



疫情期间这样吃更科学

疫情期间膳食指导 专家给您十条建议

「一般人群」



01
营养与免疫密切相关，**合理营养、均衡膳食**对提升免疫力、维持健康至关重要。

02
日常膳食应**食物多样**，每天至少要摄入12种食物，**每周至少25种食物**，做到粗细搭配、荤素调配、深浅搭配、干稀搭配。

03
每餐吃主食，**适当增加全谷物和薯类的比例**，包括玉米、小米、燕麦、荞麦、红薯、杂豆类等。

04
适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、奶、豆制品等含优质蛋白质食物，摄入适量的动物肝脏。

05
多吃新鲜蔬菜和水果，每天至少300克的蔬菜，200~350克水果，多选应季、新鲜、深色蔬果。

06
规律进餐，定时定量，饮食有节，不暴饮暴食，不过度节食，养成良好饮食习惯。

07
清淡饮食，控制烹饪中油盐糖的使用，多采用蒸、煮、炖等方式，少油煎炸。

08
主动足量饮水，推荐白水或茶水，成年人每天1500~1700毫升，必要时增加饮水量；不推荐喝含糖饮料，不推荐饮酒。

09
可适当选择**水果、生食蔬菜、奶制品、适量坚果**作为零食，少选高盐高油高糖食物。

10
积极运动，每天坚持30分钟的中等强度身体活动，避免久坐，保证充足睡眠。

疫情期间膳食指导 专家给您十条建议

「儿童」



01
食物种类丰富，每天12种及以上，每周25种及以上。包括谷薯类、蔬菜水果、鱼禽肉蛋、奶类、豆类和坚果等，做到荤素搭配、粗细搭配、五颜六色。

02
多吃新鲜蔬菜、水果、大豆、奶类、谷类食物。每天300~500克蔬菜，做到餐餐吃蔬菜，深色蔬菜占一半以上。适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，优选鱼虾、禽肉和瘦肉，少吃肥肉。

03
食物烹调合理，多用蒸煮炖或凉拌，少用煎炸烤。少放油和盐，饮食清淡不油腻。

04
足量饮水，首选白水，**少量多次饮水**。6~10岁儿童每天饮水1000毫升，11~13岁每天1100~1300毫升，14~17岁每天1200~1400毫升。少喝或不喝含糖饮料，禁止饮酒。

05
一日三餐，定时定量，早餐吃好，午餐吃饱，晚餐适量。少在外就餐、少点外卖。饭前洗手，用公筷，不浪费食物。

06
可以选择**天然、新鲜的蔬菜水果、奶制品和坚果**作为零食。少吃薯条、辣条、糖果等高油、高盐、高糖的食物。

07
不偏食、不挑食，培养健康饮食习惯。

08
购买包装食品时利用营养成分表，**寻找营养价值高的食物**。不吃过期和无生产日期、无质量合格证、无生产厂家的“三无”食品。

09
做到吃动平衡，尽可能多户外活动，坚持每天中高强度身体活动1小时以上，如跑步、打球等。

10
合理作息，保证充足的睡眠时间，幼儿和小学生每天10小时、初中生每天9小时、高中生每天8小时。

疫情期间膳食指导 专家给您十条建议

「老年人」



01
高烧、服用药物会造成食欲不振，**进餐次数，进食量减少**，应积极自我鼓励，努力保持平时的进餐次数和进食量。

02
坚持食物多样，包括谷薯、蔬菜、菌藻、蛋奶、水产、畜禽肉以及大豆、水果、坚果等不同种类的食物。

03
制作细软食物，适应老年人的咀嚼、吞咽能力。

04
保证每日进食的蔬菜量不少于300克，深色叶菜占1/2；选择蘑菇、木耳等菌藻类食物。

05
增加蛋奶、水产、畜禽肉以及大豆等富含优质蛋白食物的摄入量。

06
新鲜水果不少于200克，多选富含维生素C的柠檬、猕猴桃、橘子、柚子、樱桃等水果。

07
少量多次，主动足量饮水。每次100~200毫升，每天1500~2000毫升。

08
进行适度营养补充。在进食状况不良的情况下，可以适度服用老年营养配方粉、蛋白粉、维生素和矿物质补充剂。

09
不饮酒，不听信夸大宣传。

10
保持积极心态，进行适度运动，规律作息，保证充足睡眠。