

让营养健康的“种子”扎根孩子“心田”



2023 National Nutrition Week

赣鄱营养大讲堂



1. 科学膳食 2. 合理膳食 3. 食品安全 4. 营养与健康 5. 儿童青少年营养 6. 孕产妇营养 7. 老年人营养 8. 慢性病营养 9. 运动营养 10. 食品营养



1. 科学膳食 2. 合理膳食 3. 食品安全 4. 营养与健康 5. 儿童青少年营养 6. 孕产妇营养 7. 老年人营养 8. 慢性病营养 9. 运动营养 10. 食品营养



食物金字塔图

主办单位：江西省科学技术协会
 承办单位：江西省营养学会
 南昌市营养学会
 协办单位：红谷一小

时间：2023年6月9日 下午2:30—3:30
 地址：红谷一小阶梯教室（红谷滩区飞虹路377号）



1. 科学膳食 2. 合理膳食 3. 食品安全 4. 营养与健康 5. 儿童青少年营养 6. 孕产妇营养 7. 老年人营养 8. 慢性病营养 9. 运动营养 10. 食品营养





赣鄱营养大讲台 食育进校园

科学饮食 不做“小胖墩”



朱慧

医学硕士

江西省疾病预防控制中心

江西省营养学会食育专业委员会常务委员

6月9日（星期五）

主办单位：江西省科学技术协会

承办单位：江西省营养学会

南昌市营养学会

协办单位：红谷一小

时间：2023年6月9日下午2:30—3:30

地点：红谷一小阶梯教室（红谷滩区飞虹路377号）

江西省营养学会食育专业委员会常务委员朱慧老师为孩子们做主题为“科学饮食 不做小胖墩”的讲座，她用生动的语言、可爱的动漫形象给学生们介绍食物中的各种营养素，解读如何进行科学饮食，避免青少年肥胖等知识。接着，她用设计的一个个游戏环节，带着孩子们一起地快乐的气氛中再次温习一个个营养小知识点。





“老师，老师，我来回答！”，“我知道，我知道”，孩子们争先恐后地举着小手，用稚嫩的声音描述着心中的答案，红扑扑的小脸洋溢着开心的笑容。青少年阶段是人生最重要的“拔节孕穗”期，这一阶段注重饮食健康的教育，从食物中汲取充足营养，才能筑牢健康人生的基石。希望通过食育教育在青少年健康教育中的普及，能够为他们心中种下一颗“科学饮食”的种子，从小树立健康饮食的意识、观念和素养，形成良好的生活方式；在青少年中推行传统饮食文化，传承并弘扬中华优秀传统文化，为增强民族自信，为实现中华梦提升民族健康素养。