

3. 把牛奶制品、豆制品当作膳食组成的必需品

达到每天相当于 300ml 液态奶，实际并不难（图 1-14）。例如，早餐饮用一杯牛奶（200~250ml），午饭加一杯酸奶（100~125ml）即可。对于儿童来说，早餐可以食用奶酪 2~3 片，课间再饮一瓶牛奶或酸奶。

食堂可以考虑在午餐提供酸奶、液态奶等，并宣传和鼓励就餐者选择奶类等食物。

奶粉、奶酪更容易贮存。运输不便的地区，可采用奶粉冲调饮用；奶酪、奶皮也是不错的浓缩奶制品，奶茶应注意不要放太多盐。

超重和肥胖者宜选择饮用脱脂奶或低脂奶。

儿童应该从小养成饮用牛奶、早餐吃奶酪、喝酸奶等习惯，增加钙、优质蛋白质和微量营养素的来源。

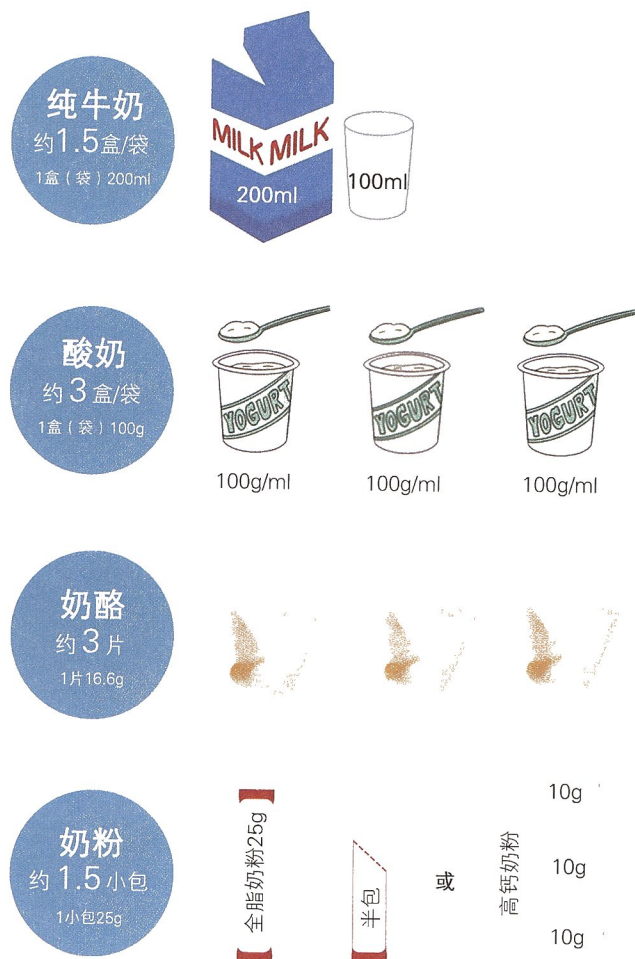


图 1-14 每天相当于 300ml 液态奶的乳制品（以钙含量为基准）
钙含量资料来源：《中国食物成分表标准版（第 6 版第二册）》，2019 年。