

## 围裙图案样式

健康促进共同体项目



- (一) 食物多样，合理搭配
- (二) 吃动平衡，健康体重
- (三) 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆
- (四) 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
- (五) 少盐少油，控糖限酒
- (六) 规律进食，足量饮水
- (七) 会烹会选，会看标签
- (八) 公筷分餐杜绝浪费

芜湖市卫生健康委员会  
芜湖市疾病预防控制中心

健康促进共同体项目



《中国居民膳食指南》2022版

2-3岁幼儿每天烹调油摄入15-20克  
4-10岁幼儿每天烹调油摄入20-25克



芜湖市卫生健康委员会  
芜湖市疾病预防控制中心

健康促进共同体项目



《中国居民膳食指南》2022版推荐

2-3岁每天食盐摄入不超过2克  
4-6岁每天食盐摄入不超过3克  
7-10岁每天食盐摄入不超过4克  
11-17岁每天食盐摄入不超过5克



芜湖市卫生健康委员会  
芜湖市疾病预防控制中心

健康促进共同体项目



- (一) 食物多样，合理搭配
- (二) 吃动平衡，健康体重
- (三) 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆
- (四) 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
- (五) 少盐少油，控糖限酒
- (六) 规律进食，足量饮水
- (七) 会烹会选，会看标签
- (八) 公筷分餐杜绝浪费

芜湖市卫生健康委员会  
芜湖市疾病预防控制中心

健康促进共同体项目



《中国居民膳食指南》2022版

2-3岁幼儿每天烹调油摄入15-20克  
4-10岁幼儿每天烹调油摄入20-25克



芜湖市卫生健康委员会  
芜湖市疾病预防控制中心

健康促进共同体项目



《中国居民膳食指南》2022版推荐

2-3岁每天食盐摄入不超过2克  
4-6岁每天食盐摄入不超过3克  
7-10岁每天食盐摄入不超过4克  
11-17岁每天食盐摄入不超过5克



芜湖市卫生健康委员会  
芜湖市疾病预防控制中心

## 学生餐具三件套参考示意 1、2



## 自动开合控油壶参考 1、2

参考示意



调味罐三件套示意 1、2

