健康饮食手抄报资料

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：https://www.xiaorob.com/jingxuan/462.html

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

健康饮食手抄报资料

健康饮食手抄报资料（1）：

饮食健康小知识

1、人们都喜爱把豆浆加油条，当成早餐的“绝配”。专家提醒，油炸食品对健康不利，早餐喝豆浆的同时，最好吃些馒头、包子、饼等淀粉类食品。

2、多风的季节里，蜂蜜是最理想的保健饮品。每一天早晚各饮用一杯，既可润肠通便，又可预防感冒，清除体内毒素，冲服即可。

3、长喝牛奶对健康大有裨益，但日常生活中我们也要留点神，有些食物是不能和牛奶一齐食用的，如桔子、果汁、巧克力、糖、药物等。

4、牛奶营养价值高，且具有极好的饱腹感，若在餐前喝一杯牛奶能有效地缓和饥饿，降低食欲。如用两杯牛奶代替晚餐，还有不错的减肥作用。

5、晚餐最好来点“粗”，主食不妨搭配小米、玉米等粗粮，适当摄入菠菜、小白菜等。习惯喝酒者可吃些豆芽、藕等碱性食品以缓解酒精对畏的刺激。

健康饮食手抄报资料（2）：

健康对每个人来说是很重要的事情，日常生活中注意饮食健康。零食具有很大的危害，对人体健康也具有很大的危害，拒绝零食，从我做起。手抄报的主要资料：臭豆腐对人体的危害、吃零食的危害。

健康饮食手抄报资料（3）：

健康饮食修改随着人们对健康的关注，食物的营养高低越来越受重视，但大部分人关心的往往是某种单一的食物有什么营养，而忽略了吃饭方式是否健康。以下总结几种健康的饮食习惯。

杂食

杂食充分体现食物互补的原理，是获得各种营养素的保证。可先从每一天吃10种、15种食物做起。

慢食

“一口饭嚼30次，一顿饭吃半个小时”有多重效应：健脑、减肥、美容、防癌。

素食

原意为“基本吃素”，而不是一点荤也不吃，这也是人的消化系统结构所决定的进食原型。素食是防治礼貌病的核心措施。

早食

即三餐皆需早。早餐早食是一天的“智力开关”;晚餐早食可预防十余种疾病。

淡食

包括少盐、少油、少糖等资料。一个“淡”字可解。

冷食

吃温度过高的食物，对食道健康有害。低温可延寿，冷食还可增强消化道功能。

鲜食

绝大多数食物均以新鲜为上，许多“活营养素”可得以持续。提倡“鲜吃鲜做”、“不吃剩”。

洁食

“干净”包括无尘、无细菌病毒以及无污染物。

生食

并非一切均生食，而是“适合生食的尽量生食”。

定食

定时定量进食，久之构成动力定型，这是人体生物钟的要求。

小食

21世纪进餐制以日进五餐或六餐为宜，三顿正餐外的小餐(上午10点、下午16点及20点左右)称为“小食”，具多重功效。它与平时所说的零食有别，后者无定时定量的概念，导致与正餐的矛盾。

少食

少食就是一种自然辟谷状态，当身体不想饮食时，就不食。即使食也就应是少食，如一天不食、三天不食、五天不食、七天不食、甚至于半月至几月不食就是自然辟谷了。

健康饮食手抄报资料（4）：

食品安全常识1、购买食物时，注意食品包装有无生产厂家、生产日期，是否过保质期，食品原料、营养成分是否标明，有无QS标识，不能购买三无产品。

2、打开食品包装，检查食品是否具有它应有的感官性状。不能食用腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常的食品，若蛋白质类食品发粘，渍脂类食品有嗅味，碳水化合物有发酵的`气味或饮料有异常沉淀物等等均不能食用。

3、不到校园周边无证摊贩处购买盒饭或食物，减少食物中毒的隐患。

4、注意个人卫生，饭前便后洗手，自己的餐具洗净消毒，不用不洁容器盛装食品，不在食堂乱扔垃圾防止蚊蝇孳

生。

5、少吃油炸、油煎食品选购冷饮食品的方法看包装：产品包装严密无损、商标资料完整，品名、厂名、厂址、净重、主要成分、生产日期和保质期等清晰可见。看色泽：产品色泽应与品名相符，若其颜色过于鲜艳，失之自然，就有可能是添加了过量色素所致，不好购买和食用。闻香味：产品香味应与品名相符，应香气柔和，无刺鼻，无异臭味。若有异味，则证明已变质。品味道：产品味道应酸甜适宜，不得有苦味、涩味、酒味(酒精饮料除外)。观液汁：产品应清澈透明、无杂质、不混浊，无沉淀。如果发现饮料分层，有絮状沉淀或有超多搅不散的沉淀，是已变质的显著标志，不能饮用。另外若在户外后或空腹时超多食用冷饮食品，会强烈刺激胃肠道、心脏，使之发生突发性的痉挛现象，导致各种酶促化学反应失调，女性月经紊乱等病症发生。怎样鉴别奶类食品奶类及其制品是老弱妇孺和病人比较理想的食品，但是极易腐败变质。鉴别奶及奶制品的卫生质量，可按以下方法进行。鲜奶：正常感官性状呈白色或稍带黄色的均匀混悬液体，无凝块、无杂质，有微甜和鲜奶独特的芳香气味。如果发现奶的颜色变灰、变黄或红色，有酸味，出现凝块或沉淀时，说明奶已经变坏了，不能饮用。奶粉：正常感官性状应为淡黄色、粉状，颗粒较小并均匀一致

，无结快和异味。选购奶粉时，应检查包装是否严密，正因不严密时，奶粉容易潮解。另外要注意保质期，过期奶粉，其卫生质量没有保证。酸牛奶：正常的酸牛奶，其颜色与鲜奶一样，凝块流密、结实、均匀，有清香纯正的乳酸气味，无气泡。当奶的色、味发生改变，凝块溶化，有超多乳清析出时，说明奶已经变质，应废弃，不能饮用。甜炼乳及淡炼乳：正常的甜炼乳和淡炼乳为均匀的淡黄色，味香甜，倒出时，乳液呈线状或带状流下。如果发现有凝块、霉斑、脂肪上浮和异味，说明其卫生质量不良，不能食用。预防食源性疾病的十项推荐１、不买不食腐败变质、污秽不洁及其它内含害物质的食品；２、不食用来历不明的食品；不购买无厂名厂址和保质期等标识不全的食品；３、不光顾无证无照的流动摊档和卫生条件不佳的饮食店；不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。

４、不食用在室温条件下放置超过２小时的熟食和剩余食品；５、不随便吃野菜、野果。只有不随便吃野菜、野果，才能避免中毒，确保安全。

６、生吃瓜果要洗净。如果不清洗干净，不仅仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。

７、不饮用不洁净的水或者未煮沸的自来水，喝开水最安全８、直接食用的瓜果应用洁净的水彻底清洗并尽可能去皮；不吃腐烂变质的食物，食物腐烂变质，细菌超多繁殖，吃了这些食物会造成食物中毒。

９、进食前或便后应将双手洗净；养成吃东西以前洗手的习惯。吃东西以前认真用肥皂洗净双手，才能减少“病从口入”的可能。

10、在进食的过程中如发现感官性状异常，应立即停止进食。六种常见的饮食卫生误区1、好热闹喜聚餐：每当节假日，人们大多喜爱三三两两到餐馆“撮一顿”，或是亲朋好友在家聚餐，又热闹又便于交流感情。这样做不利于健康，不贴合饮食卫生，个性是当前这一十分时期，最好实行分餐制。

分餐的做法是对别人和自己生命健康的负责和尊重。

2、用白纸包食物：有些人喜用白纸包食品，正因白纸看上去好像干干净净。

事实上，白纸在生产过程中，会加用许多漂白剂及带有腐蚀作用的化工原料，纸浆虽然经过冲洗过滤，仍内含化学成分，会污染食物。

至于用报纸来包食品，则更不可取，正因印刷报纸时，会用许多油墨或其他有毒物质，对人体危害极大。

3、用酒消毒碗筷：一些人常用白酒来擦拭碗筷，以为这样能够到达消毒的目的。殊不知，医学上用于消毒的酒精度数为75°，而一般白酒的酒精含量多在56°以下，并且白酒毕竟不一样于医用酒精。因此，用白酒擦拭碗筷，根本达不到消毒的目的。4、抹布清洗不及时：实验显示，在家里使用一周后的全新抹布，滋生的细菌数会让你大吃一惊；如果在餐馆或大排档，状况会更差。因此，在用抹布擦饭桌之前，应当先充分清洗。抹布每隔三四天应用开水煮沸消毒一下，避免因抹布使用不当而给健康带来危害。

5、用毛巾擦干餐具或水果：人们往往认为自来水是生水、不卫生，因此在用自来水冲洗过餐具或水果之后，常常再用毛巾擦干。须知，干毛巾上常常会存活着许多病菌。目前，我国城市自来水大都经过严格的消毒处理，用洗洁

剂和自来水彻底冲洗过的食品基本上是洁净的，能够放心食用，无须再用干毛巾擦拭。

6、把水果烂掉的部分剜掉再吃：有些人吃水果时，习惯把水果烂掉的部分削了再吃，以为这样就比较卫生了。然而，微生物学专家认为：即使把水果上方已烂掉的部分削去，剩余的部分也已透过果汁传入了细菌的代谢物，甚至还有微生物开始繁殖，其中的霉菌可导致人体细胞突变而致癌。因此，水果只要是已经烂了一部分，就不宜吃，还是扔掉为好。

健康饮食手抄报资料（5）：

饮食与健康手抄报资料句子

1、红薯营养丰富，并具有抗癌防肺气肿等作用，但吃红薯也有诸多的禁忌。不好空腹吃，不宜生吃，胃病患者不宜多吃。愿这则小贴士为你保驾护航，祝你健康平安。

2、生活水平在提高，饮食搭配重质量；相宜相忌要注意，使得其反伤健康；烟酒戒掉好处多，节约钱来精神爽；暴饮暴食要不得，伤了脾胃又会胖；日常注意来食补，疾病来了有抵触；养生当做大事抓，保你无疾无忧添吉祥！

3、柴米油盐酱醋茶，样样不能少，酸甜苦辣咸五味，个个不能缺，饮食要全面，食物要平衡，素荤要搭配，汤饭要适当，全面的饮食给你全面的营养，愿你身体健康。

4、一天三餐有分别，进补食品要区分。。早上多吃高蛋白，豆浆牛奶和面包；。中午多吃脂肪类，鱼肉虾皆可；。晚上多吃维生素，青菜和水果。祝您健康！

5、牛奶鸡蛋增记忆，香菇豆类好免疫，绿豆莲藕助排毒，桔子柠檬补维C，饮食关注一点，健康增加一点。望你拥有饮食好习惯，身体更加棒！

6、生活好了莫忘了粗粮，纤维素有助于消化，让你更强壮，质量高了莫忘了均衡，素食适量会让你更健康，高脂高糖疾病疯狂，低调营养更有质量。

7、常喝汤，润肠胃，煲汤法，要注意！。忌中途加冷水；。忌加过多调料；。忌早加盐和酱油；。忌大火滚汤。祝您健康！

8、关注老年人身心健康，饮食细节能防就防！多食海带，去脂降压；多吃茄子，去斑化瘀；多食熟香蕉，防癌保健康！祝您健康！

9、白米饭，香喷喷。要做好，讲究多。水煮沸，再放米。营养高，口感好。加沙拉，晶晶亮。加点盐，蓬松松。加点醋，防变质。加茶水，降血脂。色香味，挡不住。祝你有个好胃口。

10、饮食小细节，健康大问题。饭后吃水果，甲状腺受损。饭后多饮水，胃肠功能弱。饭后就饮茶，贫血找上门。饭后一支烟，毒气更攻心。改掉饮食坏习惯，祝你幸福又安康。

11、饮食与健康之“饭后大健康杀手”：饭后吃水果，伤害脾胃；饭后饮浓茶，妨碍消化；饭后吸烟，危害心肝；饭后开车，大脑缺血。综上健康大敌大忌，务必要“克敌制胜”，祝福朋友身体棒棒，健康快乐!

12、冬季饮食与健康的三宜三多：三宜：一宜热粥；二宜温品（如：枣蛋山药等）；三宜坚果。三多：一多温热食品。二多产热食物。三多御寒食物（如：糯米甲鱼羊肉等）。祝福你身体棒棒，万事皆宜，情绪大美，好事多多。

13、饮食有节长寿道，暴食暴饮把病招，戒烟限酒身体壮，少精多粗五谷粮，少盐多醋防疾病，少荤多素保健康，饮食注重营养全，营养全面身自健。祝愿朋友身强健，健康快乐度百年。

14、用眼过度多吃番木瓜，牙龈出血常吃猕猴桃。长期吸烟多吃点葡萄，肌肉拉伤补充点菠萝。过度用脑香蕉有奇效，预防皱纹芒果见真章。选对水果适合才养人，祝你健康营养更均衡。

15、人体七大营养素：1人体的工程师－蛋白质；2人体的燃料－脂类；3人体的驱动利器－碳水化合物；4身心调控员－矿物质和微量元素；5营养催化剂－维生素；6人体的运输网－水；7人体的清道夫－膳食纤维。据此七

条，缺啥补啥，祝你营养俱全，健康相伴。

16、少吃盐，多吃醋，血液循环更年轻，多吃钙，维生素，免疫系统更强壮，吃点锌，补点铁，精力旺盛靠血液，吃的全，吃的健，身体才能更强健。

17、长期吸烟，集聚毒素，损害功能，关键肺部，教你妙招，增强抵御，常吃葡萄，帮忙排毒，提高代谢，营养增足，润肺止咳，防衰有术。愿你多吃葡萄少抽烟，健康生活似神仙。

18、多食瓜果多吃菜，鸡蛋加点更可爱，三餐营养很重要，提高体质工作好，多喝水来多喝汤，精力充沛身体旺，愿你提高营养，身体更棒。

19、春节饭局忙，饮食要正常。。主食简单化，脂肪勿过高；。菜肴定量化，荤素要协调；。营养均衡化，粗粮不能少。祝您健康！

20、饮食要健康，蔬菜别吃错：西红柿，餐后吃，降低胃酸肠舒适；胡萝卜，水萝卜，混搭一齐营养失；吃豆芽，要炒熟，否则拉肚出问题！说声朋友要注意，祝你健康生生世！

21、健康饮食重水果，不一样人群有差异：体力劳动吃柿子，增强体力健身体；老人多吃猕猴桃，排出毒素少顽疾；孩子多吃大雪梨，助眼明亮好视力！朋友，祝你和你的家人都有一个健康的好身体，生活和谐多美丽！

22、常吃菠菜的好处：不贫血，体质强，皮肤好，排毒，保护视力，稳定情绪，生健康宝宝。这就是大力水手的最爱——菠菜，愿您常吃菠菜，强壮如大力水手。

23、早餐有些单调，午饭还没盼到。来点绿色零食，缓解饥饿无力。花生水果海苔，低脂低糖低油。控制进餐胃口，均衡日常营养。缓释工作压力，提高工作效率。祝你一马当先，大展宏图伟业。

24、管住一张嘴，疾病不来找，吃好三餐饭，健康跟你走。肉蛋鱼果菜，粗粮菌菇奶，营养要搭配，用量有讲究，找准平衡点，吃出健康来！

25、合理膳食要谨记，饭后水果是不对滴，常吃夜宵是致癌滴，多喝奶茶是宜患病滴，每一天一苹果是有利于肺滴，莲藕对体虚者是营养滴，蜂蜜是补充人体微量元素滴。祝你身体康健，避免不良的坏习惯。

26、早餐注意营养，午餐补充能量，晚饭讲究适量，三餐提高质量，油炸食品少吃，腌制食品择吃，绿色食品多吃，饭用来充能，菜用来均衡，愿你身体更壮，精神更强。

27、冬季吃火锅，羊肉是首选，多吃易上火，豆腐来帮忙！羊肉配豆腐，补充微量元素，消热又泻火，去躁又止渴！祝您健康！

28、饮食要健康，饭后有七忌：一忌立刻饮浓茶，二忌立刻抽香烟，三忌餐后吃冷饮，四忌水果填肚皮，五忌刷牙过于急，六忌剧烈强运气，七忌洗澡伤身体！注意这七忌，身体必少疾，祝君身体康健没问题！

29、早餐热粥暖全身，一颗鸡蛋胜黄金。蔬菜万万不能少，点缀水果提精神。早晨早起几分钟，身体回报一百分。劝君莫把早餐省，健健康康快乐人。

30、饮食小细节，需要多注意，有些食物会相克，饮食需要分开吃，芹菜能够降血压，低血压者不可食，桂圆性热大补品，孕妇不宜食用之，愿你健康饮食，合理搭配，吃出健康，吃出美丽。

31、忙碌的上班族，各种蔬菜用处难记住，紧张的日程中，补了西面又缺东。您遵守膳食平衡各样都摄取，就能平安健康乐融融。祝你青春常在，事业正红。

32、健康饮食很重要，每餐吃到八分饱，粗粮蔬菜常常吃，营养饮食要全面，少吃油腻少生冷，讲究卫生把病防，愿你健康常相伴，每一天开心笑开怀。

33、一个橙子可带给人一天所需的维生素C，提高身体抵挡细菌侵害的潜质，能清除体内有害的自由基，抑制肿瘤细胞的生长。所有的水果中，柑橘类所含的抗氧化物质最高，橙子对多种癌症的发生有抑制作用。如此多的好处，

请您常吃橙子，健康伴随。

34、米饭做得巧，身体才能棒！。血压高，多吃燕麦或枸杞米饭；。便密多吃南瓜或红薯米饭；。上火多吃绿豆米饭。祝您健康！

35、深冬时节防寒忙，忙里偷闲养健康，瓜果蔬菜要清洁，暴饮暴食伤胃肠，多食红枣与生姜，内外兼修靠红糖！寒冬到了，朋友要注意饮食，持续身体健健康康！

36、土豆烧牛肉，胃肠功能会紊乱，鸡蛋放味精，天然鲜味全消失，红白萝卜混搭吃，维c吸收很困难，牛奶橘子一块吃，腹胀腹痛受不了，发条消息提醒你，食品安全无小事，吃好玩好，情绪才能自然好！

37、病从口入，不是小事，饮食之中，深藏学问，鸡鸭鱼肉，鲜果菜蔬，粗粮细粮，菌类坚果，注意营养，巧妙搭配，饭菜美味，身体健康，人生幸福！

38、饮食要健康，养脑受当先：多吃鸡蛋黄，能增记忆力；食物要均衡，营养成比例；早晨多喝粥，思路能清晰；中午少油腻，脑袋添活力；晚饭要吃好，脑筋更给力！祝朋友充满智慧，身体脑力两相宜！

39、大火快炒的蔬菜，维生素的损失相当高。因此炒菜要用旺火，最好再加少许醋，更能减少蔬菜的营养损失。愿你实现“三光”，一顿吃光，把菜汤喝光，迎接健康大驾光临。

40、宝宝饮食四大误区：。营养补过剩，乱补出问题；。忌低脂食品，妨碍宝宝成长发育；。饿了才吃，坏肠胃；。零售不限坏食欲。

41、上班族，请听好，午餐吃得好，酸奶别忘了！酸奶促胃肠，缓解辐射强，促进体消化，加强心健康！祝您健康！

42、身体健康要注意，智力健康别忽略。若是饮食不注意，脑子笨了很遗憾。饮食过咸伤血管，杀死无辜脑细胞。熏鱼油条松花蛋，有害物质更不少。饮食细节常学习，祝你吃好喝好，健康全无敌。

43、早餐午餐晚餐，餐餐注意均衡，早饭午饭晚饭，饭饭注意准时，蔬菜腌菜干菜，菜菜注意保养，清汤茶水果汁，有水才更安康，愿你三餐更保养，身体更强壮。

44、饮食搭配要注意，同食可能坏身体；鸡蛋糖精易中毒，煮肉菱角易肚疼，兔肉芹菜易脱发，黄瓜花生伤身体，羊肉西瓜伤元气，洋葱蜂蜜伤眼睛，不是样样都禁忌，碰到还是要注意，不妨避开试一试，也许真会伤身体，饮食注意，搭配适宜，愿你能会意，祝你能得益！

45、知晓女性饮食，活出健康人生：养颜多吃葵花南瓜籽漂移秀发多吃鸡蛋炫丽美甲多饮酸奶持续年轻抗衰老多吃黑芝麻黑豆。告知身边女性，获健康葆青春。

46、冬季干燥，容易上火。修身养性，饮食相助。常吃梨膏，润肺清痰。洋参炖肉，抵抗疲劳。银耳改善，面色晦暗。多多进补，败火清热。饮食有节，起居有常。祝你健康，延年益寿。

47、绿色减肥，从饮食入手。。餐前喝牛奶，可缓饥饿，降食欲中；。绿豆芽能减肥通便，加速有毒物质排出。祝您健康！

48、夏日饮食注意泻火，冬天饮食注意温补，夏天多冷饮，保重脾胃，冬天多温补，注意适量，三餐均衡营养，早晚注意适量，不贪吃不少吃，平衡才会有健康。

49、晨起一杯水，激活胃动力；早餐要吃好，上午有精力；午餐要吃饱，能量补充足；晚餐要吃少，肠胃消化好；记住这几条，健康跑不了！

50、酸奶营养多，鸡蛋高蛋白。坚果抗衰老，豆类益心脏。味道都可口，养生功劳多。能排体内垃圾，还补植物纤维。好吃你就多吃点，祝你越吃越年轻，越吃越健康。

更多 精选资料 请访问 https://www.xiaorob.com/jingxuan/

文章生成PDF付费下载功能，由ECMS帝国之家开发