

加强营养科普 落实国民营养计划 助力健康山东

全民营养健康倡议书

为认真贯彻落实习近平总书记“没有全民健康，就没有全面小康”的指示精神，推动《国民营养计划(2017—2030)》《山东省国民营养计划(2018—2030)》的实施，带动营养健康科普宣教活动经常化、不断提升国民营养健康素养和健康水平，普及合理膳食与营养健康知识，积极倡导全民营养的健康生活方式，在2019年

山东省全民营养周活动启动之际，山东省卫生健康委员会根据《中国居民膳食指南(2016)》向全省人民发出营养健康倡议如下：
树立合理膳食的健康责任意识，倡导合理膳食的健康生活方式；1.食物多样，谷类为主；2.吃动平衡，健康体重；3.多吃蔬果、奶类、大豆；4.适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；5.少盐少

油，控糖限酒；6.杜绝浪费，兴新食尚。
让我们积极行动起来，携手推动新时代山东卫生健康事业高质量发展，合力打造健康山东，健康中国！
山东省卫生健康委员会
2019年5月12日

2019年山东省全民营养周

启动仪式举行

5月12日上午，2019年山东省全民营养周活动启动仪式在山东省科技馆隆重举行。启动仪式由省卫生健康委员会、省科学技术协会、山东营养学会和山东大学公共卫生学院主办。省政协常委、省卫生健康委员会一级巡视员肖培树，省科学技术协会党组成员、副主席陈爱国，山东营养学会理事长赵秀兰，山东大学公共卫生学院院长李士雪等出席会议并致辞。中国营养学会常务理事、山东大学教授徐贵法和山东大学齐鲁医院营养科黄晓莉博士围绕“合理膳食、天天蔬果、健康你我”这一主题进行了科普讲座，对蔬菜水果对人体的健康作用，以及如何正确选择蔬菜水果，怎么吃蔬菜水果才健康等群众关心的问题进行了科学详细的解读。会上还对2018年山东省全民营养周活动中涌现的先进单位和先进个人进行了表彰。来自全省各大医院、高校、企事业单位、社区等相关单位的代表，共500余人参加会议。肖培树在致辞中表示，下一步，山东省卫生健康委将继续严格落实省委、省政府关于国民营养工作的部署要求，创新工作思路、细化工作措施，会同有关部门扎实推进营养工作体系建设、营养健康产业发展、营养健康信息化水平提升等重点任务目标，大力促进全省国民营养健康水平提升。

据悉，全民营养周活动自2015年创建以来，已经连续成功开展了4届，成为全国范围内营养健康科普工作中广受群众和营养科技工作者欢迎的重要宣传工程，为提高全民营养科学素质和推进“健康中国”建设作出了重要贡献。今年全民营养周自5月12日启动，至5月18日结束，以“合理膳食 天天蔬果 健康你我”为主题，以宣传和贯彻落实《国民营养计划(2017—2030年)》《山东省国民营养计划(2018—2030年)》，普及《中国居民膳食指南》为主要内容。活动期间，各级营养学会、疾控中心、医院、高校将发挥各自优势，广泛开展营养健康科普宣传活动。

相关链接

“全民营养周”

旨在通过以科学界为主导，全社会、多渠道集中力量传播核心营养知识和实践，使民众了解食物、提高健康素养、建立营养新生活，让营养意识和健康行为代代传递，提升国民素质，实现中国“营养梦 健康梦”。

全民营养周Logo释义



营养周Logo外形概念以“众”为原型，体现全民营养周面向全民、人人参与节俭之意。也表达携手向前、面向健康未来的含义。Logo由蓝色和绿色两种颜色组成，表达青出于蓝，健康来自营养。格子的元素将营养周的时间概念也融入其中，表现了营养周的时限性与持久性。首个全民营养周是2015年5月17日—23日。2019年全民营养周是全国第五届营养周活动，本次活动时间为2019年5月12日—5月18日。

2019全民营养周Logo释义



标志图形部分以富含多种营养成分的蔬果为图形元素，运用缤纷多彩的蔬果造型汇聚成一张象征着胜利的笑脸“V”，传递了形态各异的水果和蔬菜裨益诸多，为全民健康生活增添动力的美好寓意。

标志中以新鲜蔬果的颜色红、橙、黄、绿、紫等为色彩元素，意在传达丰富多元、活力充沛、健康饱满的形象。

标志的造型及色彩均彰显出蔬果助力全民健康生活的理念，从而贴合2019全民营养周“合理膳食 天天蔬果 健康你我”的主题。

通知提出了加强营养标准体系建设，完善营养能力体系建设，提升营养和食品安全监测与评估水平，增加营养健康食品供给，积极开展传统食养服务，开发利用营养健康基础数据，大力开展营养健康知识宣教，实施营养健康5项重大行动等八大主要任务，并要求，到2020年，营养工作制度基本健全，省、市、县营养工作体系逐步完善，基层营养工作得到加强；食物营养健康产业快速发展，传统食养服务日益丰富；营养健康信息化建设进一步加强；重点人群营养不良状况明显改善，吃动平衡的健康生活方式进一步普及，居民营养健康素养明显提高。实现以下目标：

1.降低人群贫血率。5岁以下儿童贫血率控制在4%以下；孕妇贫血率下降至7%以下；老年

人群贫血率下降至10%以下。
2.孕妇叶酸缺乏率控制在5%以下；0—6个月婴儿纯母乳喂养率达到85%以上；5岁以下儿童生长迟缓率控制在6%以下。

3.农村中小学生学习生长迟缓率保持在5%以下，缩小城乡学生身高差别；学生肥胖率上升趋势减缓。
4.提高住院病人营养筛查率和营养不良住院病人的营养治疗比例。

5.居民营养健康知识知晓率在现有基础上提高10%。
到2030年，营养工作体系更加完善；食物营养健康产业持续健康发展，传统食养服务更加丰富；“互联网+营养健康”的智能化应用普遍推广；居民营养健康素养进一步提高，营养健康状况显著改善。

如何选用水果与蔬菜



膳食纤维含量十佳：鱼腥草、黄花菜、黄秋葵、毛豆、牛肝菌、彩椒、香菇、豌豆、春笋、南瓜
维生素C含量十佳：柿子椒、芥蓝、豌豆苗、油菜薹、辣椒（青、尖）、菜花、红薯叶、苦瓜、西蓝花、萝卜缨
钾含量十佳：蛇豆（大豆角）、榛蘑（水发）、慈菇、百合、鱼腥草、毛豆、竹笋、红心萝卜、红苋菜、豌豆
胡萝卜素含量十佳：红薯叶、胡萝卜、芹菜叶、菠菜、豌豆尖、茴香（小茴香）、绿苋菜、黄花菜、生菜、小白菜



膳食纤维含量十佳：酸枣、梨（库尔勒梨）、红玉苹果、椰子肉、桑葚、橄榄（白榄）、冬枣、人参果、芭蕉、大山楂
维生素C含量十佳：刺梨、酸枣、冬枣、沙棘、中华猕猴桃（毛叶猕猴桃）、红果（山里红、大山楂）、草莓、木瓜（番木瓜）、桂圆、荔枝
钾含量十佳：牛油果（鳄梨）、椰子、枣、沙棘、芭蕉、菠萝蜜、红果（山里红、大山楂）、海棠果、榴莲、香蕉
胡萝卜素含量十佳：沙棘、小叶桔、哈密瓜、芒果、木瓜（番木瓜）、海棠果、杏、西瓜、枣、樱桃

（中国营养学会2019年4月发布）

果，达到营养素的互补。

选择、储存、加工蔬菜水果注意事项

关于儿童营养与健康

遗传和环境因素共同影响肥胖的发生和流行。虽然遗传因素发挥重要作用，但过量的食物摄入(尤其是高脂肪、高热量的食物)和身体活动不足等不良生活方式都被认为是导致肥胖的主要原因。另外，父母的不良生活方式很容易潜移默化地传给孩子，因此需要以家庭为基础进行肥胖干预以改善儿童生活方式。

健康膳食模式
积极促进身体活动，预防儿童肥胖
世界卫生组织“终止儿童肥胖(ECHO)”报告中指出，针对少年儿童肥胖，优先考虑健康食物摄入问题，减少不健康食物(如高能量、高饱和脂肪的食物)及含糖饮料的摄入；同时应实施综合措施促进儿童少年的身体活动，减少久坐不动的行为。2017年国务院颁

布的《国民营养计划》和我省《国民营养计划2018—2030》都提出：要开展“生命早期1000天营养健康行动”和“学生营养改善行动”。

根据《中国居民膳食指南》建议，4—5岁的孩子每天摄入250—300克蔬菜和150克水果；2—3岁的孩子每天摄入200—250克蔬菜和100克水果；1—2岁的孩子每天摄入50—150克蔬菜和50—150克水果；7个月—12个月的孩子每天摄入25—100克蔬菜和25—100克水果。

要吃新鲜的绿叶蔬菜或红黄颜色蔬菜，这些蔬菜营养价值更高，适合多样化的烹调方式，炒、煮、蒸、做馅、做汤等均可。新鲜的水果只要不过敏都可以给孩子吃，可以切小块、刮成果泥、直接啃，但尽量不要榨汁、煮水，也不建议给孩子吃葡萄干、干枣等果干。果汁饮料更不建议。

老年人营养与膳食

据老年人生理特点，应少吃或不吃油炸食品、肉汤、甜点心以及胆固醇较高的食物。老年人的膳食中要有充足的水分，除茶水、白开水以外，一日三餐中应提供汤、羹、粥类食物。

4.少量多餐：一天的食物可分4—5次进食，进餐时间不宜间隔过长，防止过饥过饱，要注意早餐的质量。
5.减少盐的摄入：含盐较高的调味品有盐、酱油、黄豆酱、甜面酱、味精、鸡精、虾酱、蚝油；含盐较高的食品：泡菜、腌菜、豆腐乳、韭菜花、盐渍食品(咸肉、咸鱼、腊肉、腊肠、火腿、海米、虾皮、咸鸭蛋等)；含隐形盐食品：面包、方便面、龙虾片等。
6.良好感官性状：注意食品的颜色、香、

味、性状，食物硬度适中，既适应老年人的咀嚼与吞咽功能，又能保持食物的风味。

每日食物安排
1.谷类食物：200—300g，可加工成各种花色品种。适当增加各种粗杂粮，使主食丰富多彩。最好每天有适量的粗粮。
2.新鲜蔬菜：300—500g，尽量选深绿色、桔黄色、紫色蔬菜，如小白菜、油菜、菠菜、西蓝花、芥蓝、苦瓜等。
3.肉食类：50—75g，以鸡胸脯、瘦猪肉、牛肉等脂肪含量较低的肉类为主。
4.豆类及制品：每周5—7次，每次50—75g，鲜豆浆、豆腐、豆制品、黄豆芽等。

植物化学物及其功能

植物化学物是除了营养素之外，天然存在于蔬菜、水果中的化合物。比如大蒜中含有大蒜素可以防虫，茄子表皮呈现紫色，都与植物化学物有很大关系。目前已知的植物化学物常见的有：植物固醇(芝麻、绿豆、红豆中含有)能抗癌、降低胆固醇；皂苷类、植物雌激素(绿豆、红豆、黄豆中含有)有抗癌、抗微生物、免疫调节、降低胆固醇等功效；芥子油苷(花菜、西蓝花、包菜)有抗癌、抗微生物、降低胆固醇功效；蛋白酶抑制剂、植酸(玉米、绿豆、红豆硫化物、大蒜、洋葱、蒜头中含有)，能抗癌、抗氧化、植酸还有免疫调节和调节血糖的功效。

温馨提示：发芽的马铃薯、鲜黄花菜中含有的植物化学物会导致人中毒。

每天要吃多少蔬菜水果？

1.蔬菜：餐餐有蔬菜，保证每天摄入300—500g，其中深色蔬菜应占一半以上，蔬菜的颜色越深，植物化学物含量越丰富。
深绿色蔬菜：菠菜、莴笋、韭菜、西蓝花、油菜、芹菜叶、空心菜、茼蒿、芥菜等。
红黄色蔬菜：西红柿、红萝卜、红辣椒、南瓜。
紫色蔬菜：红苋菜、紫甘蓝、茄子、洋葱。
菌藻类也属蔬菜，要多吃。如金针菇、香菇、蘑菇、黑木耳。
2.水果：天天吃水果，保证每天摄入200—350g新鲜水果，不能以果汁替代鲜果。水果种类很多，要选择多种新鲜、无毒变水

母亲孕期营养均衡 减少孩子成年后慢性病风险

20世纪末，英国流行病学家巴克发现，母亲孕期营养不良与孩子成年后糖耐量受损、2型糖尿病、高血压、代谢综合征和心血管疾病风险密切相关，并由此提出“成人疾病胎儿起源假说”，也称为“巴克假说”。

儿童期肥胖，影响一生健康

研究显示成人肥胖多起源于早年时期。始于儿童期的肥胖比成年后肥胖更容易罹患各种慢性病，大量研究也证实肥胖对儿童的生理、心理等方面会造成近期和远期危害。

合理膳食安排

1.平衡膳食：要供给符合老年人营养供给量标准的膳食，满足机体的营养需要。要经常注意老人的体重变化，防止营养过剩引起的肥胖或肌减症发生。
2.食物多样化：粮油类、奶类、鱼肉蛋及豆类、蔬菜水果类、菌藻类等五大类食物能为老年人提供较完善、全面的营养。
3.饮食与老年人消化生理特点相符合：根