

健康教育

姓名：

NAMA MURID:

1.根据食物金字塔里的不同级别，将食物按营养素分成四大类：

食物金字塔



按营养素分类

顶层是含 脂肪 的食物和
调味料，如 糖、盐、
食、油、盐、糖等。

第三层是含 蛋白质 的食
物，如鸡蛋、豆类、肉
类、 鱼 等。

第二层是含 维生素 的蔬
菜和 水果 。

底层是含 碳水化合物 的
食物，如 米饭、面条、
薯类等。

2. 金字塔底层的食物，应该吃足够的分量，并 多吃 蔬菜和水果，再
往上的面积逐层减少，也代表着占面积越小的食物越应该减少 。