

# 中国儿童平衡膳食算盘



## 儿童健康体重 家庭指导手册



儿童营养项目工作组

安利公益基金会支持



我国儿童的营养状况不断改善，表现在身高和体重不断增加，但也面临营养不良和超重肥胖的双重挑战。

儿童超重肥胖对健康的危害如下：

### 1. 增加高血压、高血糖、血脂异常和代谢综合症的发病率

★2010年全国学生体质与健康调研数据显示，男女肥胖儿童发生血压偏高的风险分别为正常体重儿童的**4.1倍**和**4.0倍**！

★国外研究发现，肥胖儿童患高血压的危险是正常体重儿童的**9**倍以上，并且随儿童肥胖率的升高，高血压的发生率也呈增加趋势。

★儿童肥胖与2型糖尿病的发病密切相关

★2002年中国居民营养与健康状况调查发现，超重、肥胖儿童血脂异常的风险分别是正常体重儿童的**1.5倍**和**1.8倍**！超重和肥胖儿童的空腹血糖水平显著高于正常体重儿童！超重、肥胖儿童代谢综合症的发病率分别是正常体重儿童的**12.2倍**和**25.4倍**！

### 2. 儿童期超重肥胖更易延续至成年期，增加成年期慢性病的风险

2009-2015年，加拿大、芬兰、立陶宛、中国、印度的5篇随访时间长达22-35年的队列研究显示：

★约有**83%**的学龄儿童超重者持续至成年期；

★学龄儿童超重肥胖与成年期代谢综合征、糖尿病的发病风险正相关，并增加成年期内全因性死亡风险



**健康体重**  
对儿童的重要性

儿童阶段是饮食习惯和生活方式形成的关键时期，家长良好的饮食行为对儿童具有重要影响，家长带着孩子一起，主动学习营养知识，掌握膳食搭配和食物选择的基本方法，鼓励儿童参与食物的准备和烹调，并与儿童一起进食，学习餐桌礼仪，营造良好的家庭营养氛围，帮助孩子从小养成健康的饮食习惯，保持和达到健康体重。

## 儿童健康体重家庭指导

- ➔ 第一步，正确判断儿童健康体重，保证适宜体重增长
- ➔ 第二步，家长和儿童一起，参照膳食餐盘，学习搭配营养餐
- ➔ 第三步，学习选择健康的食物
- ➔ 第四步，和孩子一起科学运动
- ➔ 第五步，帮助孩子养成健康体重好习惯



对儿童健康体重的重要作用

## 第一步 正确判断儿童健康体重

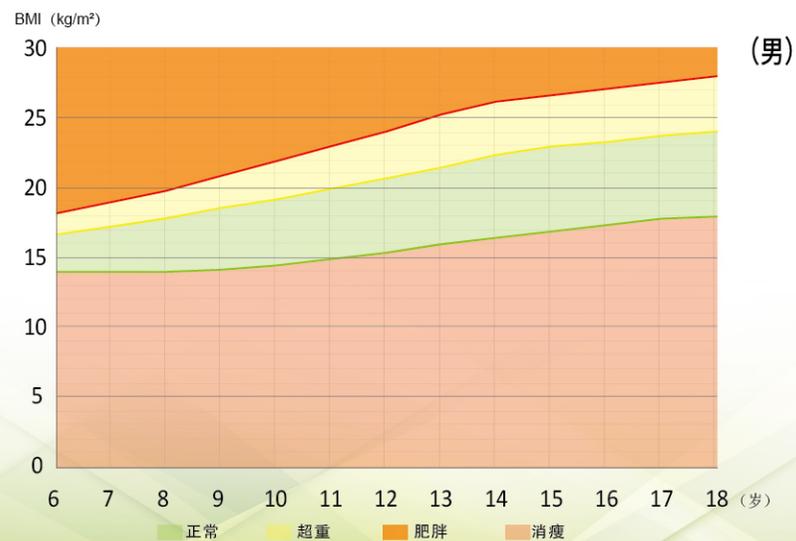
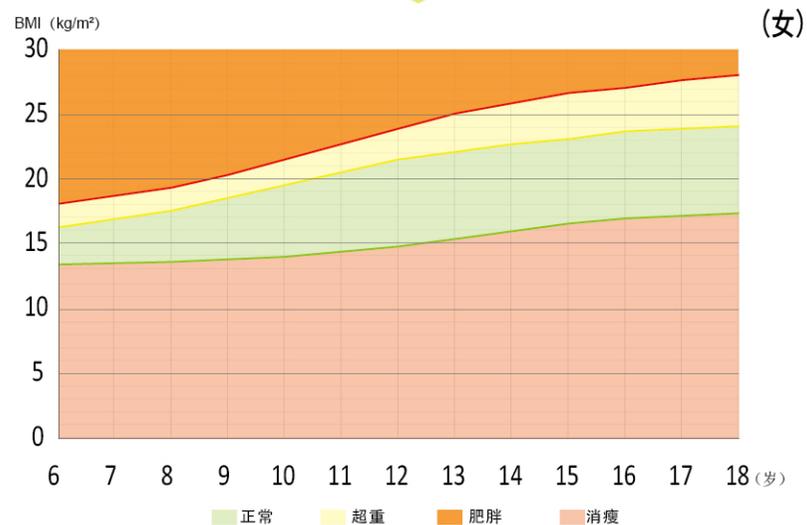
判断儿童健康体重参考卫生行业标准  
《WS/T 586-2018 学龄儿童超重与肥胖筛查》和  
《WS/T 456-2014 学龄儿童营养不良筛查》。

表 1 6-18 岁学龄儿童分年龄 BMI 筛查正常、超重肥胖界值范围

年龄(岁)	男生				女生			
	消瘦	正常	超重	肥胖	消瘦	正常	超重	肥胖
6~	≤13.4	13.4-16.4	16.4	17.7	≤13.1	13.1-16.2	16.2	17.5
7~	≤13.9	13.9-17.0	17.0	18.7	≤13.4	13.4-16.8	16.8	18.5
8~	≤14.0	14.0-17.8	17.8	19.7	≤13.6	13.6-17.6	17.6	19.4
9~	≤14.1	14.1-18.5	18.5	20.8	≤13.8	13.8-18.5	18.5	20.4
10~	≤14.4	14.4-19.2	19.2	21.9	≤14.0	14.0-19.5	19.5	21.5
11~	≤14.9	14.9-19.9	19.9	23.0	≤14.3	14.3-20.5	20.5	22.7
12~	≤15.4	15.4-20.7	20.7	24.1	≤14.7	14.7-21.5	21.5	23.9
13~	≤15.9	15.9-21.4	21.4	25.2	≤15.3	15.3-22.2	22.2	25.0
14~	≤16.4	16.4-22.3	22.3	26.1	≤16.0	16.0-22.8	22.8	25.9
15~	≤16.9	16.9-22.9	22.9	26.6	≤16.5	16.5-23.2	23.2	26.6
16~	≤17.3	17.3-23.3	23.3	27.1	≤17.0	17.0-23.6	23.6	27.1
17~	≤17.7	17.7-23.7	23.7	27.6	≤17.2	17.2-23.8	23.8	27.6

体重指数 (body mass index, BMI),  $BMI = \text{体重 (kg)} / \text{身高}^2 (\text{m}^2)$

## 学龄儿童青少年消瘦、超重和肥胖筛查标准示意图



### 使用说明:

- 1、测量身高、体重, 算出体重指数 (BMI);  $BMI (\text{kg}/\text{m}^2) = \text{体重 (kg)} / \text{身高}^2 (\text{m}^2)$ 。
- 2、在图中找到对应年龄的BMI值。
- 3、根据BMI所在区域颜色来判定体重是否正常。



## 第二步 学习膳食餐盘, 搭配营养健康餐

### - 关键推荐 -

- ★ 一日三餐，两餐间隔 4-6 个小时，三餐定时定量
- ★ 每天吃早餐，保证早餐营养充足
- ★ 膳食结构合理，每餐应有谷类、禽畜肉蛋类、新鲜蔬菜水果和奶类或豆类及其制品等食物
- ★ 天天喝奶
- ★ 少吃含能量、脂肪、食盐或添加糖的食品
- ★ 足量饮水，每天 800-1400 毫升，首选白开水
- ★ 少喝或不喝含糖饮料

中国居民平衡膳食餐盘 (Food Guide Plate, 图1) 是按照平衡膳食原则, 在不考虑烹调用油盐的前提下, 描述了一个人一餐中膳食的食物组成和大致比例。膳食餐盘的优点是更直观, 一顿健康营养膳食的食物组合搭配轮廓清晰明了。

餐盘分为4部分, 分别是: 1) 谷薯类; 2) 动物性食物和富含蛋白质的大豆; 3) 蔬菜类; 4) 水果类, 餐盘旁边的1杯牛奶提示其重要性。

本餐盘适用于2岁以上的人群, 是一餐中食物基本构成的描述。



图1 中国居民平衡膳食餐盘 (2016)

## 儿童每日应该吃多少?

根据《中国居民膳食指南 (2016)》、《中国学龄儿童膳食指南 (2016)》以及《中国居民平衡膳食餐盘 (2016)》, 满足《中国居民膳食营养素参考摄入量 (2013版)》中儿童各性别、各年龄段的能量和各种营养素需要, 建议儿童各类食物摄入量应满足表2所示。

表2 儿童各类食物建议摄入量 (按照每餐提供食物量计)

食物类别	7岁~	11岁~	14-17岁
谷类 (克/餐)	50-70	75-80	80-100
全谷类和杂豆 (克/餐)	10-20	10-20	20-30
蔬菜类 (克/餐)	100	150	150
水果类 (克/天)	50-70	200-300	300-350
畜禽肉、水产和蛋类 (克/餐)	40	50	50-75
奶及奶制品 (克/天)	300	300	300
大豆 (克/周)	105	105	105-175
坚果 (克/周)	-	50-70	50-70

能量需要量水平计算, 按照7岁~ (1400-1600千卡/天) 11岁~ (1800-2000千卡/天), 14岁~ (2000-2400千卡/天)

引自: 中国营养学会, 中国居民膳食指南 (2016). 北京: 人民卫生出版社, 2016.

表3 鼓励多吃、尽量少吃和最好不吃的食物举例

食物种类	鼓励多吃	尽量少吃	最好不吃
谷薯类	大米、面、小米、燕麦、荞麦、紫米 / 黑米、高粱米、薏米、杂豆、玉米、红薯	炒饭、炒面、小笼包	油条、油饼、春卷、方便面、起酥点心、蛋糕、糕点、薯片、薯条
蔬菜类	新鲜应季蔬菜，如油菜、菠菜、韭菜、苋菜、空心菜、西蓝花、紫甘蓝、胡萝卜、西红柿等	拌有沙拉酱水果 / 蔬菜	酱腌菜、酸菜
水果类	应季新鲜的水果，柑橘、苹果、鲜枣、草莓、猕猴桃、香蕉、桃、杏等	葡萄干、苹果干等干制水果	果脯、罐头、蜜饯、果酱
蛋白质 肉蛋水产类	新鲜鱼、虾等水产，瘦猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉等肉禽类，鸡蛋等蛋类	五花肉、牛腩、鸡翅、动物内脏、香肠、腊肉、培根、咸鸭蛋等	肥肉、动物脑、炸肉排、炸鸡翅、炸鸡块、烤肉串、炸肉串
奶豆类	鲜牛奶，酸奶、豆腐、豆浆	奶酪、奶片、卤豆干	炼乳、黄油
饮料类	白开水、矿泉水	杏仁露、核桃露、乳酸菌饮料、含乳饮料等	含糖碳酸饮料、汽水、果味饮料、茶饮料、雪糕、冰激凌

### 第三步 学习选择健康食物

平衡膳食是最大程度满足儿童营养和健康的基础，每类食物各自有不同的营养特点，保证每日膳食食物多样化是平衡膳食的基本准则。

我们日常可以吃的各类食物，可以分为以下五大类：1) 谷薯类；2) 蔬菜和水果类；3) 动物性食物，包括鱼禽蛋瘦肉奶类；4) 大豆坚果类；5) 纯能量食物类如烹饪油等。各类食物鼓励多吃、尽量少吃和最好不吃的食物如表3所示。

## 1. 谷薯类

谷薯类可以为儿童提供最主要、最优质的和最经济的能量来源，提供充足的肌肉和大脑运转所需要的优质能量。谷薯类食物摄入不足，会导致体力下降、学习效率低下、运动能力下降等问题。

谷类就是我们经常吃米饭、馒头、面包、面条、麦片等主食类食物，制作食材主要包括稻米、小米、荞麦、玉米、燕麦等。薯类食物包括马铃薯（土豆）、红薯、山药和芋头等食物，薯类含有丰富的膳食纤维（俗称“粗纤维”），可以促进肠道蠕动、改善便秘等问题。

谷薯类推荐每天吃到3种，每周5种以上，有利于预防超重肥胖、糖尿病、心脑血管疾病等发生。注意粗细搭配，少吃白米白面，增加粗粮杂粮摄入。

## 2. 蔬菜水果类

蔬菜和水果类富含维生素、矿物质、膳食纤维和植物化合物等。

中国居民膳食指南（2016）推荐“餐餐有蔬菜”，要保证一餐食物中蔬菜重量大约占1/2，这样才能满足一天“量”的需要。根据颜色深浅蔬菜可以分为深色蔬菜和浅色蔬菜。其中深色叶菜应该占蔬菜总量的1/2，红、绿叶菜、十字花科蔬菜更富含营养。

膳食指南推荐“天天吃水果”，应该挑选当季时令水果，多种多样，是购买水果的基本原则。在家里应该把水果放在容易看到或方便拿到的地方，这样可以随时吃到。

## 3. 动物性食物

鱼、禽、蛋和瘦肉可以提供丰富的蛋白质和多种微量元素。充足的蛋白质有助于儿童的生长发育、肌肉的生长、预防贫血的发生及机体的修复和更新。儿童每餐鱼禽蛋肉摄入量推荐如表2。

奶类是膳食中钙和优质蛋白质的重要来源，增加奶摄入有助于儿童生长发育，促进骨骼健康。儿童每日应达到300g液态奶，做到300g其实并不难，比如早餐喝牛奶1杯（约200-250ml），午餐加一杯酸奶（100-125ml）即可。

需要注意的是，如果动物类食物摄入过多，尤其是煎炸类烹饪方法制作动物性食物，如炸鸡、炸鱼等，又不增加身体活动，容易引发超重肥胖，因此要适量食用，并且要优先选择鱼和禽类，适量的蛋和瘦肉，少吃肥肉、烟熏和腌肉制品。

## 4. 大豆坚果类

大豆包括黄豆、青豆和黑豆等，大豆制品有豆腐、豆浆、豆腐干、豆腐脑等。大豆及豆制品含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾和维生素E。

坚果富含脂肪和蛋白质、矿物质、维生素E和B族维生素，常见的坚果有核桃、腰果、杏仁、开心果、花生、葵花籽、南瓜子等，是一种高能量高营养的食物，适量摄入有益健康，但是要控制好量。

## 5. 纯能量食物

烹饪油属于纯能量食物。调查显示我国居民烹饪油和脂肪摄入过多，过多脂肪是导致儿童超重肥胖的主要危险因素。

添加糖也属于纯能量食物。对于儿童，含糖饮料是添加糖的主要来源，长期大量喝含糖饮料，不仅增加超重肥胖的风险，也会引发龋齿、骨质疏松、心血管疾病等多种疾病，建议不喝或少喝含糖饮料。推荐每天摄入添加糖不超过50g，最好控制在25g以内。常见含糖饮料含糖量及能量参见表5，可见1瓶600毫升可乐，含糖量已经高达63.6g，超过每日推荐添加糖摄入量50g，需要50kg的女生快走78min才能消耗掉！

表4 常见饮料和运动消耗对照表

名称	容量 (ml)	含糖量 (g)	能量 (kcal)	相当于快走 (min) 消耗	
				男生 (60kg)	女生 (50kg)
罐装可乐	330	37.0	149	37	45
瓶装可乐	600	63.6	257	64	78
罐装雪碧	330	36.3	150	37	45
芬达	600	63.9	261	65	79
冰红茶	500	48.0	196	49	59
低糖绿茶	500	20.0	81	20	24
冰糖雪梨	500	62.0	252	63	76
脉动	600	29.4	129	32	39
加多宝	310	28.2	112	28	34

快走以 5.5-6km/小时计, 相当于身体活动强度 (MET) 4

## 6. 足量饮水

儿童每日应喝 1100-1400ml 的水, 高温高湿环境下应适当增加饮水量, 运动前后可以适当补水, 保证运动前后体重基本不变化, 否则说明运动中补水不足。饮水最好选择白开水、矿泉水, 不喝或少喝含糖饮料, 不喝含酒精类饮料。

## 7. 每日摄入食物推荐

为了保证儿童均衡膳食, 食物多样, 每日摄入 5 大类食物, 并且按照膳

食餐盘的结构搭配。在食物种类选择上, 减少高油、高盐、高糖“三高”食物, 选择新鲜卫生的食物, 采用健康的烹饪方式, 从小养成清单的饮食习惯。鼓励多吃、尽量少吃和最好不吃食物清单参见表 3。

## 8. 健康吃零食

儿童阶段是饮食习惯和生活方式形成的关键时期, 家长和老师对儿童的零食消费行为应及时予以教育指导和监督管理。注意做到正餐为主, 零食少量, 课间适量加餐, 优选水果、奶类和坚果; 少吃高盐、高糖、高脂肪零食; 不喝或少喝含糖饮料, 不喝含酒精、含咖啡因饮料。





## 第四步 和孩子一起科学运动

### - 关键推荐 -

- ★每天应累计至少 60 分钟中等强度以上的身体活动
- ★每周至少 3 次高强度的身体活动（如长跑、游泳、打篮球等），包括抗阻力运动和骨质增强型运动（如伏地起身、仰卧起坐及引体向上等）
- ★增加户外活动时间
- ★充足睡眠
- ★减少静坐时间，视屏时间每天不超过 2 小时，越少越好

## 第五步 帮助孩子养成好习惯

父母在孩子养成健康生活习惯方面起着重要作用，家长应该学习和掌握营养知识，改变自身不健康饮食行为，尽可能多的和孩子一起就餐，通过言传身教，有意识地培养孩子选择健康食物、积极运动的习惯。

良好习惯的养成的启动阶段，更需要家长为孩子创造良好环境，也可以通过膳食餐盘打卡、运动打卡、行为打卡等方式，帮孩子逐步养成良好的生活习惯。

### 1. 家长为儿童创造良好的运动环境

鼓励家长与儿童一起进行形式多样的运动，如亲子体能训练操将运动生活化，如上下学步行、参加家务劳动

### 2. 帮助儿童开展健康体重有重要影响的生活习惯打卡

#### 活动

#### 体重打卡

每周固定时间，清晨空腹、穿轻薄衣物称量体重并记录打卡表中

#### 膳食餐盘打卡

让孩子参照膳食餐盘为自己搭配营养餐

#### 运动打卡

每天应累计至少 60 分钟中等强度以上的

拍摄运动后流汗照片

拍摄 1 分钟运动视频

#### 行为打卡

当天做到其中 3 条，可以在行为打卡单上打“对勾”

1. 没喝或少喝饮料
2. 没吃或少吃油炸食品 / 快餐食品
3. 用水果代替甜食
4. 看电视看电脑时间少于 2 小时

## 常见问题

### 孩子不爱吃蔬菜，蔬菜和水果可以互换吗？

蔬菜和水果营养不同，不能互相替代。蔬菜品种远多于水果，而且深色蔬菜维生素、矿物质、膳食纤维等含量远高于水果，所以水果并不能代替蔬菜。水果富含果糖，并且有机酸和芳香物质高于蔬菜，而且水果可以生吃，蔬菜也不能代替水果。

### 为了帮助孩子养成好的生活习惯，如何开始健康体重的打卡？

可以和孩子一起阅读本手册，判断自己的体重，学习膳食餐盘，学会选择食物、为自己搭配营养餐。本手册最后附表有儿童健康体重打卡单，可以和孩子商量一个日期，启动健康体重计划。

### 如果长辈觉得孩子胖点挺好的，长大后自然就瘦了，怎么办？

可以拿本手册“健康体重对儿童的重要性”和长辈沟通，儿童超重肥胖会增加高血压、高血糖、血脂异常和代谢综合症的发病率，而且儿童期超重肥胖更易延续到成年期，增加成年期慢性病的风险，长辈对慢性病的危害感受较深，这样沟通更容易让他们认识到儿童健康体重的重要性，并且越早干预对成年的健康越有益。

# 健康体重 全家受益

体重日 (周日晨起称重)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>
餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>
餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>
餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>56</b>
餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	餐盘打卡 运动打卡 行为打卡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

_____	KG

基本信息： 姓名 \_\_\_\_\_ 性别 \_\_\_\_\_ 年龄 \_\_\_\_\_ 身高(cm) \_\_\_\_\_ 体重(kg) \_\_\_\_\_ BMI=体重/身高<sup>2</sup> (单位: kg/m<sup>2</sup>) \_\_\_\_\_

**行为打卡：** 1.没喝或少喝饮料 2.没吃或少吃油炸食品/快餐食品 3.用水果代替甜食 4.每天看电视看电脑时间少于2小时，当天做到1-4其中3条，可以在打卡单上打“对勾”

**餐盘打卡：** 每天将三餐照片（吃饭前）拍照并发到群内打卡，完成可在打卡单上打“对勾”（循序渐进，最初做到一餐也可打卡）

**运动打卡：** 1.录60秒的运动视频并发到群内打卡； 2.拍摄运动后流汗照片并发到群内打卡； 3.用APP记录运动轨迹图并发到群内打卡； 做到1-3中其中1条，可以在运动打卡单上打“对勾”