



健康
生活方式

平衡膳食

平衡膳食是指吃的食物种类和食用量之间的比例适宜,能够最大程度地满足营养需求,使身体保持健康状态。



(1) 食物多样, 谷类为主



(2) 多吃新鲜蔬果、奶类

膳食的关键建议



(3) 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉



(4) 少吃油盐, 控糖限酒

来源: 承德县疾病预防控制中心