

健康3要素

要点版

✓ 食品安全

✓ 健康饮食

✓ 适当身体活动

食品安全五大要点

- 保持清洁
- 生熟分开
- 完全煮熟
- 食物要保存在安全温度下
- 确保水和食物原材料安全

健康饮食五大要点

- 婴儿满6个月前，提倡只用母乳喂养
- 食物多样化
- 多吃蔬菜和水果
- 食用脂肪和油要适量
- 少吃盐和糖

适当身体活动五大要点

- 现在就开始做经常性的身体活动，改变久坐不动的习惯
- 每天尽可能以各种方式进行身体活动
- 每周至少5天，每天至少做30分钟中等强度的身体活动
- 有规律地做一些高强度的运动，会对健康更有益处
- 青少年每天应进行至少60分钟中到高强度的身体活动



健康的选择
健康的生活



世界卫生组织



中华人民共和国卫生部



北京市食品安全委员会

