**2020年“5.20”中国学生营养日资源包**

**目录**

**一、文 字**

蔬菜水果——你健康的呵护者 01

宝贝的五色彩虹——王兴国 02

想科学减重？蔬菜水果要吃对——蔡美琴 03

贴“心”的健康卫士——胡敏予 04

蔬菜怎么吃最健康？看看你做得对不对——范志红 05

芹菜叶：被忽视的营养美食——于任文 06

素食者如何满足营养需要 07

糖尿病人适合的十佳水果 08

2020年“5.20”中国学生营养日宣传主题 09

合理膳食，倡导健康生活方式倡议书 10

青少年营养科普知识 11

三减三健科普知识 12

**二、图 片**

《中国居民膳食指南》（2016）折页-01 01

《中国居民膳食指南》（2016）折页-02 02

《中国居民膳食指南（2016）》第三条核心推荐营养周-正 03

《中国居民膳食指南（2016）》第三条核心推荐营养周-背 04

十佳蔬菜及营养信息折页蔬菜-正 05

十佳蔬菜及营养信息折页蔬菜-反 06

十佳水果及营养信息水果-正 07

十佳水果及营养信息水果-反 08

果蔬大转盘 09

一图读懂《国民营养计划（2017-2030年）》全文 10

合理膳食 均衡营养 11

食育餐垫 12

2020年“5.20”中国学生营养日宣传主题海报1 13

2020年“5.20”中国学生营养日宣传主题海报2 14

2020年“5.20”中国学生营养日宣传主题海报3 15

2020年“5.20”中国学生营养日宣传主题海报4 16

2020年“5.20”中国学生营养日宣传主题海报5 17

2020年“5.20”中国学生营养日宣传主题海报6 18

2020年“5.20”中国学生营养日宣传主题 logo 19

**三、视 频**

第一集-一本教你如何吃饭的宝典 1

第二集-食物多样 谷类为主 2

第三集-吃动平衡 健康体重 3

第四集-多吃蔬果、奶类、大豆 4

第五集-适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉 5

第六集-少盐少油，控糖限酒 6

第七集-杜绝浪费，兴新食尚 7