

科学饮食调查体验活动

在暑假期间, 7月里的任意一周, 对自己的早餐营养状况和家庭油、盐、米、面的用量进行调查, 对自己家庭的饮食行为做一次科学监测, 看看你家的饮食习惯是否符合健康标准。



1 调查记录

连续7天记录自己的早餐食谱, 以及家庭油、盐、米、面的用量。

1

2 分析反思

可以汇总全班同学的数据, 并查阅营养学资料进行分析。



3 分享数据

将自己的数据提交给组委会, 为全国的营养健康调查活动提供数据。

4 采取行动

用你的数据资料和学习到的营养学知识动员全家, 改变不健康的饮食习惯, 均衡膳食。



你可以选择在线和邮寄两种方式提交数据

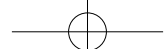
在线提交: 登录活动网站 www.scienceday.org.cn

邮寄方式: 邮寄地址: 北京市海淀区复兴路3号 中国科技会堂东馆209室
请注明: “2012年青少年科学调查体验活动” 邮政编码: 100863

科学饮食 健康生活

2012年青少年科学调查体验活动

中国科协青少年科技中心



为什么要注意科学饮食

青少年正是长身体的黄金时期，这个时期如若在饮食上摄取得当就会使孩子身体强健、发育良好，还会使孩子保持健康向上的积极心态。如果不注意科学饮食，就会导致肥胖、骨质疏松等症状，不利青少年的身体健康。身体是革命的本钱，科学合理地饮食会使孩子一生受益。

青少年科学饮食要做到

三餐科学化

三餐的品质各有侧重，早餐注重营养、午餐强调全面、晚餐要求清淡。

饮食多样化

一日的膳食应该有主食、副食，有荤有素，尽量做到多样化。

营养全面化

充足、全面、均衡蛋白质、钙等营养，让合理的营养充分吸收。



早餐

早餐要选择热量高的食物，以足够的热能保证上午的体力活动和脑力活动的需要。青少年比较理想的早餐应该是一杯牛奶，适量的新鲜水果和蔬菜，100克左右的主食，如面包、馒头、饼干等含碳水化合物较高的食品。

禁忌

不吃早餐 剩饭剩菜
边走边吃 零食干食



午餐

午餐要求食物品种齐全，能够提供各种营养素，既要补充上午的能量消耗又要为下午消耗储备能量，因此午餐食品要有丰富的蛋白质和脂肪，主食副食要适当多吃一些，并搭配不同种类的水果，饮料尽量选择水、纯果汁、脱脂或低脂牛奶。

禁忌

暴饮暴食 吃饭过快
挑食偏食 高盐饮食



晚餐

科学的晚餐有助于孩子睡眠，确保他们得到足够的休息。晚餐盘中，一半的位置应该留给水果和蔬菜，1/4是低脂蛋白，剩下的是粗粮食品，如糙米或全麦面食。

禁忌

吃得过饱 过于油腻
边看边食 高糖零食



