



第20周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：营养标签和成分

健康的饮食方式包括多吃新鲜的天然食物和少吃加工食品。本周的学习计划重点是教您如何阅读食品标签。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会了解到：

- 如何计划健康的膳食
- 如何理解食品标签上的营养信息。

2.观看 THRIVE 视频：



[点击上面的图片观看视频](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- [《与心脏病相伴生活》Youtube 视频系列：健康的饮食方式](#)

4.尝试学习活动：

- 阅读营养成分标签，评估它是否是有益心脏健康的食物
- [制定行动计划](#)
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)