

让我们来聊一聊肉类和肉类替代品



强健肌肉
离不开蛋白
质。



含铁元素，
有益血液
健康。



含奥米伽-3脂肪
酸，有益大脑和
心脏健康（鱼肉
和坚果）。

请你分享.....



选择肉类食物时应该关注什么，从而确保最符合家人的需求？

有什么简单方法可以在餐食中添加豆类或豆制品？



有没有你不常吃但想多尝试的肉类或肉类替代品？

如何用植物性食物代替肉类？



让我们来聊一聊谷物



我们身体能量的
主要来源。



富含膳食
纤维，有助
消化。



B族维生素
将食物转化
为能量。

请你分享.....



选择谷物时应该关注什么？



你可以把餐食中的哪一种谷物换成全谷物？



如果你没有时间做饭，哪类谷物食品食用最方便？



哪些是你的孩子最喜欢的全谷物零食？



让我们来聊一聊乳制品和 乳类替代品



钙质能强健
骨骼和牙
齿。



维生素B12对
大脑和血液健
康至关重要。



强健肌肉
离不开蛋白
质。

请你分享.....



有何简单方法把乳类食物纳入日常饮食？

你的孩子喜欢哪一种乳制品零食？



选择乳类替代品时应该关注什么？

如何安全地在午餐盒中保存乳制品食物？



记得喝水

水能为我们的身体做很多神奇的事！身体的每个细胞、组织和肌肉都要依赖水分，我们才能保持行动、思考和感觉良好。让我们一起发现有些什么方法能让喝水更有趣。



请你分享.....



你通常喜欢怎样喝水？

你一天通常喝多少水？



有什么有趣的方法
可以让孩子多喝水？

有什么小窍门提醒
自己每天喝水？

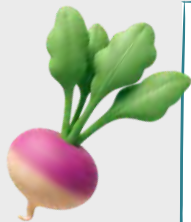


饮食营养均衡



健康餐食不必单调，可以色彩缤纷、充满乐趣，并带来丰富选择。让我们聊一聊你爱吃什么以及如何搭配创造喜欢的美味佳肴。

请你分享.....



在准备餐食前，你首先想到的是哪些食物？



如何让每天餐食多样化？

你的餐盘中通常最多的是哪类食物？



哪些因素对你选择食物有影响？



寻找可靠的信息

各种对营养知识的误解往往被人很快传播，尤其是在社交媒体上！掌握事实有助你保障自己身体获得必需的营养。让我们一起来探索可以从何找到信息，以及如何判断信息是否可靠。



请你分享.....



你在Instagram上看到一个有关营养的帖子，如何判断信息是真还是假呢？



朋友给你转发了一篇宣传“新型健康零食”的文章，如何判断是否可以相信呢？

你想找一份晚餐食谱，从何入手呢？

你在网上看到有人说喝奶昔有助减肥，如何判断这种说法是否可靠呢？