

腰果、开心果、松子、榛子等；果实种子有花生、葵花子、南瓜子等。坚果属于高能量食物，但含有较高水平的饱和脂肪酸、维生素E等营养素，故适量摄入有益健康，且其能量应该计入一日三餐的总能量之中。

由于坚果脂肪含量高，若不知不觉摄入过多，易导致能量过剩，所以应注意适量。推荐平均每周50~70g（平均每天10g左右），如果摄入过多，应减少一日三餐中其他食物来源。

坚果可以作为零食食用，在办公场所的休息时间安排坚果类食品，既可活跃气氛，又可补充营养素。坚果还可以作为烹饪的辅料，加入到正餐中，如西芹腰果、腰果虾仁等。坚果也可以和大豆、杂粮等一起做成五谷杂粮粥，和主食类食物一起搭配食用。



贴士：

坚果每周可摄入50~70g。相当于每天带壳葵花瓜子20~25g（约一把半），或花生15~20g，或核桃2~3个。食用原味坚果为首选。

（七）从小养成食物多样的好习惯

蔬菜水果、全谷物、奶和豆类是良好膳食模式中的关键食物，也是影响儿童少年生长发育和成人健康的良好饮食来源，每个人都应该把其作为一生膳食的重要选择。

对于学龄前儿童，奶类的摄入要高于成人，而且从小养成多吃蔬菜水果、全谷物、奶和豆的饮食习惯，对保证均衡营养和健康及预防慢性病有着长期深远的积极意义。父母要从孩子小的时候就开始重视健康饮食行为的培养，日常生活中营造健康饮食的氛围，以增加孩子对蔬菜、水果、奶类、豆类等食物的喜好，并要以身作则，这样孩子才能耳濡目染，适应食物多样的平衡膳食模式。

另外，家长还需要多了解和学习食物营养知识，引导孩子树立正确的认识，促成实践健康的饮食行为。许多家长虽然知道有些不健康膳食行为对健康的消极影响，但却认为对孩子来说还有足够的时间去改善，如有些家长习惯把肉送到孩子碗里，习惯把快餐当作奖励和时尚，在孩子面前喝甜饮料等，都应予以纠正。

蔬菜	水果	全谷物	奶制品	大豆制品	坚果
每天 不少于300g	每天 200~350g	每天 50~150g	每天 300~500g	每周 105~175g	每周 50~70g
保证餐餐有 选择多种各色 深色蔬菜占1/2	保证天天吃 吃新鲜水果	每天都应该有 全谷物	每天保证足量 可选择低脂脱脂产品 乳糖不耐症可选酸奶	经常吃 换着花样吃	经常吃 不过量