

健康家庭饮食指南



祝你有个好胃口!

平衡饮食，健康每一天



Osakidetza



可以在巴斯克政府总图书馆的目录中检索本书：

www.katalogoak.euskadi.eus/cgi-bin_q81a/abnetclop?SUBC=VEJ/J0001

版本： 2021年3月1日

© 巴斯克自治区的管理
卫生署

印数： 1,020册

编辑： 巴斯克政府宣传服务中心
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz

作者： 卫生署. 照顾和促进
Aitziber Benito, Beatriz Nuin, Jon Sorarrain

翻译和改编： Biltzen / Binari comunicación

设计与装订： xb comunicación gráfica

印制： GRÁFICAS INGUGOM, S.L.

ISBN: 978-84-457-3585-5

法定书号： LG G 11-2021

健康家庭饮食指南



祝你有个好胃口!

平衡饮食，健康每一天



巴斯克政府宣传服务中心

Vitoria-Gasteiz, 2020

健康膳食

50%

水果和
蔬菜



25%

蛋白质



碳水化合物

25%



考虑膳食比例来安排早餐、午餐或晚餐

健康的饮食习惯可以使您在工作或上学时表现更好，并有更多精力进行日常活动。要获得健康饮食，请使用“健康膳食”模式。

为此，请确保每天吃的所有食物中一半是水果和蔬菜，四分之一是碳水化合物，其余四分之一是健康的蛋白质。

每天尝试达到这一平衡！



1.水果和蔬菜

每天选择多彩的水果、蔬菜和瓜豆。颜色和种类越多越好。

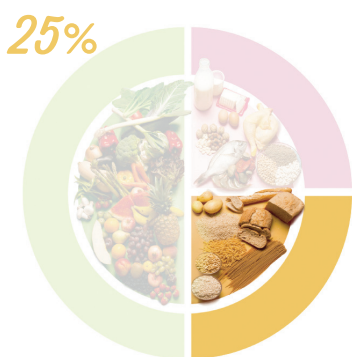
尽可能选用时令瓜果。

2.谷物和土豆

食用大米、燕麦、小麦、玉米或其他谷物或其加工食品（面包、面食等）非常重要，不可或缺，因为它们都是全麦的，提供纤维、铁和维生素B。

精制的谷物，例如面包或白米，几乎不提供纤维，其作用方式类似于糖，会提高血糖水平，因此建议减少食用量。

土豆虽然是蔬菜，但由于其碳水化合物含量高而被归入此类。



3.富含蛋白质的食物

最好选择：

- 豆类（小扁豆、鹰嘴豆、红豆、大豆……）。
- 鱼类（在蓝鱼和白鱼之间变化）。
- 蛋类。

- 白肉（鸡、火鸡、兔子.....）。
- 坚果。

一周内交替食用。如果您将豆类和谷物混合食用（例如，扁豆或鹰嘴豆和大米），则可以获得更高质量的蛋白质。

如果您没有健康问题，每天最多可食用一个鸡蛋。通常膳食中包括蓝鱼（凤尾鱼、沙丁鱼、竹筴鱼、金枪鱼、鲱鱼、金枪鱼、大西洋鲑、三文鱼等）。请记住，不超过12岁的男孩和女孩应该将受汞污染最严重的物种（箭鱼、鲨鱼、蓝鳍金枪鱼和长矛鱼）的食用量限制在50g/周或100g / 2周。

坚果也是很好的蛋白质来源，且非常可口，营养丰富。选择那些没有加盐的坚果。

如果要食用乳制品，每天食用1或2个，始终选择原味的，因为其余的糖分太多。

尽量偶尔食用红肉。

4.油和油脂

在烹饪时，在餐桌上，在沙拉中或在烤面包上，应优先使用初榨橄榄油或其他类型的初榨油（未精制）。

。

限制黄油和人造黄油的使用。

避免准备脂肪含量过多的调料：奶油、黄油、猪油等。





5.水

始终选择水作为饮料。

避免含糖饮料（果汁、软饮料、苏打水，能量饮料、甜茶等）。

未成年人不得饮用含咖啡因的饮料。



6.盐

每天盐摄入量限制为1茶匙并确保加碘。



7.糖

遵循健康饮食的准则足以使身体获得所需的所有糖分，过多摄入无益。相反，**对健康十分有害**。饮食中糖分过多与体重增加，糖尿病或心脏病有关联。此外给蛀牙的发展带来巨大风险。

饮食中有两种摄入糖的方法。一种是有意识地从“糖罐”添加的糖，糖可以随时减少或去除。

还有一种是许多食品和饮料中的隐

性糖，并且经常不知不觉地被定期摄入，例如含糖饮料和加工食品中的糖（早餐谷物、预煮食品、小吃、酱、糕点或乳制甜点）。

可以通过查看食物的成分列表来了解食物中糖的含量。这些成分按其数量的降序显示，因此，通常应避免食用糖分在第一或第二位的食物。

要注意，在标签上糖分并不总是以糖的名称出现。糖可以在包装食品的成分中以其他名称存在，例如：红糖或甘蔗糖、葡萄糖、果糖、蔗糖、右旋糖，麦芽糖，转化糖，蜂蜜，浓缩果汁，龙舌兰花蜜，果汁或蔗糖汁，果汁糖浆，麦芽或糖蜜糖浆等。

午餐和午后点心

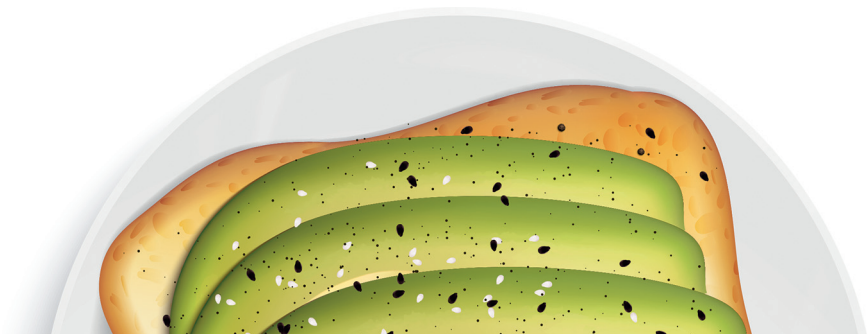
午餐和小午后点心可以包括完成当天膳食比例所缺的食品。

最好，一种或多种水果或蔬菜（整个或切块的水果、水果沙拉、不加糖的水果或蔬菜泥、胡萝卜或芹菜条，或任何其他蔬菜）。

如果觉得饿，可以添加蛋白质或碳水化合物。健康的选择可以是：



- 坚果。
- 夹心全麦面包，包括以下食品：番茄、生菜、牛油果、奶酪，煮蛋或煎蛋、三文鱼、鹰嘴豆泥.....
- 原味酸奶（不加糖）这样，如果需要变甜，可自己控制添加的糖。
- 无糖谷物饼。
- 健康膳食中包含的任何其他选项（“食谱”部分有更多选项）。



如果选择包含巧克力，其含量最好是75%或更高，因为含糖量更少。

尽量不要在两餐之间进食，尤其是那些不属健康膳食的食物。

午后点心食用诸如糖果、糕点、饼干、含糖饮料（果汁、奶昔、酸奶饮品等）、腌制食品（约克火腿、香肠、意式肉肠、火鸡冷切肉等）之类的食品，应偶尔为之。





非常重要！

日常避免食用：

- 加热即食的**预煮食品**（比萨饼、外裹面包屑的肉或鱼、炸丸子、汤等）。
- **含糖饮料**：果汁、软饮料、奶昔或酸奶饮品等。
- **糖果、糕点和饼干。**
- **咸味小吃。**
- **红肉和肉的加工品**：香肠、腌肉、培根等
- **油炸食品**：选择其他烹饪方式；蒸、煎、烤等

酒精

如果是未成年人，请不要喝酒。

即使可能出于某个庆祝的原因，也不要尝试。

您的神经系统发育尚未完全，酒精会对您的大脑产生负面影响。开始饮用酒精除了自身产生的损害（身体、情感和社会损害）外，从长远来看会引发开始食用对健康有害的其他成瘾性物质。

如果已达到法定年龄，请尽量避免饮酒。

没有任何证据表明，饮酒对您的健康是有益的。相反，饮酒会导致许多严重的疾病和不良情况。

购物和准备食物，是与家人共处的机会

大人可以鼓励孩子参加每天的菜单安排和准备。



他们还可以帮助购买，从而学习如何阅读产品标签并选择最健康的食物：那些含糖、盐和部分氢化的脂肪或植物油较少的食物。

在吃饭时，请关闭电视、计算机、手机或任何其他设备。

选择健康的食物并与周围的人共享进餐时间是可以使自己感觉更好、更健康的最佳礼物。

女孩和男孩的食欲在不同的生长发育阶段可能会有所变化。有时生长停滞或减慢，其营养需求较低。相反，在某些阶段中会因身体所需的营养需求而胃口大开。有必要了解和适应这种情况。父母过于担心饮食会导致对本应正常和令人愉快的行为产生不健康的依赖。

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



巴斯克政府宣传服务中心

The background is a solid teal color. It is filled with numerous white line-art illustrations of various fruits, vegetables, and herbs. These include items like lemons, limes, oranges, apples, pears, carrots, bell peppers, mushrooms, onions, garlic, and various leafy greens and herbs. The illustrations are scattered across the entire page, creating a dense and vibrant pattern.

祝你有个好胃口!