

小小改变，让饮食更健康



增加



蔬菜与水果类

每日至少食用 **3 种水果**，可以切块或完整食用，随时随地或作为餐后甜点。
每日至少食用 **2 种蔬菜**，无论是生吃（各种沙拉）或煮熟（蒸、炒或烤等），可作为主菜或配菜。

豆类

每周 **3 至 4 次**：可以用许多不同的方式烹饪和调理，并且这里很容易购买已煮熟的豆类。这种食物非常便宜且具有高营养价值，可以替代肉类、鱼类和蛋类。在我们的地区有很多不同的豆类品种，可以让您营养加分。

坚果类

每日一小把的坚果，这是非常健康的选择，无论是生的或是烘烤过（不含盐）的坚果都对身体很有益处。将各种坚果加入早餐、点心、开胃菜或甚至菜肴中。

积极生活与社交活动

如果可能的话，与他在户外进行每周至少 **5 次及每次 30 分钟** 的温和运动。
与他人一起吃饭并细嚼慢咽，不要看手机或电视，好好享受食物并且是关心与互动的好机会。



改变为



水

水是**最好的饮料**：口渴时选择水来解渴，无论是用餐期间还是两餐之间，为减少包装，建议选择饮用自来水。

全谷物类

选择**各种全麦面包、意大利面、糙米等**，未精制的全谷物类提供更高的营养价值。

初榨橄榄油

使用初榨橄榄油进行**烹饪和调味**，在我们的地区种植了各种不同高品质的橄榄品种。

季节性和当地食物

优先考虑季节性和当地生产的食物，因为它们**更新鲜并保留更好的香气、味道和营养素等**。食用当地食物有助于该地区的**经济与社会发展**，而且对**环境的影响较小**。选择散装或可重复使用的包装，以减少垃圾的产生。

减少

避免使用盐和糖进行食物的调味和烹饪，特别是儿童的食物。避免摄取过多糖或盐，将有助于预防疾病的产生。

盐

用餐和烹饪时减少盐巴的用量，并且尽量使用碘盐。目前许多加工食品含有大量的盐份，可使用香料和香草来增加料理的香气。

糖

尽可能减少摄取含糖产品（食品和饮料），并避免在食品和饮料中加入糖。

红肉和加工肉类

红肉每周最多可食用 **1 至 2 次**，而加工肉类建议只有偶尔食用。

超加工食品

避免经常购买及摄取过量超加工食品，这些食品由少量原料制成，其中添加了改变味道、气味、颜色和质地的糖分、脂肪、盐分、淀粉、添加剂、防腐剂、人工香料或色素等。



建议摄取不同的食物类型

蔬菜类	每日两次，午餐和晚餐之间
水果类	每日至少三次
全谷物类 1	每餐食用
坚果类（生或烤）	每周 3-7 小把
牛奶、酸奶和奶酪	每日 1-3 次
肉、鱼、蛋和豆类	每日不超过 2 次，可交替食用：
肉类 2	每周 3-4 次（每周最多 2 次红肉）
鱼类 3	每周 2-3 次
鸡蛋	每周 3-4 次
豆类 4	每周 3-4 次
水	根据口渴情况
初榨橄榄油	烹饪或调味

请勿过量饮食，根据需求进行调整并避免食物浪费。

1. 面包、意大利面、米饭、蒸粗麦粉等被认为是含淀粉食物，以及马铃薯和其他块茎。
2. 所有哺乳动物的肉类都属于红肉，如牛肉、小牛肉、猪肉、羊肉、马肉和山羊肉。而白肉指的是禽类肉和兔肉。
3. 建议多摄取不同品种的鱼类，无论是否为富含脂肪的鱼类，并且最好是可持续捕捞的鱼类。海鲜亦包括于这个组别中。
4. 豆类由于其富含碳水化合物和蛋白质的营养成分，可归类于含有淀粉的食物组以及蛋白质组中（肉类、鱼类、蛋类和豆）。

享受健康的饮食！

