

健康3要素

口诀版

✓ 食品安全

✓ 健康饮食

✓ 适当身体活动

健康的选择
健康的生活

食品安全五大要点

- 1、保持清洁**
餐前便后要洗手，
洗净双手再下厨。
饮用具勤清洗，
昆虫老鼠要驱除。
- 2、生熟分开**
生熟食品要分开，
切莫混杂共保存。
刀砧容器各归各，
避免污染惹病生。
- 3、完全煮熟**
肉禽蛋品要煮熟，
贪吃生鲜是糊涂。
虫卵病菌需杀尽，
再度加热也要足。
- 4、安全存放**
熟食常温难久藏，
食毕及时进冰箱。
食前仍需加温煮，
冰箱不是保险箱。
- 5、材料安全**
饮食用水要达标，
菜果新鲜仔细挑。
保质期过不再吃，
莫为省钱把病招。

健康饮食五大要点

- 1、母乳喂养**
婴儿初生六月中，
母乳喂养营养丰。
儿饥啼哭随时喂，
情更深长味更浓。
- 2、食物多样**
膳食平衡要遵循，
主副荤素搭配均。
瓜果豆菜蛋奶肉，
比例恰当最养身。
- 3、多吃果蔬**
高脂高糖要提防，
莫贪味美把身伤。
水果蔬菜代零食，
休等得病灌药汤。
- 4、控制脂肪**
红肉怎如白肉好，
不饱和油性味良。
心血管病要防治，
饮食控制减脂肪。
- 5、少吃盐糖**
血压血糖要监控，
低盐低糖莫放松。
清淡由来滋味久，
甜咸厚味是真凶。

适当身体活动五大要点

- 1、现在开始**
健康就要多活动，
循序渐进久为功。
凡事皆从今日起，
坚持春夏与秋冬。
- 2、随意而动**
活动只要思想通，
无需球场健身宫。
外出何妨多走路，
爬爬楼梯也练功。
- 3、时间保证**
运动要求一定量，
保证时间有定期。
一周五天不可少，
三十分钟即相宜。
- 4、力度增强**
锻炼无须同样方，
体健力度可增强。
有氧运动好处大，
令人意气更飞扬。
- 5、青年少年**
国家未来青少年，
锻炼身体非等闲。
每天至少一小时，
鹰击鱼翔体魄全。



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

