



一般人群饮食

心



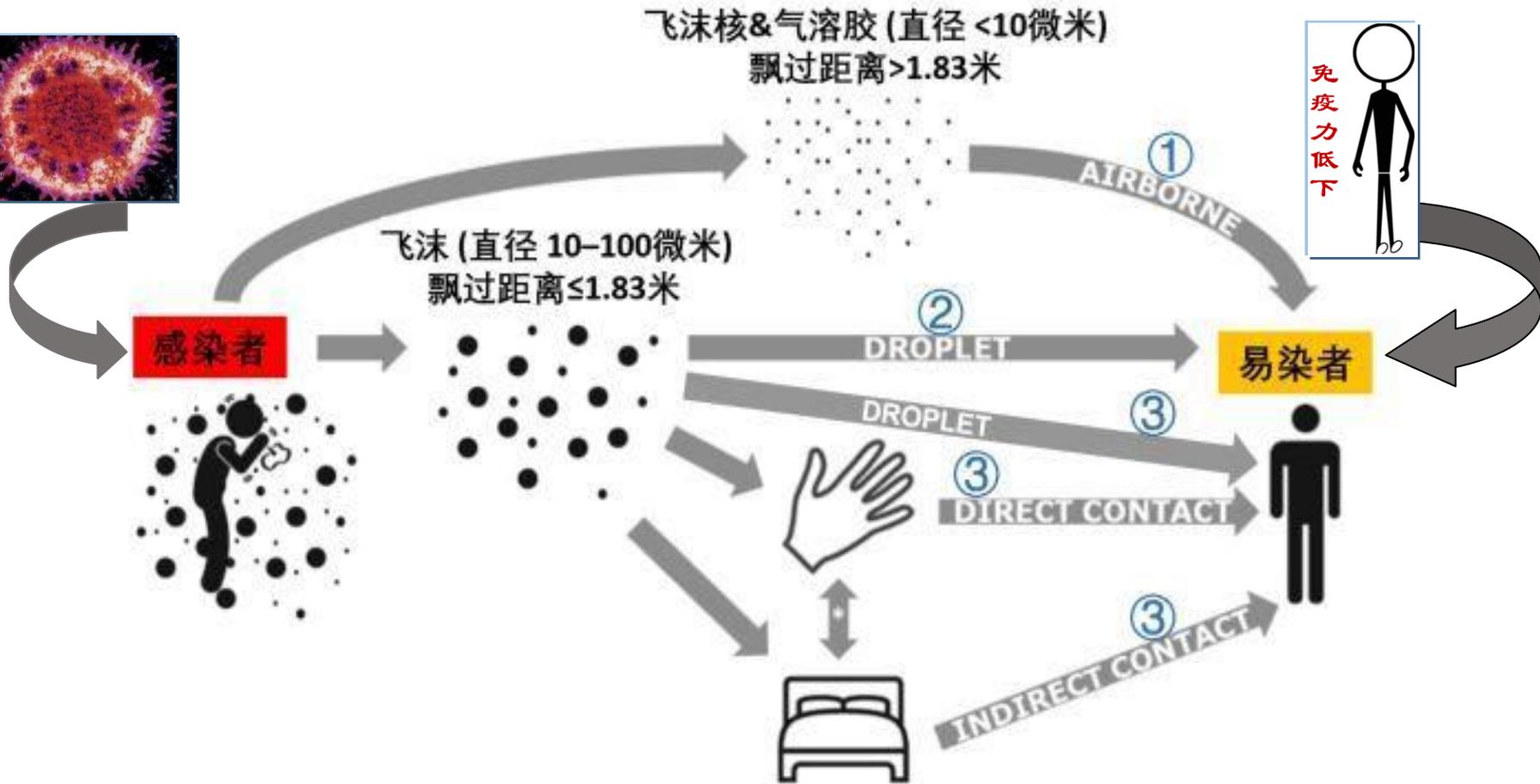
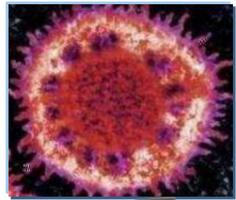
(:



(:



(

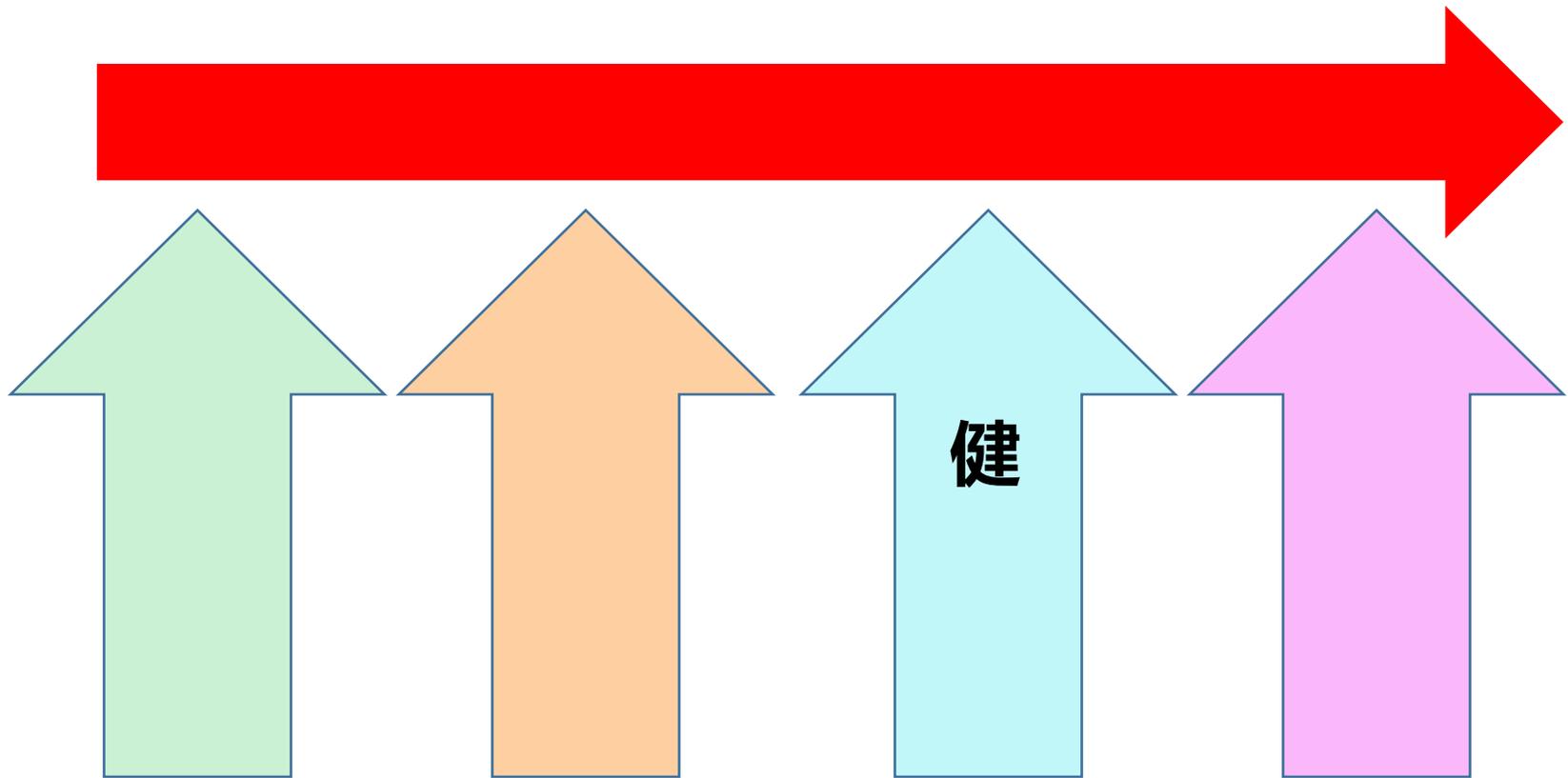


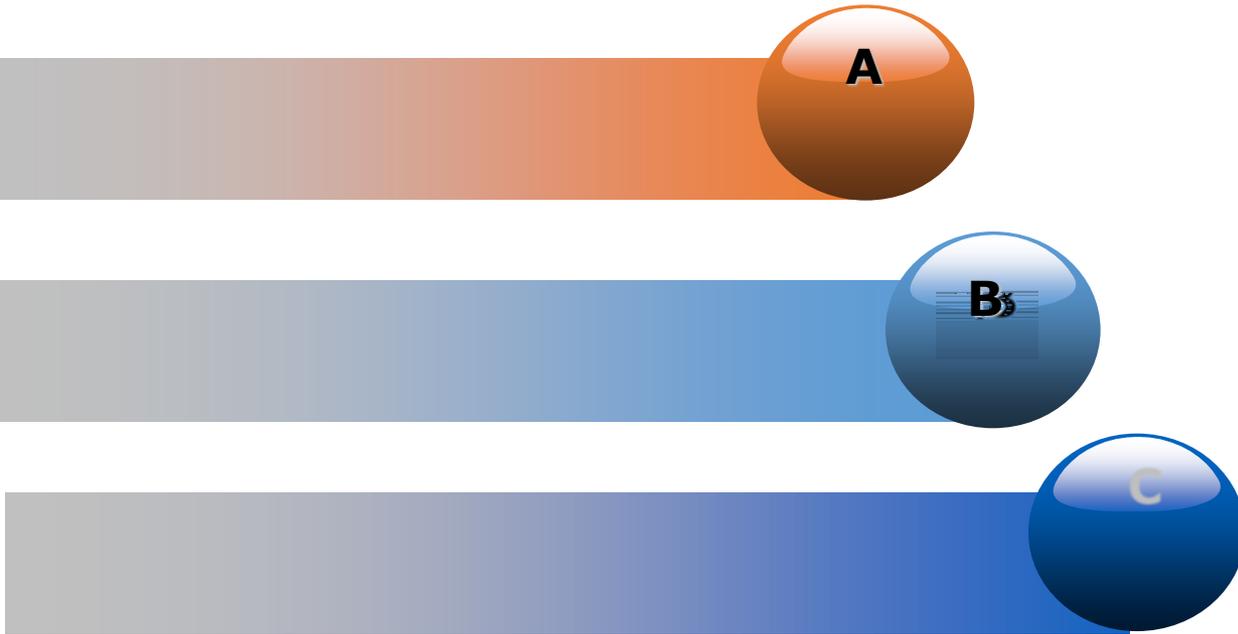
① 远程空气传播
不用处于一个房间，甚至可以在感染者离开一段时间以后发生

② 近距离空气传播
飞沫在近距离被直接吸入

③ 接触传播
飞沫直接溅到口眼鼻；
直接接触，间接接触
被污染的物质表面







中国居民膳食指南 (2016)



食物多样，谷类为主

吃动平衡，健康体重

多吃蔬果、奶类、大豆

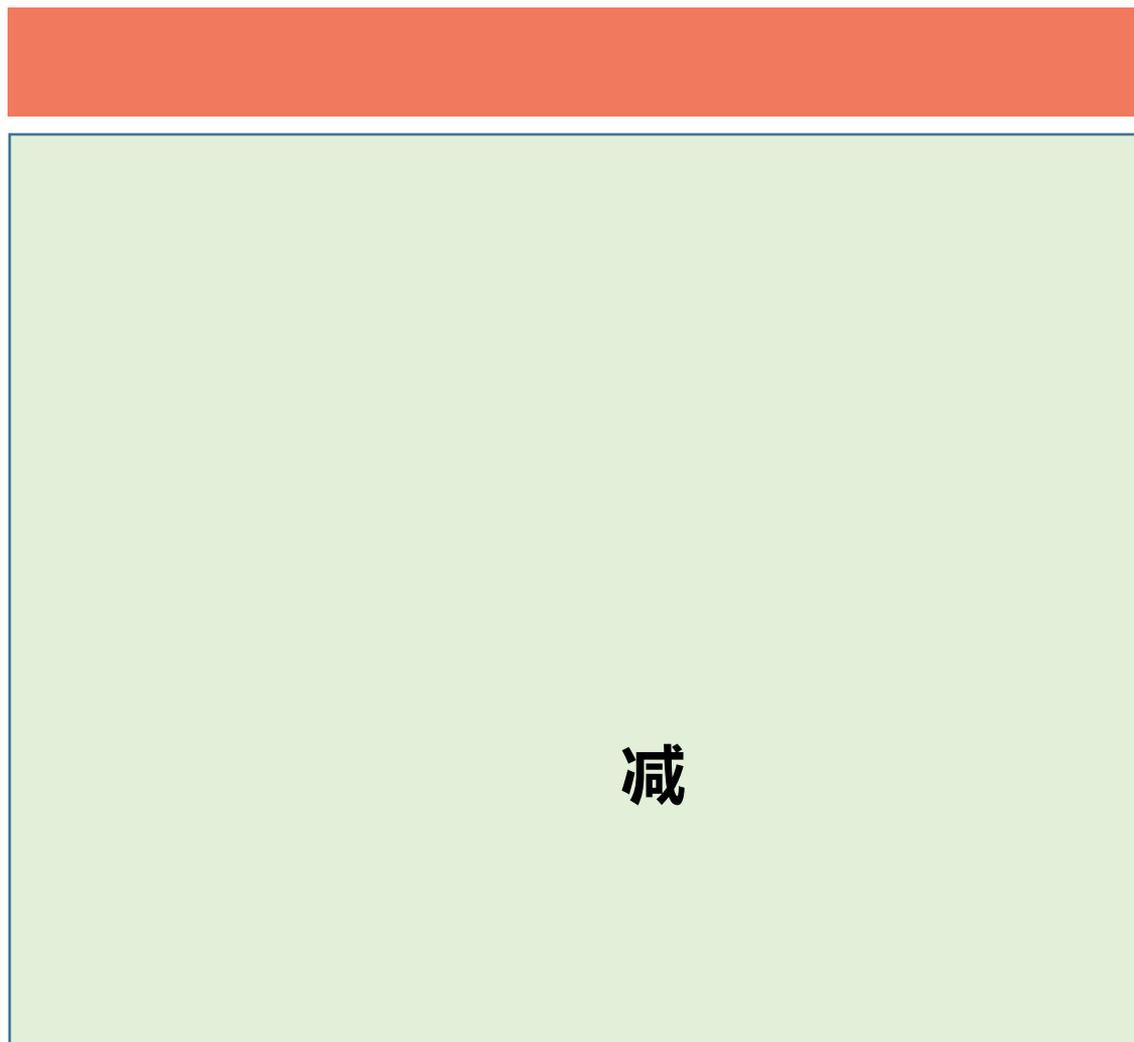
适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

少盐少油，控糖限酒

杜绝浪费，兴新食尚

中国居民膳食宝塔(2016)







5

健 !

7

!



光

制 制

