

健康龙江行动：从饮食开始“积累”健康

我省“平衡膳食科普知识宣传活动周”启动

我省地处高纬度地区，冬季漫长寒冷，居民“管不住嘴、迈不开腿”。我省群众健康知识知晓率偏低，高盐、高油、嗜肉、嗜酒现象严重，高血压、冠心病、脑卒中等发病率均居全国前列，慢性病已占黑龙江省疾病总负担的70%以上。2013年黑龙江省居民的主要死亡原因因为慢性非传染性疾病，前三位死因分别为心脏病、脑血管病和恶性肿瘤，共占全部死亡的81.80%。2010年黑龙江省肿瘤登记数据显示，全省肿瘤登记地区340万人口中，共报告恶性肿瘤新发病例8030例，发病率为235.86/10万。2010年男性和女性恶性肿瘤新发病例中发病居第1位的都是肺癌。2010年黑龙江省慢性病危险因素监测项目显示，18岁及以上黑龙江省居民超重率为34.75%，肥胖率为16.85%，11.59%的居民经常锻炼，84.82%的居民从不参加锻炼。

2014年开始，我省实施“健康龙江行动”，从改变居民生活习惯入手，持续改善健康状况，打造健康龙江。

今年是全省健康生活方式普及年，根据省卫生计生委《2018年重点工作安排》和省健康龙江行动联席会议办公室《健康龙江行动2018年重点工作安排》的部署要求，省卫生计生委、省健康龙江行动联席会议办公室决定，从6月至9月，每月集中开展一个“活动周”，围绕健康，突出主题，形式多样。从今年开始，我省将连续三年组织开展“健康生活方式普及年”活动，广泛宣传健康科普知识。突出以百姓关注、专业准确、通俗易懂的核心信息为主体，采取日常宣传和集中宣传相结合、主题宣传与科普宣教相辅佐、传统媒体与新媒体共推进的形式，打造全民健康生活方式行动品牌，积极传播健康生活方式核心信息，努力营造促进健康生活方式的舆论环境。确保到2020年，我省居民健康素养水平达到20%，2025年达到25%，形成全社会共同行动，推广践行健康生活方式的良好氛围。

6月20日上午，“龙江居民平衡膳食科普知识宣传活动周”哈尔滨市启动仪式在防洪纪念塔广场举行。针对我省居民饮食习惯和不同群体居民对合理膳食科普知识的需求，此次宣传活动周以“平衡膳食，健康生活”为主题，旨在增强居民的合理膳食意识，提升居民的健康素养和健康水平。

此次宣传活动周由省卫生计生委、省“健康龙江”联席会议办公室主办，省卫生计生宣教中心、哈尔滨市卫生计生委承办，东北网协办。省卫生计生委副主任

邵玉滨出席启动仪式并参加了为群众进行宣传的服务活动。

据悉，由于我省地处高纬度地区，冬季漫长寒冷，加之居民群众健康知识知晓率偏低，存在高盐、高油、嗜肉、嗜酒等不良饮食习惯，高血压、冠心病、脑卒中等发病率较高，慢性病在全省疾病总负担的占比也较高。2014年8月，省政府常务会议决定实施“健康龙江行动”。行动的目的是：积极引导健康生活方式、改变不良饮食习惯、营造良好健康环境、努力促进人民群众健康，保障和推动经济

社会发展。

今年是全省健康生活方式普及年，根据省卫生计生委《2018年重点工作安排》和省健康龙江行动联席会议办公室《健康龙江行动2018年重点工作安排》的部署要求，省卫生计生委、省健康龙江行动联席会议办公室决定，从6月至9月，每月集中开展一个“活动周”，围绕健康，突出主题，形式多样。从今年开始，我省将连续三年组织开展“健康生活方式普及年”活动，广泛宣传健康科普知识。突出以百姓关注、专业准确、

通俗易懂的核心信息为主体，采取日常宣传和集中宣传相结合、主题宣传与科普宣教相辅佐、传统媒体与新媒体共推进的形式，打造全民健康生活方式行动品牌，积极传播健康生活方式核心信息，努力营造促进健康生活方式的舆论环境，确保到2020年，我省居民健康素养水平有一个较大幅度的提升，形成全社会共同行动，推广践行健康生活方式的良好氛围。

宣传活动周在健身操和广场舞充满生机的韵律中启动。在启动仪式上，社会各界代表向龙江百姓发出了“注重平衡膳食，促进居民健康”的倡议。主办单位向青少年学生、社区工作者、企业代表等赠送了“健康龙江行动”科普知识系列读本等科普图书和光盘。省属医院、哈尔滨医科大学附属医院、市属医院共二十余家公立医院在活动现场为群众进行了义诊和健康咨询。省卫生计生宣教中心编创的大型系列“平衡膳食科普知识宣传展板”图文并茂，内容丰富，为群众提供了详实的适合各类人群的膳食健康

知识。宣传活动周以全省联动的形式，在13个地市同步进行。各地将通过线上线下相结合的多样形式，结合本地的实际情况，深入机关、医院、社区、学校等单位，面向广大群众和家庭开展平衡膳食科普知识宣传活动，联合广播、电视、纸媒等主流媒体及新媒体进行宣传活动的新闻报道。

◀2018年龙江居民平衡膳食科普知识宣传活动周启动仪式。



倡议书

人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。因此，国家倡导的“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心里平衡”健康行为方式显得尤为重要。

民以食为天，食以均为先。改革开放40年来，人民生活水平发生了翻天覆地的变化，人们对美好生活的向往日益增强。但是，一个突出的问题也摆到了我们面前：心脑血管疾病、糖尿病、高血压等慢性疾病呈上升趋势，这些疾病与不合理的饮食结构以及不良饮食习惯密切相关。

一个人民健康水平不断提高的社会，才是充满生机、和谐有序的社会。值此“健康生活方式2018普及年”平衡膳食科普知识宣传活动周，省卫生和计划生育委员会、省健康龙江行动联席会议办公室联合向全省人民发出倡议：

- 1、传承优良饮食文化，树立健康饮食新风，采用健康烹饪方法，养成健康饮食习惯。
- 2、食物多样，谷类为主，多吃蔬果和薯类，常吃奶类和豆类，鱼、禽、蛋、肉适量吃，荤素、粗细要搭配。
- 3、清淡饮食要培养，少油少盐利健康，日常烹饪吃法多，多蒸多煮要提倡。
- 4、少儿、孕妇、乳母不饮酒，控糖限酒不过量。
- 5、规律用餐，均衡饮食，保持营养平衡，尤其养成吃早餐的习惯。
- 6、吃动平衡，减少久坐，坚持运动，适度量力，保持健康体重。
- 7、每天足量饮水，提倡饮用白开水和茶水，不喝或少喝含糖饮料。
- 8、选择新鲜卫生食物，不吃过期食物；按需选购和备餐，提倡分餐，杜绝浪费。

步入新时代，唯有健康的中国才是真正的美丽中国，唯有健康的龙江才是真正的美丽龙江，也唯有健康，您才能愉快地享受美好生活。平衡膳食，是理念更应是习惯。功非朝夕，却应日积跬步。知之易，行之难。在美好、健康生活的道路上，愿我们并肩同行！

黑龙江省健康龙江行动联席会议办公室
黑龙江省卫生和计划生育委员会
2018年6月20日



平衡膳食健康生活方式科普知识展览在活动现场展出，吸引了群众的目光。



医疗卫生机构的工作人员向群众发放宣传品。



医疗卫生机构的医务人员开展义诊活动。

科普知识

不同人群膳食指南

人群一：一般人群膳食指南

- 1、食物多样，谷物为主
平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。每天摄入谷薯类食物250-400克，其中全谷物和杂豆类50-150克，薯类50-150克。
- 2、多吃蔬菜、奶类、大豆
餐餐有蔬菜，保证每天摄入300-500克蔬菜，深色蔬菜应占1/2，天天吃水果，保证每天摄入200-350克新鲜水果，果汁不能代替鲜果。
- 3、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
每周吃鱼280-525克，畜禽肉280-525克，蛋类280-350克，平均每天摄入总量120-200克。
- 4、少盐少油，控糖限酒
培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过6克，每天烹调用油25-30克。控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过50克，最好在25克以下。每日反式脂肪酸摄入量不超过2克。足量饮水，成年人每天7-8杯(1500-1700毫升)。

人群二：备孕、孕期、哺乳期妇女膳食指南

- (一) 备孕妇女膳食指南
1、调整孕前体重至适宜水平
备孕妇女通过平衡膳食和适量运动来调整体重，使体质指数(BMI)达到18.5-23.9kg/m²范围(体质指数(BMI)是体重公斤数除以身高米数平方得出的数字)。
- 2、常吃富含铁丰富的食物，选用碘盐，孕前三个月开始补充叶酸
备孕妇女应从准备怀孕前3个月开始每天补充400微克叶酸，并持续整个孕期。
- 3、禁烟酒，保持健康生活方式
吸烟、饮酒会影响精子和卵子质量及受精卵着床与胚胎发育，在怀孕前6个月夫妻双方均应停止吸烟、饮酒，并远离吸烟环境。

(二) 孕期妇女膳食指南

- 1、补充叶酸，常吃含铁丰富的食物，选用碘盐
孕期叶酸摄入量应达到每天600微克，除常吃含叶酸丰富的食物外，还应每

天补充400微克。孕期应常吃含铁丰富的食物，缺乏严重者在医师指导下适量补充。

2、孕吐严重者，可少量多餐，保证摄入含必要量碳水化合物的食物

3、孕中晚期适量增加奶、鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入
自孕中期开始，胎儿生长速度加快，应在孕前期膳食的基础上，每天增加奶类200克，动物性食物(鱼、禽、蛋、瘦肉)50克，孕晚期每天增加125克，以满足对优质蛋白质、维生素A、钙、铁等营养素和能量增加的需要。建议每周食用2-3次鱼类，以提高对胎儿脑发育有重要作用的n-3长链多不饱和脂肪酸。

4、适量身体运动，维持孕期适宜增重
健康的孕妇每天应进行不少于30分钟的中等强度身体活动。

5、禁烟酒，愉快孕育新生命，积极准备母乳喂养

(三) 哺乳期妇女膳食指南

- 1、增加富含优质蛋白质和维生素A的动物性食物和海产品，选用碘盐
- 2、产褥期食物多样不过量，重视整个哺乳期营养
- 3、愉悦心情，充足睡眠，促进乳汁分泌
- 4、坚持哺乳，适度运动，逐步恢复适宜体重
- 5、忌烟酒，避免浓茶和咖啡。

人群三：6月龄内婴儿、7-24月龄婴幼儿膳食指南

- (一) 6月龄内婴儿母乳喂养指南
1、产后尽早开奶，坚持新生儿第一口食物是母乳
婴儿出生后第一口食物应是母乳，这样有利于预防婴儿过敏，并减轻新生儿黄疸、体重下降和低血糖的发生。
- 2、坚持6月龄内纯母乳喂养
母乳是婴儿最理想的食物，纯母乳喂养能满足婴儿6月龄以内所需要的全部液体、能量和营养素。
- 3、顺应喂养，建立良好的生活规律
母乳喂养应顺应婴儿胃肠道成熟和生长发育过程，按需喂养模式到规律喂

养模式递进。婴儿出生后2-4周就基本建立了自己的进食规律，家长应明确感知其进食规律的时间信息。

4、婴儿出生后数日开始补充维生素D，不需补钙

人乳中维生素D含量低，母乳喂养婴儿不能通过母乳获得足量的维生素D。适宜的阳光照射会促进皮肤中维生素D的合成。婴儿出生后数日即应开始每日补充维生素D10微克。纯母乳喂养能满足婴儿骨骼生长对钙的需求，不需额外补钙。

5、婴儿配方奶是不能纯母乳喂养时的无奈选择
不能用纯母乳喂养婴儿时，建议首选适合6月龄内婴儿的配方奶喂养，不宜直接用普通液态奶、成人奶粉、蛋白粉、豆奶粉等喂养婴儿。

6、监测体格指标，保持健康生长
6月龄内婴儿应每半月测一次身长和体重，病后恢复期可增加测量次数，并选用世界卫生组织的《儿童生长曲线》判断婴儿是否得到正确、合理喂养。

(二) 7-24月龄婴幼儿喂养指南

- 1、继续母乳喂养，满6月龄起添加辅食
母乳仍然可为满6月龄(出生180天)后婴幼儿提供部分能量、优质蛋白质、钙等重要营养素，以及各种免疫保护因子等。
- 2、从富铁泥糊状食物开始，逐步添加达到食物多样
7-12月龄婴儿所需能量约1/3-1/2来自辅食，13-24月龄幼儿约1/2-2/3的能量来自辅食，而婴幼儿来自辅食的铁更高达99%。因而婴儿最先添加的辅食应该是富含铁的高能量食物，如强化铁的婴儿米粉、肉泥等。在此基础上逐渐加入其他不同种类的食物以提供不同的营养素。

3、提倡顺应喂养，鼓励但不强迫进食
父母及喂养者应顺应婴幼儿的需要进行喂养，帮助婴幼儿逐步达到与家人一致的规律进餐模式，并学会自主进食，遵守必要的进餐礼仪。

4、辅食不加调味品，尽量减少糖和盐的摄入
辅食应保持原味，不加盐、糖以及刺激性调味品，保持淡口味。淡口味食物有利于提高婴幼儿对不同天然食物口味的接受度，减少偏食挑食的风险。

5、注重饮食卫生和进食安全
选择新鲜、优质、无污染的食物和清洁水制作辅食。辅食应煮熟、煮透。

6、定期检测体格指标，追求健康生长
每3个月一次定期监测并评估7-24

月龄婴幼儿的体格生长质保有于判断其营养状况，并可依据体格生长指标的变化，及时调整营养和喂养。

人群四：儿童少年膳食指南

(一) 学龄前儿童膳食指南

1、规律就餐，自主进食不挑食，培养良好饮食习惯
足量食物、平衡膳食、规律就餐是2-5岁儿童获得全面营养和良好消化吸收的保障。要注意引导儿童自主、有规律地进食，保证每天不少于三次正餐和两次加餐，不随意改变进餐时间、环境和进食量；纠正挑食、偏食等不良饮食习惯；培养儿童摄入多样化食物的良好饮食习惯。

2、每天饮水，足量饮水，正确选择零食
建议每天饮奶300-400毫升或相当量的奶制品。建议2-5岁儿童每天水的总摄入量(即饮水和膳食中汤水、牛奶等总和)1300-1600毫升。饮水以白开水为主。零食应尽可能与加餐相结合。

3、食物应合理烹调，易于消化，少调料、少油炸
建议多采用蒸、煮、烩等方式烹制儿童膳食，从小培养儿童清淡口味，少放调料、少用油炸。

4、参与食物选择与制作，增进对食物的认知与喜爱
鼓励儿童体验和认识各种食物的天然味道和质地，了解食物特性，增进对食物的喜爱。

5、经常户外活动，保障健康成长
鼓励儿童经常参加户外游戏与活动，实现对其体能、智能的锻炼培养，维持能量平衡，促进皮肤中维生素D的合成和钙的吸收作用。

(二) 学龄儿童膳食指南

1、认识食物，学习烹饪，提高营养科学素养

2、三餐合理，规律进食，培养健康饮食习惯

3、合理选择零食，足量饮水，不喝含糖饮料

4、不偏食节食，不暴饮暴食，保持适宜体重增长

5、保证每天至少活动60分钟，增加户外活动量

人群五：老年人膳食指南

1、少量多餐细软，预防营养缺乏

2、主动足量饮水，积极户外活动

3、延缓肌肉衰减，维持适宜体重

4、摄入充足食物，鼓励陪伴进餐

平衡膳食健康生活

“民以食为天”，健康生活从饮食开始

扫描二维码，关注“龙江卫生健康”公众号或登录“龙江健康网”(www.ljjk.org.cn)，帮您及时获取卫生健康政策和知识。

