

疫情期如何合理膳食？上海“全民营养周”系列活动启动

2020年05月18日

作者：陶婷婷





5月第三周是中国第六届“全民营养周”，2020年5月20日是我国第31个“中国学生营养日”。今年的主题分别为：“合理膳食、免疫基石”“合理膳食倡三减 良好习惯促三健”。5月17日，由上海市卫生健康委员会主办、上海市疾病预防控制中心、上海市健康促进中心承办的上海市第六届全民营养周线上启动仪式在全网开展。今年“全民营养周”期间，全市各区将围绕“合理膳食、免疫基石”，“合理膳食倡三减 良好习惯促三健”主题，在全网广泛开展各类营养宣传、科普、咨询活动，向居民宣传营养科普知识。

上海主要健康指标连续10多年达世界发达国家和地区水平，并居于全国领先水平。但从疾控中心的监测中发现，随着生活物质水平的提高和生活方式的改变，居民们仍存在不少营养健康问题，如膳食结构不合理，烹调油、盐摄入量过多，营养素缺乏与过剩并存，超重肥胖问题凸显、居民

在外就餐比例较高等。对此，上海积极开展全民健康生活方式行动，推动居民养成合理膳食、“三减三健”等健康生活方式。以市政府名义，每年向全市800多万户常住家庭免费发放“健康读本+健康实物工具”；试点开展健康食堂、营养社区建设。

儿童青少年生长发育迅速，对能量和营养素的需要量相对高于成年人，充足的营养是智力和体格正常发育，乃至一生健康的物质基础。因此，更需要强调合理膳食、均衡营养。学龄期也是饮食行为和生活方式形成的关键时期，家庭、学校和社会要积极开展饮食教育，培养学龄儿童健康的饮食行为和生活方式。长期以来，本市卫生和教育部门共同开展学生营养与健康工作，在学生营养午餐供应、食品安全保障和体育活动开展等方面进行了规范化，学生营养状况得到了改观，学生的营养不良率、缺铁性贫血率控制在了低水平，学生在校的体育锻炼时间和强度得到了保证。

依托全国学生常见病和健康影响监测及干预工作，本市卫生和教育部门将继续在全市针对学生肥胖、龋齿、血压偏高、脊柱弯曲异常等重点常见病和主要健康影响因素，在学生、学校和家庭中开展干预活动，以普及健康知识，提高健康知识的可及性，引导儿童青少年形成自主健康行为意识，养成健康行为方式，提高儿童青少年身心健康水平。


疫情期间怎么吃？

突如其来的新冠肺炎疫情改变了所有人的生活，人体免疫力在和病原体斗争的过程中发挥着至关重要的作用，以下是提供给市民疫情期间合理膳食的建议：

- 1、每天摄入充足的新鲜蔬菜水果，适当加量；
- 2、每天摄入高蛋白类食物，适当增加优质蛋白质摄入；
- 3、不偏食不挑食，荤素搭配；
- 4、多饮用白开水，适量规律运动、保持健康体重；
- 5、如果出现食物摄入受限或者进食不足等情况，可以在营养师的指导下适量补充维生素等营养补充剂。

编辑：liuchun 审核：liuchun

证件信息：沪ICP备10219502号 (<https://beian.miit.gov.cn>)

 沪公网安备 31010102006630号 (<http://www.beian.gov.cn/portal/registerSystemInfo?recordcode=31010102006630>)

中国互联网举报中心 (<https://www.12377.cn/>)

Copyright © 2009-2022

上海科技报社版权所有

上海科荧多媒体发展有限公司技术支持



(//bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59)