

五类食物

五类食物能为你的身体提供保持强壮和充沛精力所需的营养。每类食物各不相同，所以可以把它们混合，把你的餐盘打造得多彩多姿！



豆类食物包括：鹰嘴豆、扁豆、豆腐、大豆和白腰豆。

蔬菜和豆类



富含维生素和矿物质。



富含膳食纤维，有助消化。



有益心脏健康。



抵抗疾病，保持身体强壮。



记住：选择鲜果，避免果汁。

水果



富含维生素和矿物质。



富含膳食纤维，有助消化。



抵抗疾病，保持身体强壮。



植物性蛋白：植物鸡蛋、豆腐、坚果、种子和豆类。

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）。



记住：选择全谷物或高纤维谷物。

谷物（主要是全谷物）



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。



记住：选择加钙的非乳制替代品。

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。

多吃蔬菜

试试这些简单的方法，帮助你在餐食中多加点蔬菜，做法简单，饭菜又美味，让每一餐都更丰富多彩。

餐盘中应有一半是蔬菜。

尽量选择多种颜色的蔬菜，保障营养更丰富。

在平时常吃的餐食中多加点蔬菜。

将蔬菜切碎或搅拌后混入酱汁、冰沙或松饼中。煎蛋卷和披萨饼里也可以添加蔬菜。

选择冷冻或减盐的罐装蔬菜。

它们食用方便，营养丰富。炒菜、汤、意粉或咖喱菜肴中都可以添加蔬菜。

使用调料提升蔬菜口味。

使用橄榄油并加入少许辣椒粉、孜然或大蒜等香料，也可以在沙拉中加入柠檬汁或其他调味汁，从而让蔬菜更香。

总是把蔬菜放在显眼的位置，以便随时拿取食用。

把切好的蔬菜分装在透明容器中。在厨房桌子上放一盆新鲜蔬菜。

变换烹饪蔬菜的方法。

烤、煎、蒸、炒，尝试用不同方法烹饪蔬菜，或添加调料提升口味。



扫码了解儿童每天需要的蔬菜以及其他类食物的摄入量。

饮食营养均衡

发挥想象力，打造健康美味的餐食！以下餐盘营养示意图帮助你利用每个食物组为全家人打造健康饮食。搭配不同颜色的食物，保障营养全面均衡。

餐盘中应有一半是蔬菜。
(新鲜、冷冻或罐装)

餐盘中四分之一应是优质蛋白质。

- 选择瘦肉，尽量少用香肠和腌制香肠等加工肉制品。
- 经常包括植物性蛋白食物。



- 选择的蔬菜尽量颜色各异，因为每种颜色营养成分各不相同。
- 尽量在大多数餐食中加入蔬菜，也别忘了在零食中增加蔬菜。

- 选择全谷物能够增加饱腹感。它们含有更为丰富的纤维、维生素和矿物质。
- 尽量减少食用蛋糕和饼干等精加工谷物食品。这些食品一般都添加了脂肪、糖和盐。



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。最让人惊奇的是什么呢？保持摄入充足水分的方法很简单也很有趣。让我们一起发现有哪些简单易行的窍门，让喝水成为日常生活的一部分。



如何提醒自己多喝水

- 在家中、工作场所或车里常备一瓶饮水。
- 设置手机或App提醒（每隔1-2小时）。
- 养成喝水的日常习惯。起床后、看电视时或进餐时都记得喝杯水。
- 查看饮水杯的容量（毫升或公升），争取每天喝2-3公升水。

让自己更加喜欢喝水：

- 加入冰块、浆果、黄瓜片、黄柠檬或青柠檬。
 - 喝花草茶（热饮或冷饮）。
 - 尝试喝苏打水，或者添加无糖分糖浆增加口味。
- 



天气炎热或无法摄入足够水分时，可以吃一些含水量高的食物：

- 西瓜、浆果、橙子、黄瓜、芹菜、西葫芦或西红柿等水果和蔬菜。
- 酸奶，或用水果、牛奶或水制成的冰沙。
- 天气较冷的时候多喝汤类食物，尤其是肉汤和蔬菜汤，帮助保持摄入量。

帮助孩子喝水的有趣方法：

- 选择有色彩鲜艳图案或有趣卡通图片的饮水瓶或杯子。
 - 让孩子自己挑选饮水瓶或杯子。
 - 加入星星或圆球形状的冰块，并使用彩色吸管。
 - 使用奖励图表或贴纸表扬鼓励孩子。
 - 外出时为家人准备瓶装水。
- 

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！本指南帮助你识别可靠的信息来源，从而能够放心地阅读和了解相关内容。正确选择食物至关重要，而了解事实有助你保障自己身体获得必需的营养。

如何判断信息是否可靠？

信息源自哪里？

来自政府部门、卫生服务机构，或合格的营养师的信息应该是可信和可靠的。如果网站有官方标志，同时网址以“.gov”“.edu”或“.org”结尾，那么表明你找对了地方。

语言传达什么信息？

警惕那些试图向你推销产品的广告言词。警惕那些承诺能够快速解决问题，或声称某种食物可以解决健康问题的说法。

是否是最新信息？

快速查看信息或评论发布的日期。这个简单方法帮助你确认所阅读的信息是否依据了最新研究成果。

是否排除某类食物？

警惕那些建议你完全排除摄入诸如谷物、乳制品或水果等某类食物的信息。健康和均衡的饮食应该包括所有五大类食物。

请记住：

- 警惕社交媒体上的流行趋势，以及不具备资质的网红提供的饮食建议。
- 警惕宣传新颖饮食法、燃脂食品或“神奇营养品”的信息。
- 警惕不含作者或相关研究依据的信息。

获取可靠的营养信息：

政府部门和健康机构：

- [“健康饮食，活力生活”计划 - 新州卫生部](#)
- [饮食为健康（澳大利亚政府）](#)
- [健康直通车](#)
- [全国营养基金会](#)
- [心脏健康基金会](#)
- [澳大利亚原住民健康信息网](#)
- [澳大利亚营养师协会](#)
- [澳大利亚营养基金会](#)
- [贝克心脏健康和糖尿病研究所](#)

- [“营养和运动”计划](#)
- [培育健康儿童协会](#)
- [“珍爱食物，抵制浪费”计划](#)
- [澳大利亚和新西兰食品标准局](#)

其他有用的资源：

- 食谱集：[厨房单手侠](#)
- 提示和技巧：[没钱，没时间，没问题](#)