教您玩转膳食宝塔

作者： 时间：2024-04-18

中国有句俗语：“日食三餐，夜眠一觉，无量寿佛”，意思是吃好一天三顿饭，睡好一宿觉，这便是健康长寿的要诀。每个人都离不开一日三餐，可一日三餐怎么吃，却大有学问。“好好吃饭”可以让身体的营养结构达到平衡，使人保持良好的健康状态，是一个人身体健康的基础。

那么在农村和民族地区开展健康科普时，怎么才能让社区居民真正理解“好好吃饭”呢？

为此，云小康又一次发动志愿者们，大家群策群力，根据《中国居民膳食指南（2022）》的准则和核心推荐，想出了膳食宝塔的新玩法！让健康科普“更好玩”！

膳食宝塔玩起来

谁来玩？

在“玩”膳食宝塔之前，

需要先确定“谁来玩”？

是我们？

还是当地居民？

志愿者小分队结合之前健康科普的经验，发现“单向输出”的形式不仅枯燥乏味，而且社区居民接受程度较低，很难参与其中。同时，每个地方都有属于自己的饮食特点，不同的人群也有自己特殊的饮食要求，这些都是我们作为“外来者”所不了解的。所以，“玩转”膳食宝塔的主角应该是当地居民。

以此次活动地点为例，当地常住居民大多为老年人。因此，志愿者小分队把老年人确定为“玩转膳食宝塔”的主角，要和他们一起认识“宝塔”，然后由他们自己来玩转“宝塔”！

敲重点：健康教育者只是协作者，请把健康教育的主动权交给目标人群。

怎么玩？

第一步：做饮食调查

了解当地饮食习惯，特别是当地老年人的饮食习惯，了解他们一日三餐吃什么？可以将他们常吃的食物按膳食宝塔的分类做进行归类汇总。

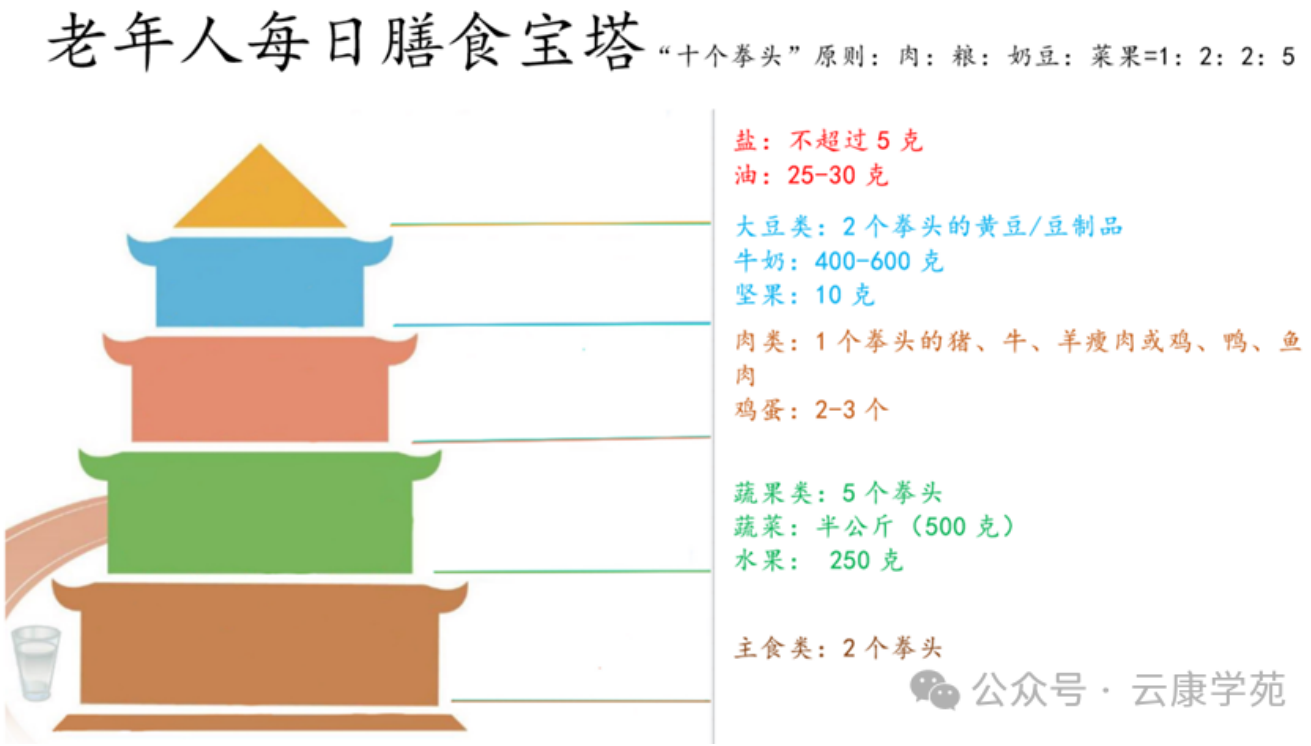
第二步：做食物卡片

结合当地饮食习惯，用当地老年人一日三餐的常见食物拍照，制作成塑封的食物卡片。

第三步：画膳食宝塔

结合《中国居民膳食指南（2022）》中的相关内容，制作出空白的老年人膳食宝塔图，并在旁边对每日、每层食物合理的摄入量进行标注。

敲重点：注意重点人群对膳食营养的特殊需要，根据不同人群制定不同的膳食宝塔图。



怎么玩？

玩法一：食物分一分

根据膳食宝塔的分层，请参与活动的老人将经常吃的食物的图片分成主食类、蔬菜水果类、肉蛋类、奶制品、大豆类和油盐类，还可以一起分析当地居民对食物分类存在的误区，比如洋芋、藕、茨菇很容易被当成“蔬菜”而非主食。协助者在这个活动中可以向大家讲解每一类食物提供的营养物质，同时提出每一类食物的膳食建议。

玩法二：食物摆一摆

将分好类的食物图片，按照膳食宝塔右侧标注，请参与活动的老人自己摆放。这个过程中协助者不去干预和指导老人们的摆放，在老人摆放结束后再引导老人们注意右侧引导栏中每一层食物的分类，提醒老人对摆错的图片重新摆放，同时强调可以吃多少，并用膳食平衡的准则进行示范、讲解。

玩法三：食物看一看

在和老人们玩膳食宝塔的同时，可将老人们易患的高血压、糖尿病等疾病与不健康的饮食习惯联系起来。比如在本次科普活动中，志愿者在跟老人们讲解日常饮食与高血压的关系，请一位患高血压的老人用图片找出昨天一日三餐的食物，再将这些图片分类、分层摆放到膳食宝塔中，结果这位老人摆出的膳食宝塔刚好与正确的膳食宝塔结构相反，底层本应该多却少，塔尖本应该少却超标。食物图片在宝塔图上一目了然，老人终于知道自己的饮食问题出在哪里了。

敲重点：记住游戏的主体是社区居民，让他们独立完成游戏，只从协作者的角度，帮助发现问题，归纳总结。

关于膳食宝塔，还可以有很多玩法来增加社区居民的参与度，比如用“同类互换、多种多样”的原则协助社区居民摆出一个星期不同的饮食搭配等等。所以，云小康期待大家都能结合当地实际，设计更多的新玩法，让我们一起真正“玩转”膳食宝塔哦！

手机扫一扫访问在线内容

云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support：Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868