



文件

第 20200512 号

2020 全民营养周及 5·20 中国学生营养日

宣传主题和口号及资料

一、第六届全民营养周

(一) 指导思想

宣传和贯彻“以人民为中心的发展理念”

健康梦，也是中国梦！建设健康中国！建设健康内蒙古！

全民健康是小康的基础，合理膳食是健康的基础！

健康中国，营养先行！合理膳食，全民营养新时代！

(二) 宣传主题

围绕《中国居民膳食指南 2016》核心推荐开展营养与机体免疫为核心的宣教，营养过剩和营养不良对机体免疫都有负面作用，倡导合理膳食，均衡营养。今年宣传主题和口号：

“合理膳食 免疫基石”

食物多样，乳蛋瘦肉¹ 膳食均衡，乳蛋瘦肉
天天蔬果，常吃薯豆²
适当运动，合理体重³
充足睡眠，疫病无忧⁴

注释：1.提高和维持正常免疫，需要摄入优质蛋白质，乳、蛋，大豆以及瘦肉，不仅提供优质蛋白，还有丰富的易吸收的矿物质微量元素；2.食物要多样化，每天应摄入12种以上食物，尤其要天天吃新鲜蔬菜水果，多吃大豆和其他干豆，常吃薯类和全谷物。3.吃动要平衡，生命在于运动，肥胖是百病之源，肥胖者通常是“虚胖”，免疫系统会紊乱和低下，营养不良对免疫系统有直接的影响。4.劳逸结合，过度疲劳和长期缺觉会损害机体免疫，增加对传染病的易感性。（“合理膳食，免疫基石”四言八句由老学生补充和解读）

“兴新食尚，推行分餐，预防疾病，减少浪费”

直接和间接接触是绝大多数疫病主要的传播途径，分餐是切断疫病传播，预防疫病最有效的策略和手段之一，分餐，吃多少取多少，也是杜绝浪费食物的绝佳方案！

(三) 全民营养周和今年主题活动 Logo





文件

第 20200512 号

内蒙古特色的科普主题

具体到膳食和食材，可结合我区优势特色食物资源重点宣传：（1）牛奶、马奶和驼奶及其制品、牛羊马肉及大豆等优质蛋白质和钙铁等理想的必需矿物质和微量元素来源；（2）燕麦、荞麦、胡麻（油）、肉苁蓉和盐湖螺旋藻等有明确健康促进功能的食物；（3）天然药食同源免疫调节食品或免疫调节功能因子；（4）益生菌等免疫功能调节因子；（5）倡导树立新食尚，倡导“三减”（减油、减盐、减糖）；（6）倡导分餐制和使用公勺公筷饮食习惯；（7）饮食卫生和食品安全知识宣传，摒弃滥食野生动物的陋习；（8）根据受众需要，公共卫生系统专家在进行营养健康科普的同时适当做新冠肺炎等传染病防疫知识宣教。

二、第 31 届 520 中国学生营养日

（一）宣传主题

“合理膳食倡三减、良好习惯促三健” 结合宣传全民营养周宣教主题进行。

三减：减盐、减油、减糖，三健：健康口腔、健康体重、健康骨骼

（二）中国学生营养日宣传 Logo



520 中国学生营养日主要传播内容结合“三减”和当前疫情防控工作要求，开展合理膳食、提倡分餐制、加强体育锻炼、养成良好个人卫生习惯、拒食野生动物等健康教育活动，倡议各级各类学校创建“营养与健康示范学校”，保障学生身心健康成长。

三、宣传资料下载及阅览

活动 Logo，科普海报、科普视频、科普文章下载

中国营养学会网站/全民营养周/核心工具 <https://www.cnsoc.org/activitykit/>

内蒙古营养学会 1/全民营养周/营养科普 http://www.nmgvvh.com/Qmvy_qmvy_typeid_62.html

内蒙古营养学会 2/全民营养周/营养资料 <http://xh.imast.org.cn/vyvh/qmvyz/vykp/>



四、活动联系

联系人：杨帆 理事 18947196879 闫鑫磊 理事 18848115869

韩海峰 理事 18047116749 理事长办公室：0417-4317891

邮箱：304518331@qq.com（本次活动邮箱）

nmg_vyvh@163.com（学会邮箱）