

50+ 家常早餐

每天早上 吃进了什么

14节早餐营养图解课



看懂来源 · 份量 · 加工 · 搭配

不是再背一张菜单



食材换了，判断方法仍然能用

五类来源，四个观察



食物不是只能归入一类

14 节课，怎样学



认识来源
1—3



看懂差异
4—7



看会食物
8—11



用到生活
12—14

拿到一顿早餐，能说清来源、份量、加工和搭配

看着有三样，不等于三类摄入



?

三个名字，代表三类营养吗？

先别评价好坏，把食物逐项拆开

一种食物，可以有多种贡献



鸡蛋

蛋白质

脂肪

微量营养素



牛奶

蛋白质

脂肪

碳水

钙等



谷物

碳水为主

蛋白质

膳食纤维

微量营养素

课程看主要来源，不把食物强行归为唯一一类

具体贡献会随品种和产品变化

先拆来源，再看搭配



碳水来源

白粥、馒头



蛋白质来源

鸡蛋



继续观察

份量、配料、
加工、全天饮食

不急着宣布好坏，先把信息看全

没有甜味，不等于没有碳水



白粥



馒头



面条



红薯



牛奶



水果



麦片

先找到来源，再看实际份量和产品标签

碳水来源地图

谷物与面点

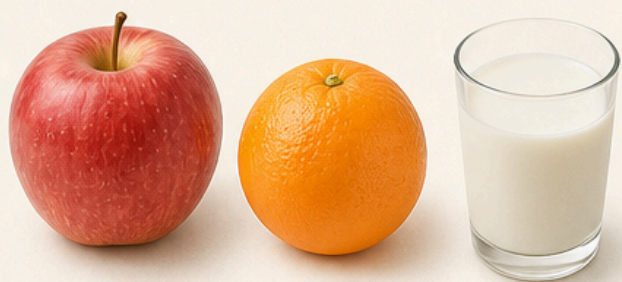


薯类与杂豆



先识别，再判断

水果和奶中的天然糖类



甜饮与部分包装食品



不同来源，不等于可以随意互换
具体含量看实际食物和产品标签

名字不同，来源仍可能叠加



都要纳入碳水来源观察

不是宣布不能一起吃，下一步看实际份量与整顿搭配

无蔗糖，不等于无碳水



包装正面的一个词，
不能替代背面的完整信息

先看食品名称、配料表、营养成分表和实际份量

碳水化合物是一个大家族

碳水化合物

糖



淀粉



膳食纤维



它们同属一个大家族

消化吸收和生理作用并不相同

看到无糖或无蔗糖，还要继续看完整标签

看无蔗糖麦片的四步



- ① 看食品名称 ② 看配料表 ③ 看营养成分表 ④ 看实际吃的份量



包装正面是入口，不是完整答案

先看完整标签，再判断这一份

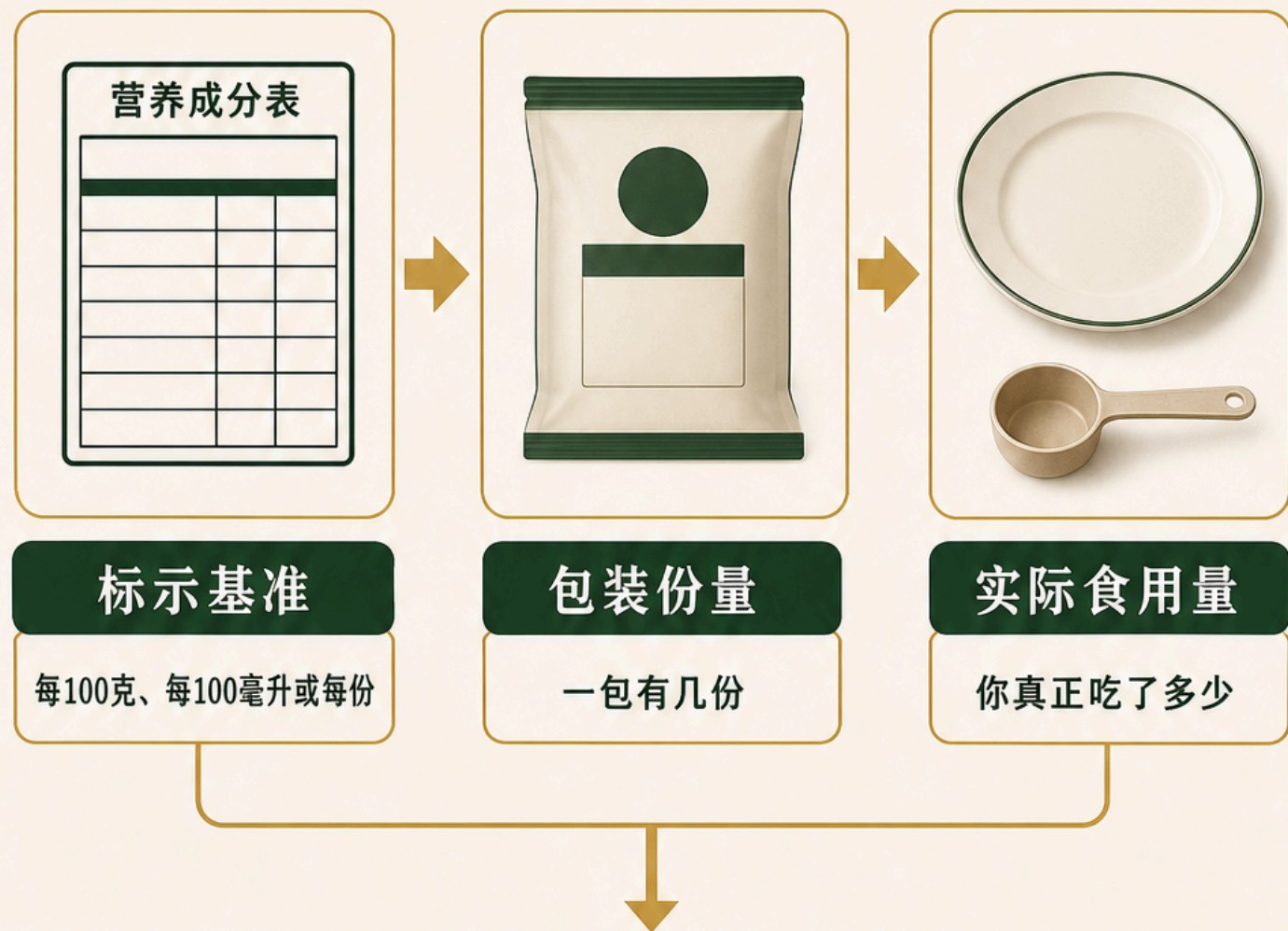
同一种食物，份量会改变摄入



我只吃了一碗，还不够说明实际吃了多少

还要知道碗多大、盛了多少

看懂三个量



$$\text{实际摄入} = \text{标示含量} \times \text{实际食用量} \div \text{标示基准}$$

换算逻辑示意

标签上的每份，不一定等于你吃下的一份

一份，不一定是一整袋



① 找到每份

② 找到净含量

③ 算出实际吃了几份



别把每份数值，当成整袋数值

先确认实际吃了多少，再做换算

都是谷物，不能只看原料名

形态

烹调

配料



完整燕麦粒



原味燕麦片



即食调味燕麦

原料名字相近，实际产品仍可能不同

继续看颗粒、煮法、配料和实际份量

加工方式四问



加工不是简单的好坏二分

牙口或胃肠功能较弱时，还要考虑适合自己的质地



包装相似，比较要看四处



食品名称		
配料表	  	   
每份大小		
营养标示	碳水 糖 脂肪 钠	碳水 糖 脂肪 钠

包装颜色和正面图片，不是判断依据

先核对标签，再比较具体产品

看见鸡蛋，只能回答第一步



一个鸡蛋，不能单独回答个人全天够不够

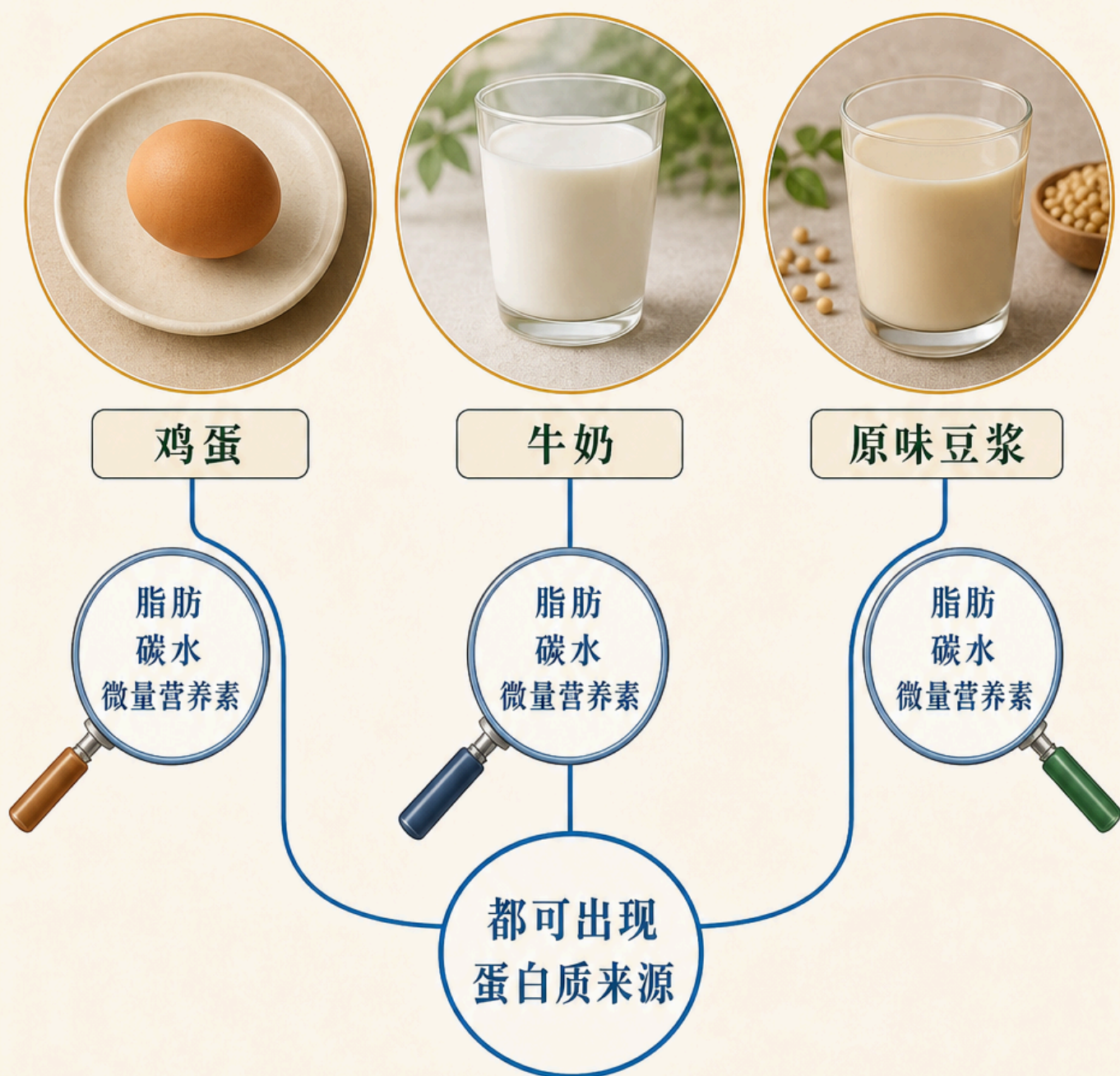
早餐中的蛋白质来源



它们都能提供蛋白质，但营养组合并不完全相同

还要继续看脂肪、碳水、钙、钠和具体产品

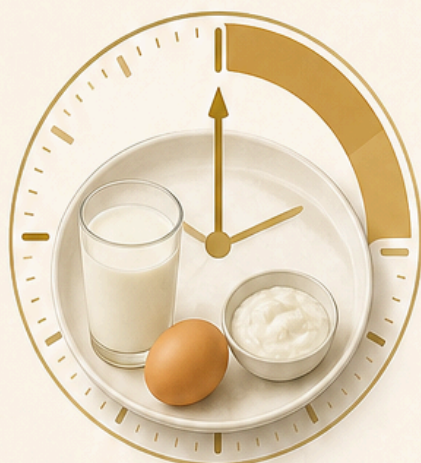
都能提供蛋白质，不代表完全相同



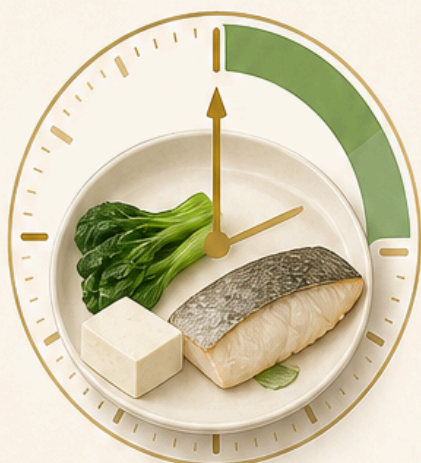
营养组合会随食物和具体产品变化

先识别来源，再看具体产品

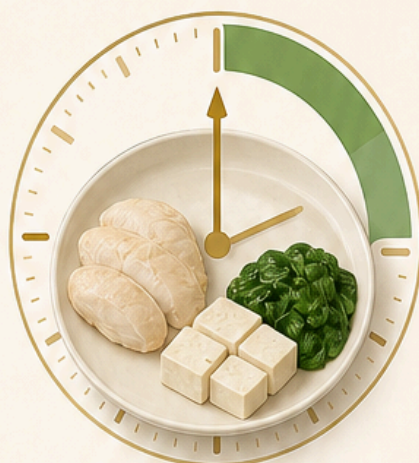
早餐，也是一天的一次机会



早餐



午餐



晚餐

蛋白质质量和三餐分配, 都值得关注

不要等到晚餐,
才想起蛋白质来源

通用课程先教识别来源, 不给人人相同的克数

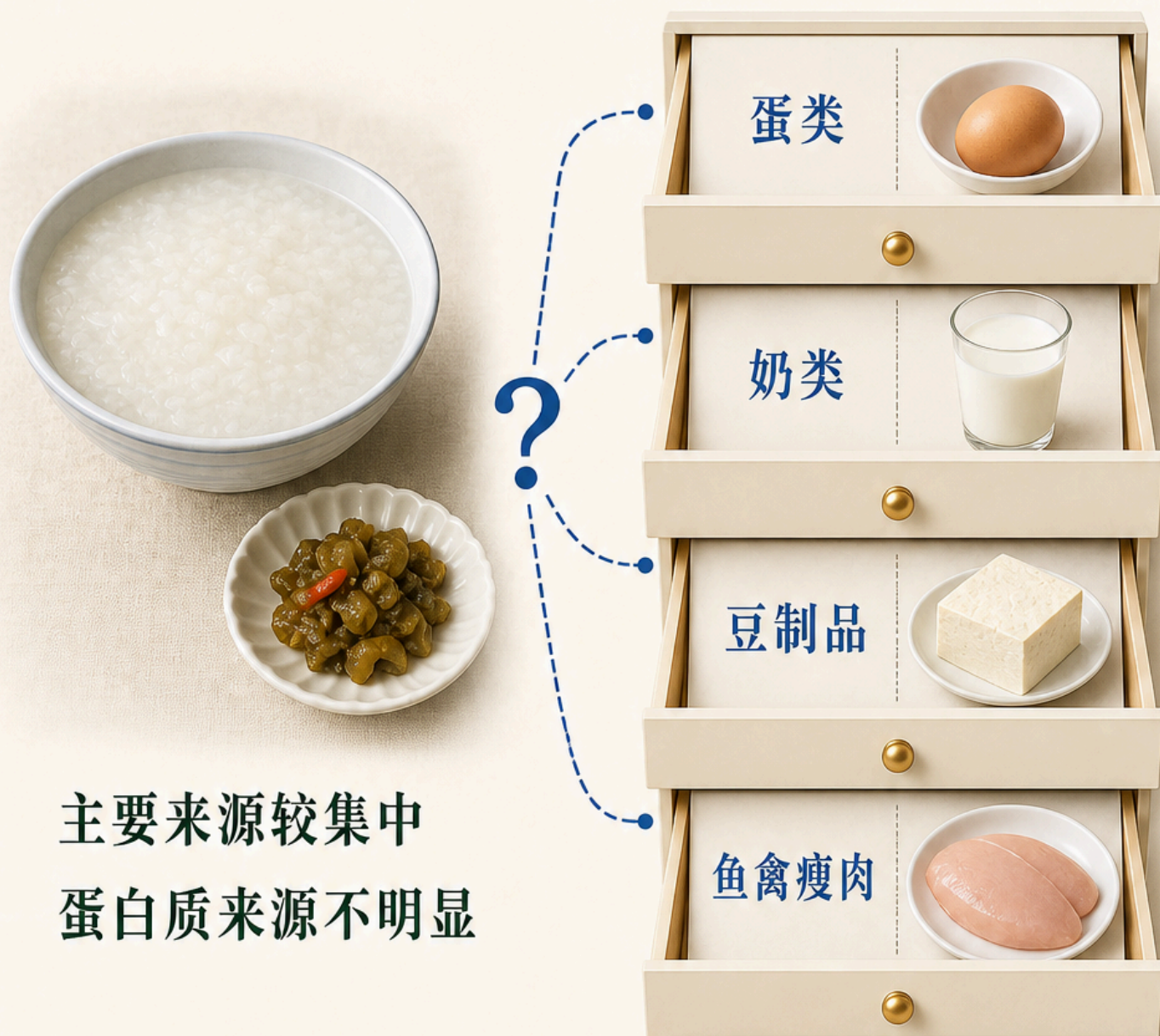
先让每餐出现来源,再谈个人总量



会识别来源,不等于已经完成个体评估

本课教通用判断,不提供个人剂量和疾病方案

先问有没有,再问是什么



主要来源较集中
蛋白质来源不明显

这是选择方向,不是统一答案

示范选择,不是个体处方

脂肪，不只在油壶里



坚果



鸡蛋



都可能提供脂肪



牛奶



肉馅包点



酥点



肉类

——◆ 看起来不油，不等于没有脂肪来源 ——

先找到来源，再看种类和实际份量

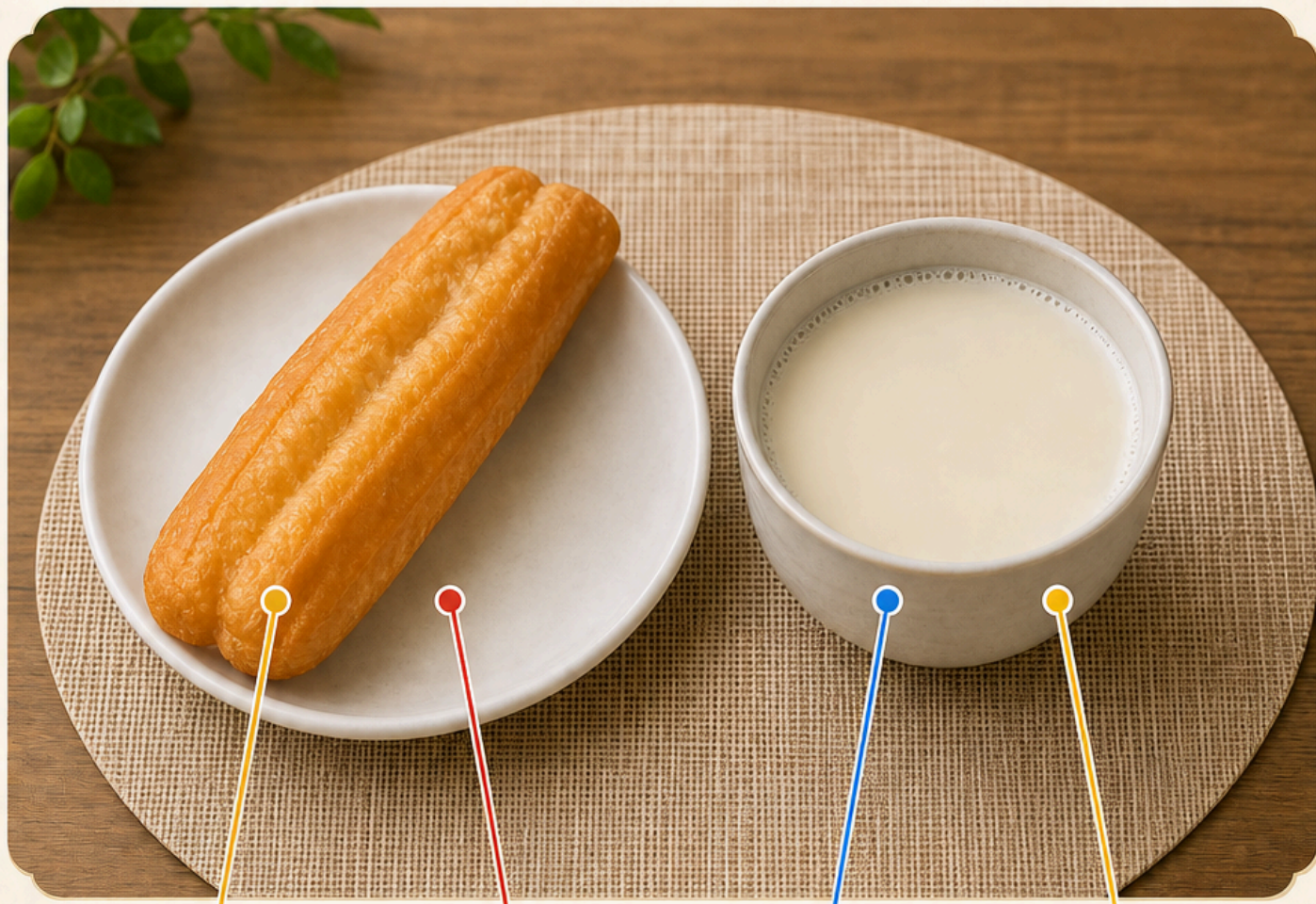
先找来源，再看种类和量



高能量食物，更要看实际份量

脂肪不是零或有，而是来源、种类和量

油条加豆浆，要分开看



谷物来源



油炸带来的脂肪



豆类来源



先确认
是否加糖

食物名字，不能替代完整观察

继续看份量、配料和整顿搭配

看见绿色，不等于看见一份蔬菜

点缀



?

实际食物



装饰

配料

真正吃下的量

一撮葱花，不能替代对整顿早餐的观察

先分清看见了什么，再看实际吃了多少

常见膳食纤维来源

全谷物



糙米

燕麦粒

全麦馒头

杂豆



红豆

绿豆

鹰嘴豆

整粒食物
优先看

蔬菜



绿叶菜

西兰花

胡萝卜

水果



苹果

橙子

梨

完整食物与榨汁、精细加工产品不能简单等同
突然大量增加粗粮，也不一定适合每个人

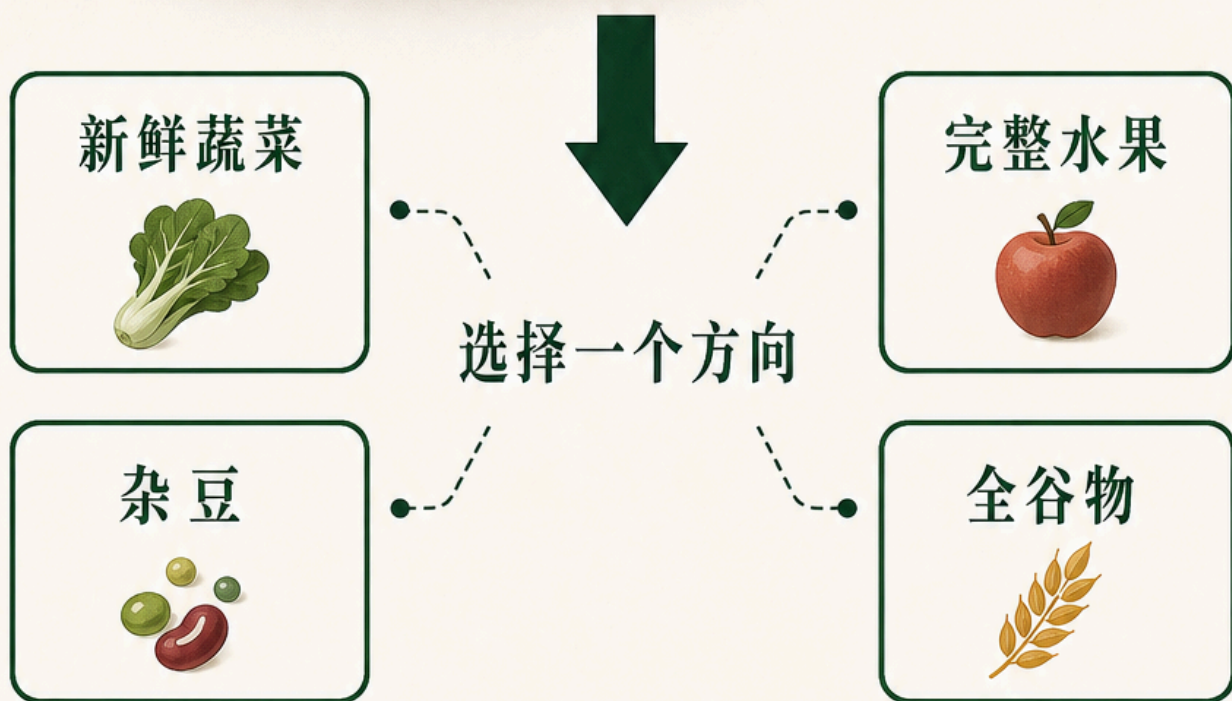
胃肠功能较弱时，注意粗细搭配和适量



白粥加咸菜，再多看一步



- ◆ 碳水来源明确
- ◆ 蔬菜量和种类有限
- ◆ 咸菜还要关注钠



咸菜，不等于一份新鲜蔬菜

一次调整一个方向

出现钙来源，不等于完成个人判断

全天饮食



实际份量



维生素D与活动



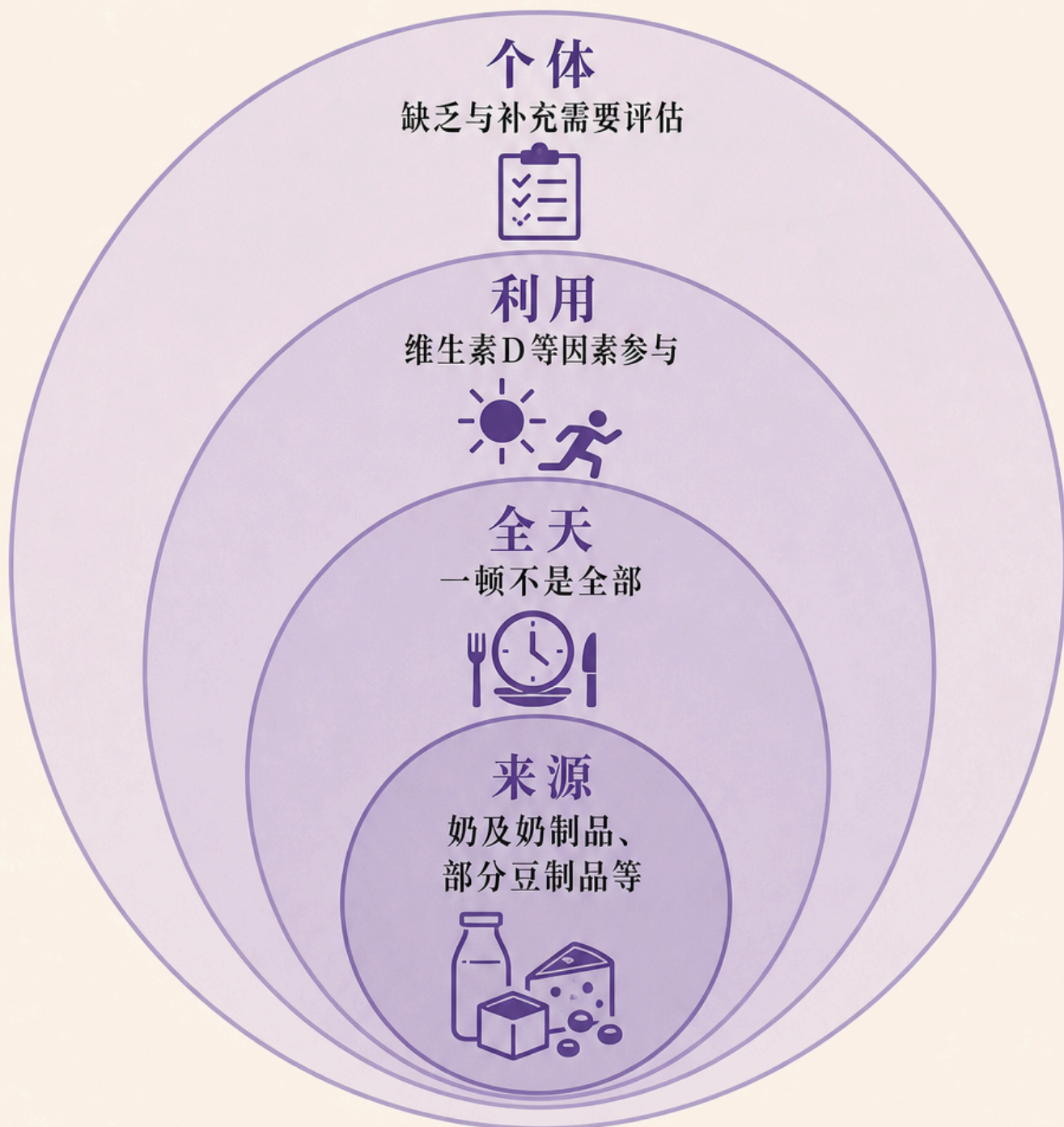
个人状况



喝了一杯奶，只能说明出现了一个来源

个人够不够、是否需要补充，要结合更多信息

钙这件事，要看四层



吃进去，不等于能够保证个人利用结果

先查来源和条件，不从症状自己诊断缺钙

名字相近，标签问题不同

牛奶	普通豆浆	强化豆饮
		



看蛋白质来源



看是否标示钙及含量



看糖、脂肪和实际份量

普通豆浆与强化豆饮，不是同一个标签问题

不要只看饮品名字，要看具体标签

一杯水、一杯奶、一杯粥，不是一回事



水

主要看解渴



牛奶

看营养来源



豆浆

看原料与标签



白粥

也要看主食来源



果汁

不能等同完整水果



含糖饮料

看添加糖与份量

都是一杯，承担的角色可能不同

先分清它是什么，再判断这一杯

喝之前，先问四件事

主要原料是什么



有没有碳水
或蛋白质来源



是否添加糖
或其他配料



实际喝了多少



同一套四问，也能看自制饮品和包装饮品



果汁不能替代完整水果

都是豆浆，标签可能不同

原味豆浆

甜味豆浆



原料与浓度



是否添加糖



每100毫升与整杯



蛋白质、碳水和能量标示

外观看起来相近，不能替代标签核对

豆浆两个字不够，具体产品才是答案

正面两个大字,不如背面一张表



营销词是入口,不是完整答案

先翻到背面,再比较具体产品

五步读营养标签

1 确认食品名称



2 看主要配料顺序



3 看每100克、 每100毫升或每份



营养成分表

4 看能量、营养成分 和NRV%



5 结合自己实际吃的量



名称



配料



基准



数值



实际量

GB 28050—2025 自2027年3月16日起实施

先确认包装适用哪个版本，再按对应字段阅读

一杯麦片，要把整杯一起看



实际摄入 = 标示含量 × 实际食用量 ÷ 标示基准

1

称或估实际使用量

2

确认是否另加奶、糖、坚果

3

把整杯而不是单一包装一起看

标签计算的对象，是你真正吃下的组合

别给早餐贴“不升”标签

食物种类



实际份量



加工与烹调



整顿搭配



活动与间隔



个人情况



同一种早餐，也不能保证人人反应一样

先记录变量，不凭一个食物名字预测结果

餐后反应，至少看六个变量



某一种食物，不能决定全部结果

疾病饮食和用药调整，遵从医生或营养专业人员意见

都是白粥，差异在哪里

早餐 A



← 份量 →

← 配料 →

← 同餐食物 →

← 进食间隔 →

← 个人情况 →

早餐 B



看见同一个食物名字，不代表条件相同

不能仅凭“白粥”两个字预测个人结果

食材会变，方法不变

周一



来源

周二



份量

周三



加工

周四



搭配

周五



来源

周六



份量

周日



加工

一周变化，不等于每天失去判断

每天都用五源四看，不靠照抄固定菜单

七类家常早餐，都用同一套方法

	主要来源	容易漏看	可变化方向
 粥类早餐	谷物	碗大小、配料	补一个合适方向
 馒头包点早餐	谷物、馅料	份量、油盐	补奶蛋豆或蔬果
 面条米粉早餐	谷物	汤料、份量	补蛋豆肉菜之一
 奶豆蛋早餐	蛋白质来源	主食、膳食纤维	补主食或蔬果
 全谷杂豆早餐	碳水、膳食纤维	质地、份量	注意粗细搭配
 包装与外食早餐	看名称和标签	糖、脂肪、钠	核对配料与份量
 周末组合早餐	多种来源	重复叠加、份量	按需要删补换

示范不是个人处方，也不要求每顿五类齐全

先看懂，再决定

主要来源在哪里



实际吃了多少



整顿早餐和一天
怎样搭配



经过怎样的加工



看来源 · 看份量 · 看加工 · 看搭配

这是一门膳食自我管理教育课，不替代诊疗和个体方案

把方法带回每天的早餐桌

资料来源与版本



01 《中国居民膳食指南（2022）》 | 中国营养学会

02 《中国老年人膳食指南（2022）》 | 中国营养学会

03 《中国老年人平衡膳食宝塔（2024）》 | 中国营养学会

04 《成人糖尿病食养指南（2023年版）》 | 国家卫生健康委

05 GB 28050—2025《预包装食品营养标签通则》问答 | 国家卫生健康委

06 《成人肌少症食养指南（2026年版）》 | 国家卫生健康委

07 《成人骨质疏松症食养指南（2026年版）》 | 国家卫生健康委

08 《健康饮食核心信息（2025）》 | 国家卫生健康委

09 膳食相关发布会信息（2025-01-17） | 国家卫生健康委

10 骨质疏松防治科普问答 | 国家卫生健康委



课程资料版本 V1.0 | 2026-08-28

本页列核心资料；完整公开网址、适用范围与使用边界见随课《来源登记表》。

适用边界与版本说明



这门课教什么

识别早餐中的碳水化合物、蛋白质、脂肪、膳食纤维和微量营养素来源；观察份量、加工与搭配；阅读食品标签；理解影响餐后反应的常见因素。

这门课不做什么

不做诊断、处方、用药调整、化验单解读、个体摄入量、补充剂剂量和疾病饮食方案；不承诺血糖、骨密度、肌肉或其他身体指标变化。

版本与审核

课程版本：V1.0（2026-08-28）。公开资料逐条留档；食品标签标准处于版本过渡期；正式销售前仍需完成专业内容审核、平台类目与履约链路实测。



先确认边界，再使用课程方法