

“减油、增豆、加奶” 这样吃更健康

郑东新区开展2024年全民营养周系列宣传活动



2024年全民营养周暨“5·20”中国学生营养日的主题为“奶豆添营养 少油更健康”。为贯彻落实健康中国行动要求,深入推进健康知识普及和合理膳食行动,促进和引导群众养成科学、合理、健康的饮食习惯,提升群众营养健康素养,近日,在郑东新区社会事业局统筹部署下,郑东新区疾病预防控制中心联合各社区卫生服务中心,积极开展全民营养周系列宣传活动。



为积极参加互动的同学发放礼物

进社区 引导居民合理饮食

在郑东新区白沙镇永顺社区,郑东新区象湖南路社区卫生服务中心的医务人员耐心细致地为居民开展爱心义诊活动,现场解答群众常见病、多发病、流行病的预防诊治等问题,并进行健康指导,对老年人、孕产妇、儿童等人群日常营养摄入要点进

行了重点宣教。郑东新区疾病预防控制中心工作人员还向前来咨询的居民详细解读本次全民营养周“减油、增豆、加奶”的核心意义,引导群众合理膳食、保持健康生活方式。活动期间共发放宣传材料300多份,现场咨询惠及500余人。

进校园 守护幼儿健康成长

在郑东新区秋澄幼儿园,工作人员通过开展健康讲座、摆放宣传展板、悬挂条幅海报、发放科普宣传册等形式,为现场师生普及食用奶制品和大豆制品的益处、每日适宜的摄入量、高盐高油饮食的危害等科普知识,并通过知识问答、趣味游戏等环节,增强和同学们交流互动,调动幼儿学习健康知识的积极性,引导师生树立正确、科学的饮食观,养成良好的生活饮食习惯,助力儿童健康成长。同时,郑东新区疾病预防控制中心积极号召辖区各校医院(医务室)组织学生开展专题讲座、主题班会、绘画比赛、制作手抄报等形

式多样的活动,普及营养健康知识,引导学生从小培养清淡不油腻的健康饮食习惯,做到食物多样、合理搭配、健康饮食。

一系列的宣传活动有效提高了群众对营养知识的了解度,为营养知识的普及和推广奠定了坚实基础。下一步,郑东新区将持续开展形式多样、内容丰富的宣传活动,全方位、多渠道传播营养健康知识,宣传合理膳食对预防疾病、促进健康的重要作用,引导群众加入合理膳食行动中,一起“减油、增豆、加奶”,共同助力健康郑东建设。

记者 王阳

通讯员 姚昱 文/图



为社区居民义诊



向社区居民宣传合理膳食知识



发放健康知识宣传材料