



联合国
粮农组织

可持续发展
目标



活动手册

健康饮食非常重要



引用格式要求：

粮农组织。2019。《行动手册 — 健康饮食非常重要》。罗马。
许可：CC BY-NC-SA 3.0 IGO。

本信息产品中使用的名称和介绍的材料，并不意味着联合国粮食及农业组织（粮农组织）对任何国家、领地、城市、地区或其当局的法律或发展状况，或对其国界或边界的划分表示任何意见。提及具体的公司或厂商产品，无论是否含有专利，并不意味着这些公司或产品得到粮农组织的认可或推荐，优于未提及的其它类似公司或产品。

本信息产品中陈述的观点是作者的观点，不一定反映粮农组织的观点或政策。

ISBN 978-92-5-131609-2

©粮农组织，2019 年



保留部分权利。本作品根据署名-非商业性使用-相同方式共享3.0政府间组织许可 (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.zh>) 公开。

根据该许可条款，本作品可被复制、再次传播和改编，以用于非商业目的，但必须恰当引用。使用本作品时不应暗示粮农组织认可任何具体的组织、产品或服务。不允许使用粮农组织标识。如对本作品进行改编，则必须获得相同或等效的知识共享许可。如翻译本作品，必须包含所要求的引用和下述免责声明：“该译文并非由联合国粮食及农业组织（粮农组织）生成。粮农组织不对本翻译的内容或准确性负责。原英文版本应为权威版本。”

除非另有规定，本许可下产生的争议，如通过调解无法友好解决，则按本许可第8条之规定，通过仲裁解决。适用的调解规则为世界知识产权组织调解规则 (<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules>)，任何仲裁将遵循联合国国际贸易法委员会(贸法委)的仲裁规则进行仲裁。

第三方材料。欲再利用本作品中属于第三方的材料（如表格、图形或图片）的用户，需自行判断再利用是否需要许可，并自行向版权持有者申请许可。对任何第三方所有的材料侵权而导致的索赔风险完全由用户承担。

销售、权利和授权。粮农组织信息产品可在粮农组织网站 (www.fao.org/publications) 获得，也可通过 publications-sales@fao.org 购买。商业性使用的申请应递交至 www.fao.org/contact-us/licence-request。关于权利和授权的征询应递交至 copyright@fao.org。

教育工作者须知：

本活动手册的目标群体是乐于学习更多健康饮食知识，希望参加2019年世界粮食日海报比赛的各年龄段的儿童。虽然考虑到某些因素，本活动手册被认为适用于8-12岁儿童，但它也可用于年龄更小或更大的学生。



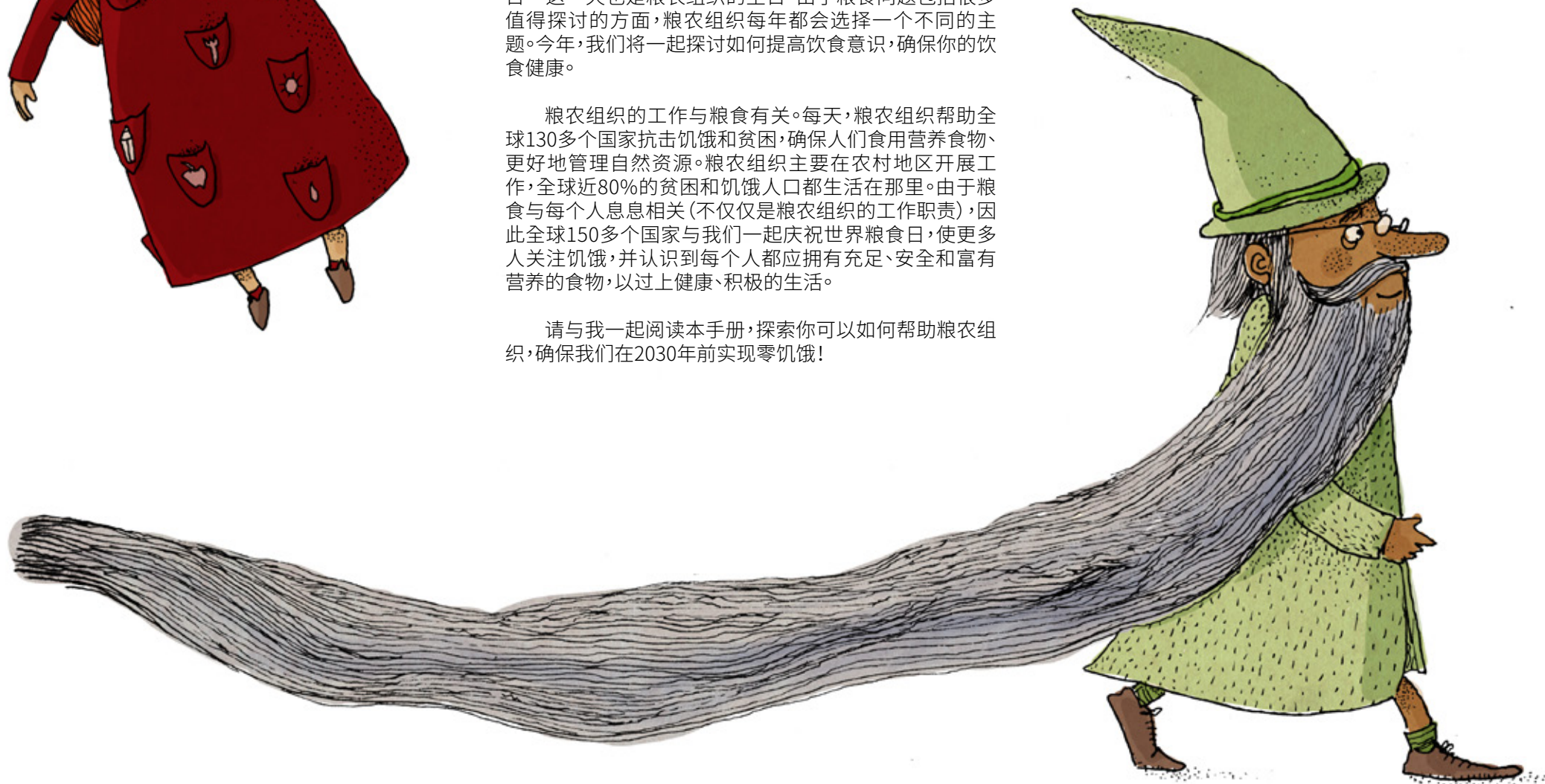
一切都与食物息息相关

大家好!我的好朋友“零饥饿”吉祥物邀请我跟大家谈谈健康饮食和营养方面的话题。我们每天一起工作,确保每个人都了解食物的重要性。

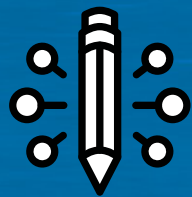
自1945年起,我们在每年的10月16日庆祝“世界粮食日”,这一天也是粮农组织的生日。由于粮食问题包括很多值得探讨的方面,粮农组织每年都会选择一个不同的主题。今年,我们将一起探讨如何提高饮食意识,确保你的饮食健康。

粮农组织的工作与粮食有关。每天,粮农组织帮助全球130多个国家抗击饥饿和贫困,确保人们食用营养食物、更好地管理自然资源。粮农组织主要在农村地区开展工作,全球近80%的贫困和饥饿人口都生活在那里。由于粮食与每个人息息相关(不仅仅是粮农组织的工作职责),因此全球150多个国家与我们一起庆祝世界粮食日,使更多人关注饥饿,并认识到每个人都应拥有充足、安全和富有营养的食物,以过上健康、积极的生活。

请与我一起阅读本手册,探索你可以如何帮助粮农组织,确保我们在2030年前实现零饥饿!



发挥创造力!



世界粮食日2019年 海报竞赛

健康饮食也与你息息相关!

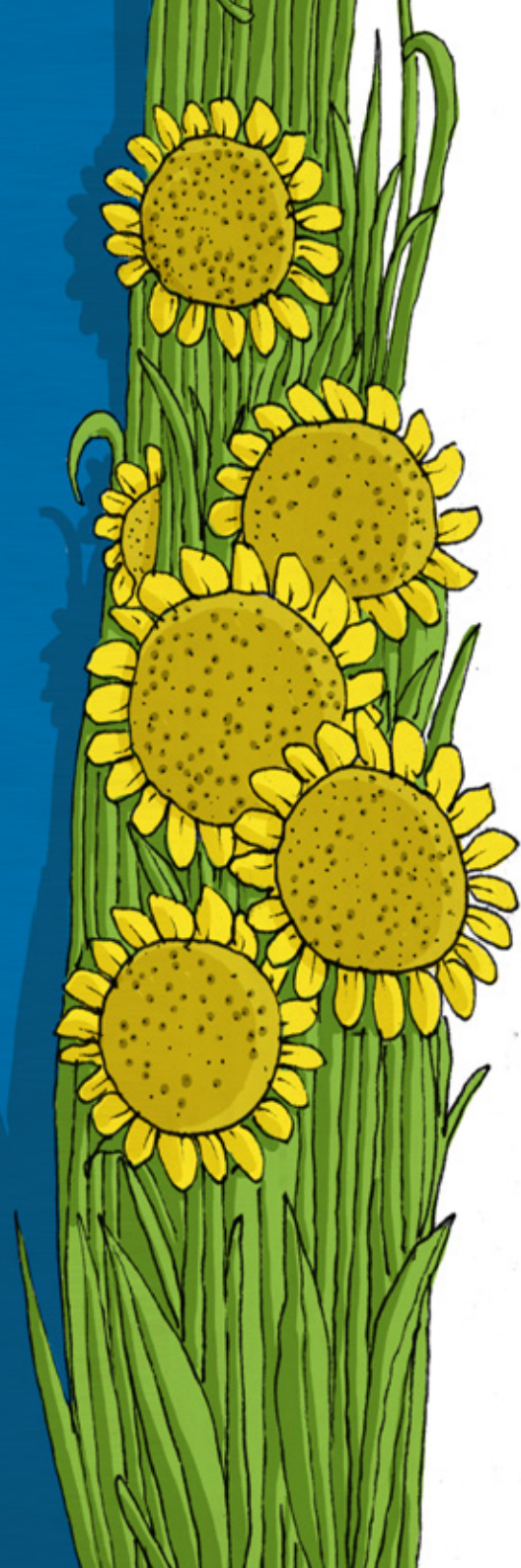
设计海报,向我们展示你对今年世界粮食日主题的看法。告诉我们,你将如何改善自己的饮食,大家需要做些什么来确保全世界每一个人的饮食健康。请记住,你的声音和行动对建设零饥饿世界至关重要。

提交海报请登录:

www.fao.org/WFD2019/contest/zh

比赛面向5-19岁儿童和青少年,截止日期为2019年11月8日。

评委会将从每个年龄组中分别选出三名获奖者,评选结果将在世界粮食日网站和粮农组织社交媒体上公布。获奖者将获得荣誉证书和惊喜礼包,并通过粮农组织驻国家办事处在世界各地进行宣传。



挑选我们的食物

地球上每一种动物和植物都需要食物才能生存、生长、繁衍生息。食物是一项**基本人权**。每个人都理应能够获得健康和积极生活所需要的食物。

我们挑选食物时会考虑很多不同的因素:做饭或用餐的时间,哪些食物吃起来最方便,其他人的选择,场合,我们的文化或宗教,我们的喜好,我们的习惯,以及我们的知识和烹饪技能。然而,帮助我们做出决定的两个最重要的因素,还是食物价格和食物获取的难易程度。

你有没有注意到,无论去哪里,几乎都能很容易地找到垃圾食品的售卖场所?这是因为近几年来,垃圾食品越来越受欢迎,而且通常价格低廉。垃圾食品的消费量增加,意味着我们的饮食结构发生了很大变化,但这并非积极的改变。垃圾食品的得名是有原因的:有些垃圾食品的制作方法对地球造成危害,它本身也会伤害你的身体(垃圾食品富含糖、脂肪、盐和其它不健康的成分)。

各类营养食物摄入不足会导致健康问题和疾病,在此手册中,我将告诉你如何避免这个问题。

帮助我们做出决定的两个最重要的因素,还是食物价格和食物获取的难易程度。

我的食物故事

1. 回忆一下，昨天你在什么时间跟谁一起吃了哪些食物？

2. 你为什么会选择这些食物？

3. 一般情况下，你每天都吃什么？向你的父母、老师和朋友提出相同的问题。

4. 你认为哪些食物富有营养，哪些没有营养？填写下表，询问父母或老师是否同意你的判断。

营养食品 😊	垃圾食品 😞	处于两者之间

健康饮食基本知识

保持健康是每个人的责任,包括你和你的父母。保持健康不仅要确保锻炼和饮水量充足,良好的饮食也非常重要。健康饮食是指**每天摄入充足的有营养、安全和多样化的食物**,这样你才能健康成长,保持活跃(跑步、玩耍、学习、长身体和爬树)。

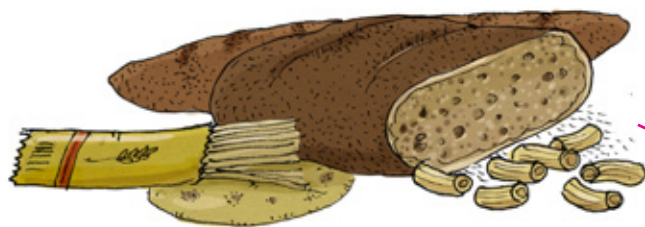
不健康的饮食会引发疾病甚至死亡。你知道吗?如今全球五分之一的死亡是由不健康饮食导致的。如果人们食用的水果、蔬菜和豆类不足,反而摄入过多高糖、高脂肪或高盐食物,就会发生这种情况。所以说健康饮食非常重要。

健康饮食指饮食结构均衡,包含适量(既不能太多,也不能太少!)的不同种类食物,以使身体获得正常工作所需的物质(如维生素和矿物质等营养物质和其它重要成分),这一点非常重要。以下是构成健康饮食的不同要素(即食物种类)。知识不仅是力量,也是健康!



水果和蔬菜:

水果和蔬菜为我们提供维生素、矿物质、纤维和天然糖类。每天你应该尽可能地多吃时令水果和蔬菜。



谷物:

这一类别包括所有由小麦、大米、燕麦、玉米和大麦等谷物制作的食物。由于我们每天都要吃这类食物,因此它们被称为“主粮”。谷物中含有碳水化合物,是能量的主要来源。



块茎和芭蕉:

包括土豆、山药、红薯、木薯和芋艿,它们也是碳水化合物、维生素和矿物质的来源。大蕉(与香蕉类似但甜度较低)是很多国家重要的主粮。

保持健康是每个人的责任



豆类和坚果:

豆类(新鲜豌豆、菜豆或小扁豆)、坚果、种子和大豆制品是蛋白质的重要来源。它们来自植物,价格低于其它富含蛋白质的食物,纤维含量高,脂肪含量低,还含有重要的矿物质和维生素。



肉类、鱼和蛋:

肉类、禽类(鸡、鸭、火鸡和鸵鸟等)、鱼、海鲜和蛋类制品都属于这一类别。这些食物含有铁和蛋白质,能让你变得更加强壮,还能在你受伤时帮助你修复身体。



乳制品:

由(牛、山羊、绵羊、水牛、骆驼、牦牛、马甚至麋鹿的)乳汁制成,包括牛奶、奶酪、酸奶、凝乳和酪乳。它们富含钙、蛋白质和脂肪。



油脂:

你的身体需要恰当种类的适量油脂来保持健康。优先选择植物油、坚果酱和鳄梨,而非肉类脂肪、黄油、奶油或棕榈油,避免脂肪含量较高的油炸食品。

轮到你了:

每个国家都有自己对健康饮食的定义和食物分类方法。你见过食物金字塔或健康餐盘示意图吗?它的构成取决于你的国家可获取食物的种类和存在的营养问题。访问粮农组织网站,查询食源性膳食指南,看看能否找到你在国家的健康饮食或健康饮食方式构成。

营养和可持续发展目标

我们曾以“零饥饿”为主题编写了活动手册，但如果你是第一次加入我们，那你可能还不了解，零饥饿是指使遭受饥饿和营养不良困扰（即体重过高或过低）的人数减少到零。零饥饿是粮农组织最重要的行动。

零饥饿是联合国17项可持续发展目标中的第二项。如果我们希望这个世界成为所有人幸福安全的家园，我们就必须在2030年前实现这些目标。如果我们不能实现零饥饿（目标2），达成其它目标将非常困难，因为其它目标都依赖于零饥饿的实现。

我相信你已经明白了营养和可持续发展目标的联系，是的，营养是零饥饿目标的重要组成部分。零饥饿不仅是指人们拥有充足的食物，还包括健康饮食，因为“人如其食”。

当我们谈论饮食时，其它可持续发展目标在这个话题中也应占据一席之地，即：**优质教育**（目标4）、**良好的健康和福祉**（目标3）以及**负责任的消费和生产**（目标12）。它们之间的联系非常明显：首先，我们需要了解健康饮食，这样才能更加谨慎地对待我们种植、生产、食用和扔掉的食物。这些选择不仅影响我们的健康，也影响地球的健康。如果我们吃的食物富有营养，但种植过程中使用了过多的化肥或杀虫剂，那么这些食物对于我们或吸收那些化学物质的土壤和水而言，就不是那么健康。我们需改变粮食种植方式，以确保未来我们依然拥有充足的资源（届时将有更多人需要养活），地球不会因此受到危害。

轮到你了：

你为什么认为营养很重要？我们为什么需要学习营养的相关知识？请访问worldslargestlesson.globalgoals.org，了解更多关于目标4和其它可持续发展目标的信息。



立即开始改变

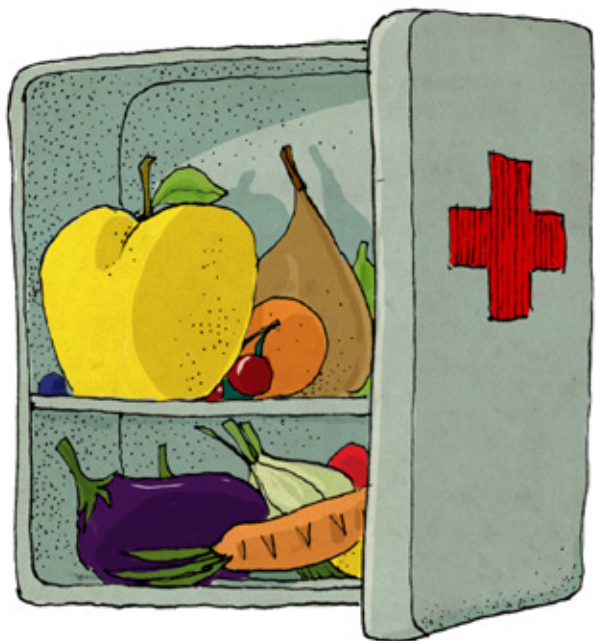
50年前，世界各国为如何养活所有人口而忧虑，于是制定计划，以尽快种植尽可能多的粮食。这就是“**绿色革命**”。这项计划取得了成功，但人类也付出了巨大代价。许多营养丰富的作物被搁置一旁，让位于少数生长速度快、产量大、经济效益高的作物。在这一过程中，大量自然资源（土壤、森林和水）被消耗，对空气和土壤质量以及生物多样性产生负面影响。如今，大量粮食的种植仍然是基于这种模式，这意味着我们没有考虑地球的未来。地球正在遭受危害，现状需要加以改变。

现在我们知道，我们不仅要生产大量的食物，而且这些食物必须是有营养的。我们必须**关爱地球**，谨慎选择作物的种类及其种植方式。你知道吗？全球肥胖和超重人口数量超过了饥饿人口，我们不仅要养活饥饿人口，还要确保所有人都能很容易地找到并购买有营养的食物。我们还需要相关技能和工具，以便更谨慎地挑选食物，确保摄入的食物是有营养的。现在正是开展“健康饮食革命”的时机！



一个人在不同的年龄阶段可能体验过饥饿，也经历过肥胖。营养不良导致的问题存在于所有国家，同时影响富裕和贫困人口。

你知道吗？



在很多国家，人们对水果和蔬菜的摄入量不足。食用大量水果和蔬菜能够预防很多疾病，包括糖尿病和癌症等。



在世界上大部分人口所居住的国家，超重和肥胖比饥饿导致更多死亡。



有的作物生长迅速，有的作物只需要少量水分或能够在炎热的环境中生长良好。作物多样化有益于人类和地球，能帮助我们战胜气候变化！



在家准备餐食花费的时间减少，意味着人们（特别是城镇居民）开始依赖于即食食品、快餐和街头食品，饮食的营养水平往往出现下降。

没有饥饿感并不意味着你获得了身体所需的所有营养物质。即使是有能力购买充足的食物满足饮食需求的人，可能也未摄入恰当的营养物质...

阅读食品标签：你可以了解食品中的维生素、矿物质、热量和脂肪等的含量。请记住，“低”或“零”等字样并不总是代表着健康。



小扁豆、鹰嘴豆和菜豆等豆类是蛋白质、维生素和纤维的重要来源，而且脂肪和盐的含量较低。这类作物消耗的水资源很少，能使我们的土壤更加健康！

棕色革命：

我之前提到了“绿色革命”，但你知道“棕色革命”吗？它强调健康土壤的重要性。大部分作物生长在土壤中，我们的淡水也来自地下，所以，如果土壤不健康、受到污染或充满化学物质，我们的食物和水也会受到影响。土壤健康还意味着我们的食物更富有营养！

找到这些物品！





粮农组织的工作

粮农组织努力改善营养,确保全世界所有人都保持健康饮食。粮农组织主要通过三种方式来改善营养:

1. 计划

粮农组织与政府以及制定决策和法律的人(立法者)合作,确保他们**关注营养问题**。如果营养纳入国家计划,预防营养不良等不健康饮食引起的大多数问题就变得更加容易。这样一来,也更容易为农民和生产者提供支持,确保他们种植或加工的食物更有营养。

还记得你的国家的**“食源性膳食指南”**吗?这是粮农组织努力改善营养、宣传健康饮食习惯的另一种方式。粮农组织与全球100多个国家合作完成这项工作,指导和帮助他们确定本国的健康饮食结构,并为公众开发相关工具用于改善饮食。

2. 种植

粮农组织与农民和生产者合作,制定营养食物种植和生产战略。战略的名字有点复杂——**营养敏感型农业**。简而言之,它是指种植和生产充足的营养食物。与政府和立法者制定良好的计划,意味着所有需要食物的人,尤其是儿童,能够获取这些食物。我所说的“获取”是指容易找到而且价格适中,这样每个人都有能力购买。

粮农组织表示,除了使富有营养的食物更易获取,我们还需要更多的营养食物选择,也就是说,农民应种植**不同的粮食**,这样我们就无需依赖于同一种食物来保持健康。这也意味着,在某些情况下,食物可以经过处理变得更加富有营养。例如,通过改善作物赖以生长的土壤的健康水平。最后,别忘了粮食的种植方式非常重要!健康的耕作方式也意味着使用更少的自然资源获得更高的产量。



3. 教育

对粮农组织来说,仅向成年人介绍粮食和健康饮食是不够的。粮农组织帮助中小学和大学教授年轻人健康饮食的相关知识,因为毕竟你们即将长大成人!粮农组织通过四种方式开展这项工作。第一,在学校里开展食物和营养教育,你们当中一些人可能已经从我们的出版物中了解到这项工作,或者你的学校已经开展了膳食教育。粮农组织帮助学生、教师、家长和在学校工作的其他人员学习健康饮食知识。我们通过编写学习材料(例如这本活动手册)、向学校展示如何以较低的成本种植水果和蔬菜,来改变每个人对待食物的方式及其对食物的看法和感受。第二种方式是向人们展示如何在家中种植营养食物并鼓励他们亲自动手,给予他们所需的工具和种子,使他们满足个人饮食需求并销售富余产品,销售对象通常是当地学校,这样学校也能提供营养餐食。第三种方式为“有效营养教育在行动”课程计划,该课程教授大学生如何为公众提供改善饮食所需的工具、知识和信息。第四种方式是大学生和成年人提供各领域的**免费在线课程**,给予他们改善本国营养状况的工具。

粮农组织正与各国政府、农民、生产者、中小学和大学及其它机构共同努力,抗击各种形式的营养不良,但**每个人都应参与其中**。继续阅读,看看不同的群体(包括你)可以做什么来帮助抗击营养不良!



轮到你了:

你在学校里学习了哪些关于健康饮食和营养的知识?你的学校里有菜园吗?你是否通过它学习了健康饮食知识?

私营部门可采取的行动

首先,我们使用“私营部门”一词是为了避免列举大量不同的企业。私营部门由各种规模的企业组成,它们销售不同的服务或产品,例如保险、广告、电视和玩具等。食品行业包括面包店、餐馆、超市、大型食品生产商或任何与农业和食品相关的公司。私营部门有能力通过改变公司的经营方式来发挥重要作用。让我们看看下面几个例子:

1. 生产、制作或销售食物的企业需**提供安全、有营养的食物选择**,以帮助人们实现健康饮食。这意味着要为公众健康着想,推出富有营养的新产品,限制现有食品中的脂肪、糖和盐的含量。
2. 企业应**停止使用流行的卡通形象、人物角色和广告**来说服儿童和青少年,脂肪、糖或盐含量较高的食物是有益的。他们应该宣传让我们变得更加强壮和健康的营养食品。
3. 食品生产企业应**开始在食品标签上标注明确的信息**,以帮助人们理解并做出健康的选择。你尝试过阅读食品标签吗?它使用了大量奇怪的词汇,让人很难看懂是否富含营养,对吧?
4. 私营部门应**停止使用具有误导性的言辞!**饼干包装袋上写着“富含纤维”(这对你有益),并不意味着它不是“富含”脂肪或糖的.....





立即开始行动!

你, 你的父母、老师和朋友, 以及任何你认识的人都可以采取行动, 确保你的饮食和生活健康。要记住, 良好的饮食习惯只是问题解决方案的一部分。你还需要一个健康和活跃的生活方式。减少久坐, 站起来, 跳舞、散步或去外面玩耍吧! 下面是一些关于如何开始改变饮食习惯的建议。

选择健康零食, 向垃圾食品说不!

选择一种你打算少吃(减少食用量或食用频率)的垃圾食品, 制定计划。当你想吃零食时, 选择成熟的水果、生的蔬菜、坚果或全麦面包, 不要吃包装过的、营养价值较低的食品!

遵循三分之一蔬菜准则

每一餐都将盘中至少三分之一的位置留给蔬菜, 或者尝试每周吃一次全素食。每天至少吃一种深绿色蔬菜和一种橙色或黄色蔬菜, 因为它们营养丰富。

在学校里采取行动

你的学校里有餐厅或自动售货机吗? 请你去看一看那里提供的食物。水果和蔬菜是否充足? 如果答案是否定的, 与老师谈一谈能否改变供应食物的种类。

做具有批判性思维的消费者

批判性地看待电视和社交媒体上出现的广告。自己判断广告中的食品是否营养。数一数你一天中看到的广告, 与父母和老师进行讨论。



保护我们的地球

减少对地球危害较大的食物，包括需要消耗更多自然资源特别是水资源的食物（生产肉类消耗的资源比植物或豆类更多），以及非应季或非当地的水果和蔬菜等。记得要购买没有过多包装的食品！

选择当地种类丰富的新鲜时令食物

请父母购买当地时令水果和蔬菜，优先选择新鲜食品，而非经加工储存的或罐头食品。如果条件允许，请选择有机食品！有机农业有助于我们的土壤保持健康。



多吃粗粮

询问父母能否把精制“白色”谷物换成全谷物（糙米、全麦面粉和面包等）。

饮品也很重要

如果条件允许，多喝水。尽量少喝缺乏营养、用糖增加甜味的饮料。



去厨房帮忙

父母做饭时在一旁观察并认真学习，当父母感到疲倦时到厨房里帮忙。网络上有很多简单、快捷、健康的食谱，你可以从中汲取灵感。

增加豆类、坚果和谷物，使食物种类更加丰富

请父母与你一起尝试，在家庭食谱中加入不同的豆类（如小扁豆、鹰嘴豆、豌豆和菜豆）、坚果和谷物（如小米、大麦、燕麦和糙米）。



不要被包装所欺骗

你需要关注食物的营养价值，而不是它的外观如何，或者包装是否漂亮。注意“零”、“低”和“少”等字样，商家经常使用这些词使食品听起来更健康，但事实并非总是如此……

与家人或朋友一起吃饭

每周至少与家人或朋友一起做一顿饭并共同享用。一起吃饭是享受美食和共度美好时光的重要方式。



选择当地传统食物

询问父母、老师和市场工作人员，哪些营养食物属于传统或当地食物，看看自己能否增加这类食物在日常饮食中出现的频率，丰富饮食，同时保护当地食物。



看懂标签

请老师或家长帮助你阅读并讲解食品标签的内容。花一点时间阅读标签上的配料表，尝试找出食物中是否含有过多的盐、糖或脂肪。

丰富多彩的活动

你可能认为希望渺茫，要确保每个人都保持健康饮食需要做的事情实在太多。然而，**很多积极的变化已经发生了！**

一些国家正在制作标签，以提醒人们注意食物中含有较高的盐、糖或脂肪。很多城市开始确保自动售货机出售营养食品。学校自行种植蔬菜或从当地农民那里采购新鲜食物来制作营养的餐食。电视节目告诉人们如何健康地进食，政府也编写了指南帮助民众保持健康饮食。世界各地有许多人正在不知疲倦地抗击营养不良。

现在你已读完手册，该做个小测试了！

1. 什么是绿色革命？我们应如何改变现状？



做出承诺

选择你要采取的3个行动，写在下面空白处。你可以从这本活动手册中寻找灵感，或者提出自己想要开展的行动！

1	
2	
3	

询问父母能否帮助你完成，并与朋友和老师分享你的选择。

轮到你了：

在你的国家，人们采取了哪些行动？不要总是由我来向你讲述致力于改善营养的零饥饿倡导者的故事，我希望你也跟我说说你知道的故事！

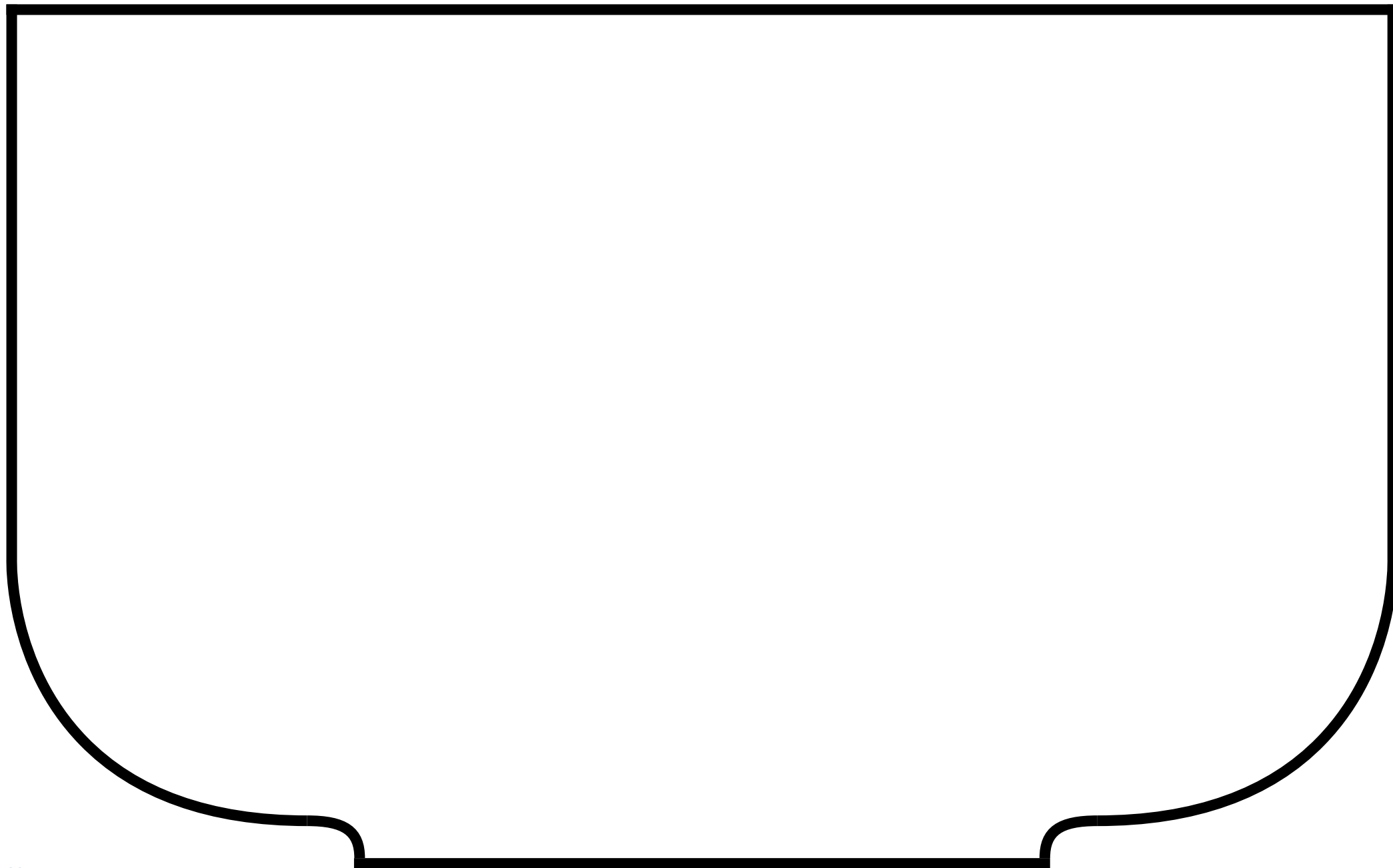
2. 返回第12-13页，找出三个健康生活或健康饮食的例子。实际上，符合要求的答案超过8个！

3. 健康饮食是谁的责任？他们可以做些什么？

参加世界粮食日海报竞赛！

现在你已经了解健康饮食的重要性以及每个人应该发挥的作用，我们想知道，对于确保全世界所有人保持健康饮食，你有什么想法。请在下面的“零饥饿碗”中用图形

或色彩表达你的想法。扫描或拍摄你的海报参加竞赛：
fao.org/world-food-day/contest/zh



不要忘记!

现在你已经读完活动手册,我希望你撕下这张写满健康饮食建议的小卡片。你可以随身携带,或者放在厨房里让家人也看一看。

希望了解更多信息?

健康饮食涵盖的内容非常多,很难在短短数页的活动手册中全面展示。如果你想进一步了解营养、维生素、纤维、矿物质、食品安全和绿色饮食,请访问粮农组织网站,查阅粮农组织“青年和联合国全球联盟”图书或为青少年编写的“良好饮食,促进健康”指南!

健康饮食 非常重要

健康饮食小建议:

- 选择当地种类丰富的新鲜时令食物
- 增加豆类、坚果和谷物,使食物种类更加丰富
- 选择健康零食,向垃圾食品说不
- 遵循三分之一蔬菜准则
- 多吃粗粮
- 去厨房帮忙
- 与家人一起吃饭
- 看懂标签
- 不要被包装所欺骗
- 做具有批判性思维的消费者
- 选择当地传统食物
- 保护我们的地球
- 在学校里采取行动
- 饮品也很重要

请沿此线撕下





联合国
粮食及
农业组织

可持续发展
目标

活动手册系列

您可以在我们的“培养#零饥饿#一代”门户网站上下载粮农组织系列活动手册以及一系列其他相关资料，以帮助教师和家长准备与粮农组织所聚焦的重大全球问题相关的活动或课程：www.fao.org/building-the-zerohunger-generation/zh



▶ 带你走进粮农组织



▶ 努力实现零饥饿



▶ 改变移民的未来



▶ 气候在变化

与我们联系：

联合国粮食及农业组织

Viale delle Terme di Caracalla
00153 罗马, 意大利

world-food-day@fao.org

www.fao.org

努力实现 #零饥饿#

ISBN 978-92-5-131609-2



9 789251 316092

CA4694ZH/1/06.19