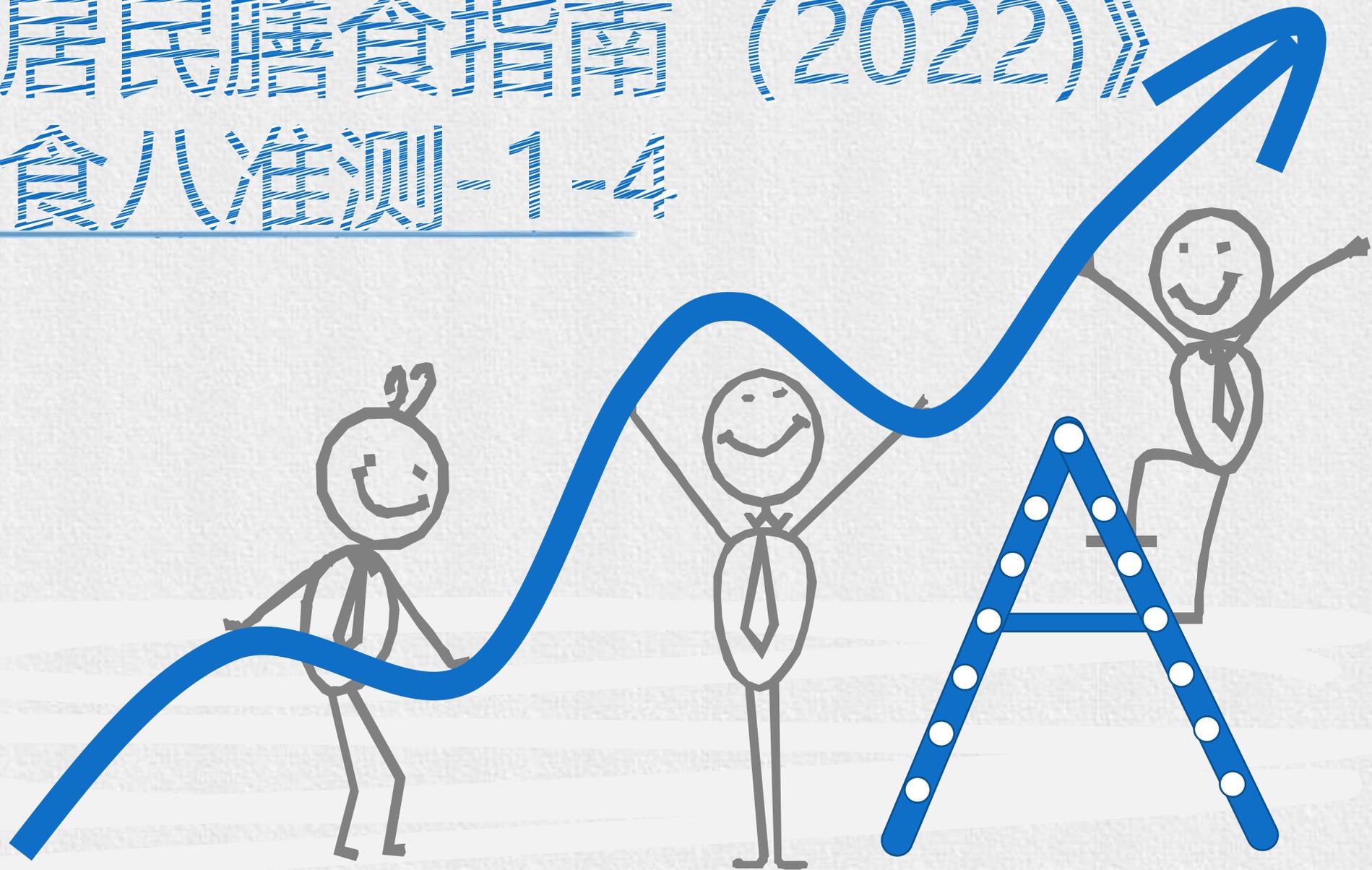
中国居民膳食指南（2022）-平衡膳食八准则

云支教全国标准课程1.0版



《中国居民膳食指南 (2022)》

平衡膳食八准则-1-4

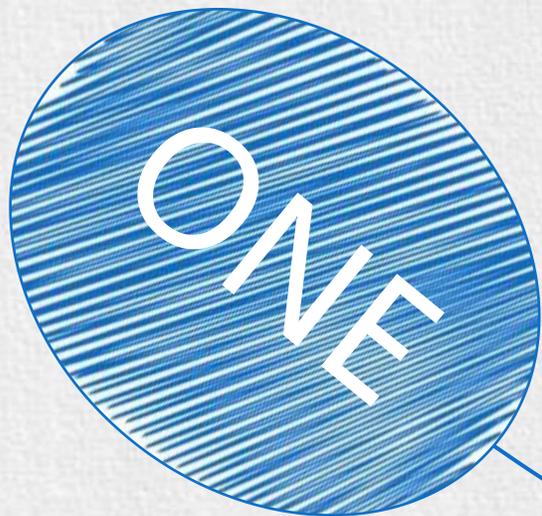


我 们 是 谁

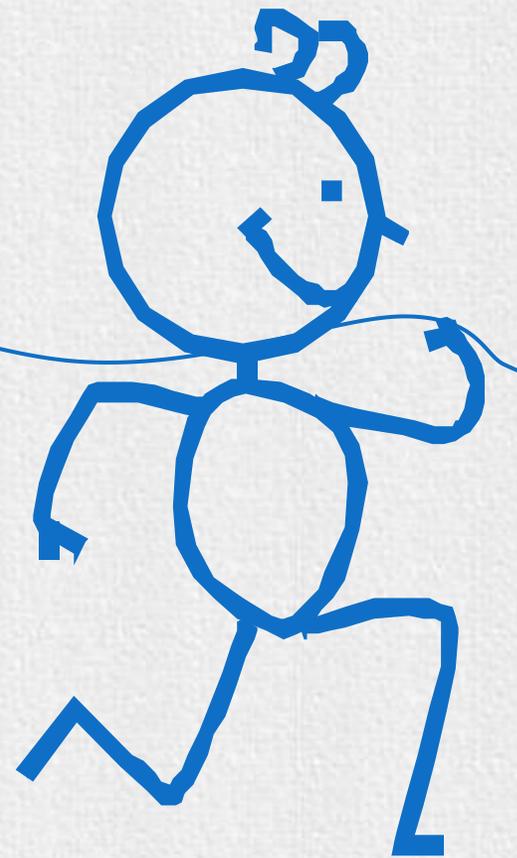




- 1 准则一 食物多样，合理搭配
- 2 准则二 吃动平衡，健康体重
- 3 准则三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆
- 4 准则四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉



准则一 食物多样，合理搭配



动画片第二集

食物多样，合理搭配 (5min)

[第二集.食物多样 谷类为主_哔哩哔哩_bilibili](#)



• 每天摄入的食物要多样化

- 谷薯类
- 蔬菜水果
- 畜禽鱼蛋奶
- 豆类食物



每天的食物要合理搭配平衡膳食



食物类别	平均每天摄入的种类数	每周至少摄入的种类数
谷类、薯类、杂豆类	3	5
蔬菜、水果	4	10
畜、禽、鱼、蛋	3	5
奶、大豆、坚果	2	5
合计	12	25

TWO

准则二 吃动平衡，健康体重



动画片第三集

吃动平衡，健康体重（4.5min）

[第三集.吃动平衡 健康体重 哔哩哔哩 bilibili](#)

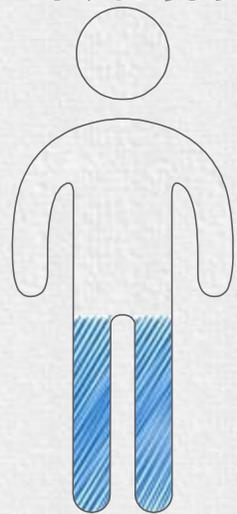
什么是BMI? 你达标了吗?

TWO

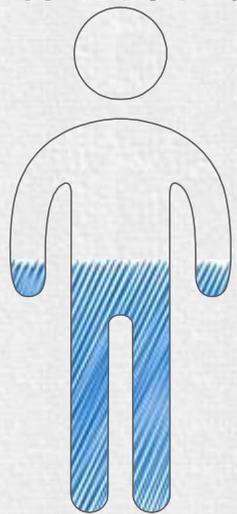


BMI (Body Mass Index)

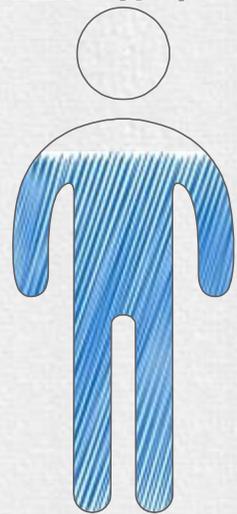
即身体质量指数，是国际上常用的衡量人体肥胖程度的重要标准。



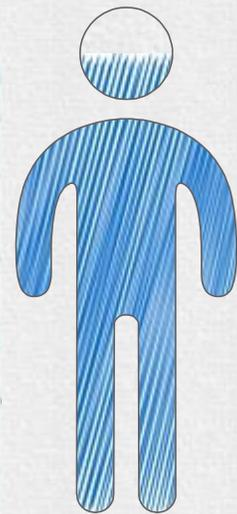
体重过轻
< 18.5



体重健康
18.5- 23.9



体重超标
24-27.9



肥胖
> 28

BMI

=

体重(kg)

身高(m) X 身高(m)



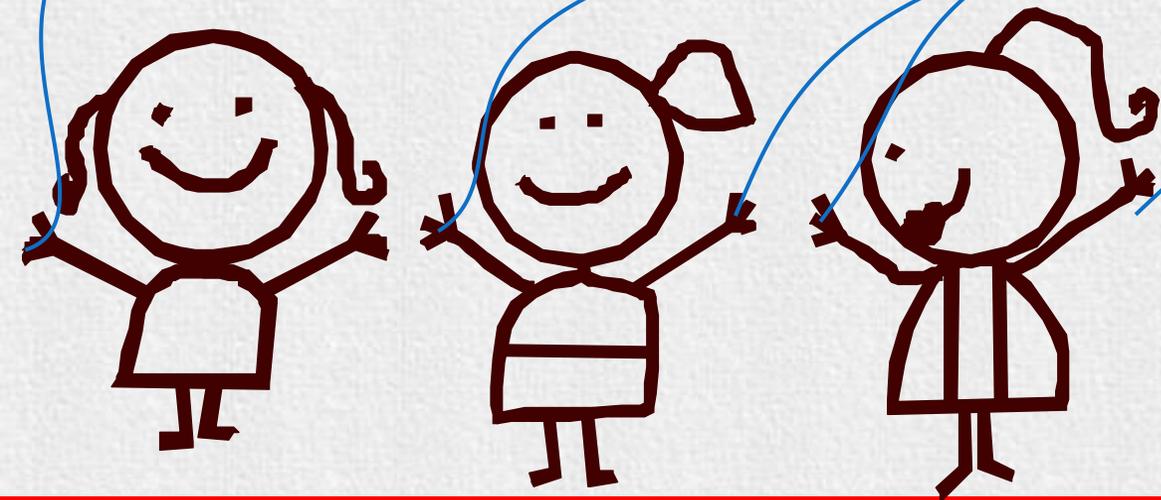
例子：120斤 (60KG) ，
高1.72米
 $BMI = 60 \div (1.72 \times 1.72)$
 $= 20.2$

坚持户外运动， 每天1小时



T H R E E

准则三
多吃蔬果、奶类、全谷、大豆



动画片第四集

多吃蔬果、奶类、全谷、大豆 (5min)

[第四集.多吃蔬果、奶类、大豆 哔哩哔哩 bilibili](#)

多吃新鲜深色蔬果

深绿色蔬果

菠菜、油菜、芹菜叶、空心菜、莴笋叶、韭菜、西兰花、茼蒿、萝卜缨、芥菜、西洋菜、猕猴桃等

橙黄色蔬果

西红柿、胡萝卜、南瓜、柑橘、柚子、柿子、芒果、哈密瓜、彩椒、香蕉、红辣椒等

红紫黑色蔬果

红或紫苋菜、紫甘蓝、红菜苔、干红枣、樱桃、西瓜、桑葚、醋栗等



多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

THREE

- ≡ 蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。
- ≡ 餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2。
- ≡ 天天吃水果，保证每天摄入200~350g的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。
- ≡ 吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天300ml以上液态奶。
- ≡ 经常吃全谷物、大豆制品，适量吃坚果。



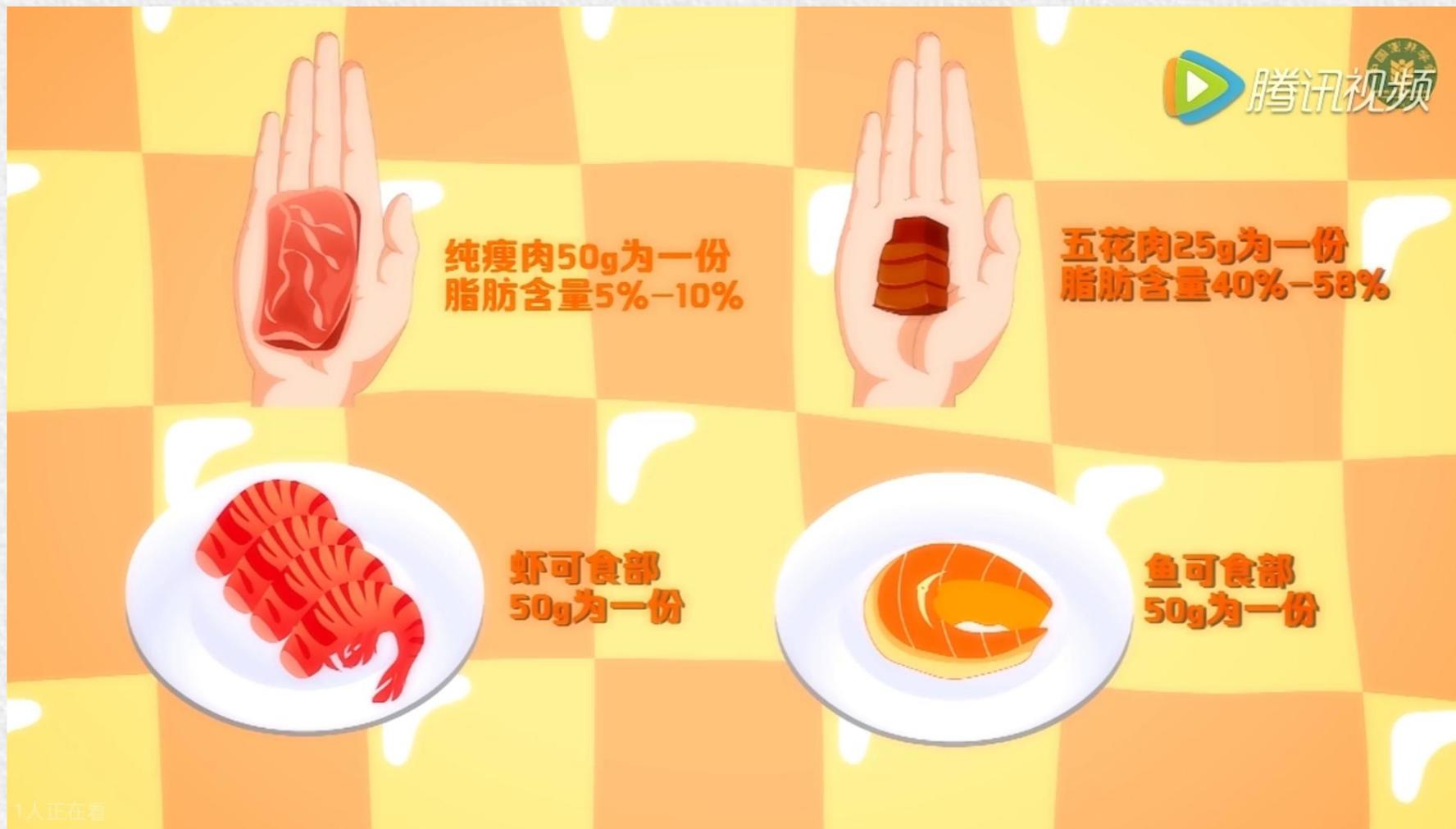
准测四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

动画片第五集

食物多样，合理搭配 (5min)

[第五集.适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉 哔哩哔哩 bilibili](#)

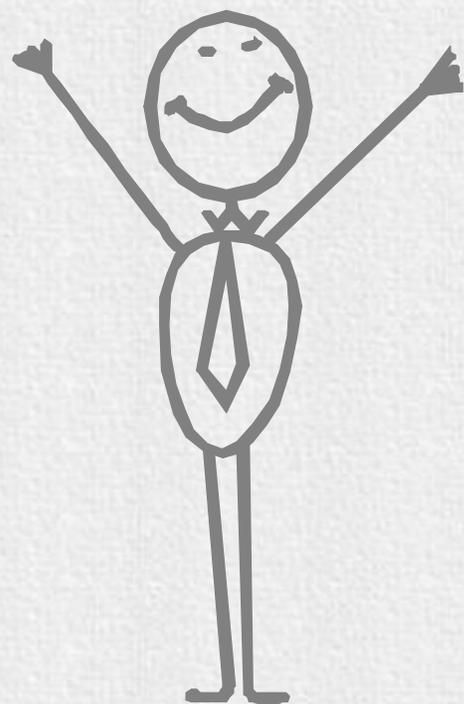
一天吃多少？ 伸手就知道



适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

FOUR

- ≡ 鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量，平均每天120~200g。
- ≡ 每周最好吃鱼2次或300~500g，蛋类300~350g，畜禽肉300~500g。
- 少吃深加工肉制品。
- 鸡蛋营养丰富，吃鸡蛋不弃蛋黄。
- ≡ 优先选择鱼，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

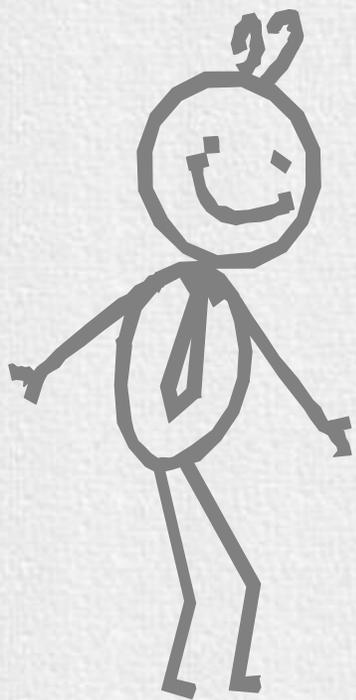


1 准则一 食物多样，合理搭配

2 准则二 吃动平衡，健康体重

3 准则三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

4 准则四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉



5

少盐少油，控糖限酒

6

规律进餐，足量饮水

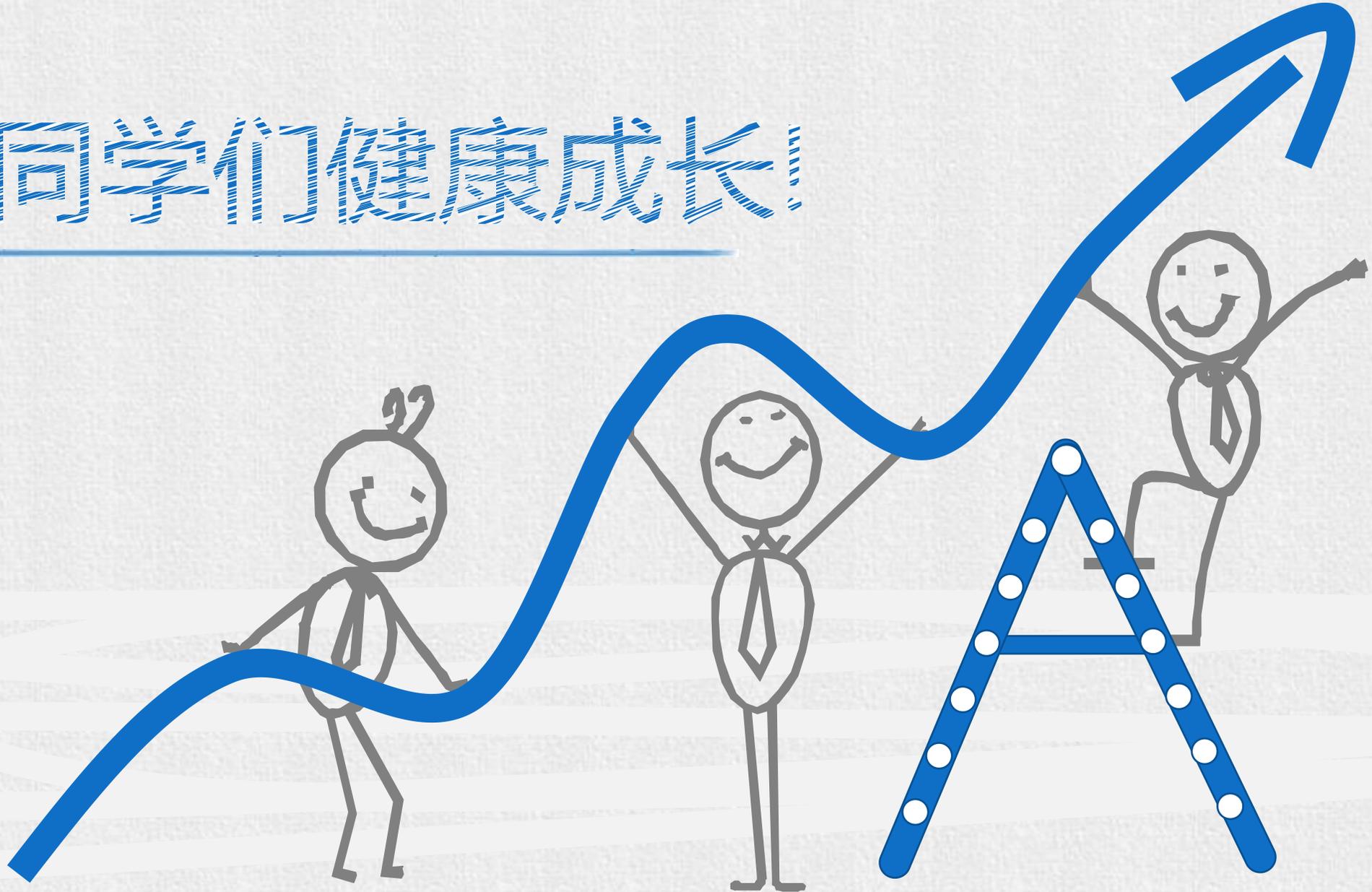
7

会烹会选，会看标签

8

公筷分餐，杜绝浪费

祝同学们健康成长!



版权声明

- 本课程由【拜耳】授权提供，选自拜耳云支教系列课程。在此，特别致谢拜耳对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权使用，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动
2024年1月15日



云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿服务联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

2023年，共有10家企业员工志愿者、110所高校大学生志愿者积极参与“云支教”项目，为安徽、青海、云南、海南、甘肃、四川、宁夏等地区的247所乡村学校提供5,593课时云支教课程，包括科学技术、工程机械、历史地理、文化艺术、环境教育等方向，41,108名乡村学生直接受益。



有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任和多元平等包容等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国7个省市的300余所乡村学校开展超过700项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过159万人次，超过132万名乡村师生受益。

联系我们

Ms. Alina Wang王公佑
Office: 8610-82193926
Mobile: 135 2057 6052
Email: alina_wang@youthimpact.cn





让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

Web: www.sharethecare.cn