

## 膳食指南视图（大洋洲、非洲篇）

不知不觉我们已经游历了四个大洲的膳食指南图形，除了南极洲，还剩下大洋洲和非洲。考虑到这两个大洲具有膳食指南图形的国家较少，故将其合并。

### 大洋洲篇

在大洋洲，我们仅检索到两个国家的膳食指南图形，澳大利亚采用圆形，而斐济采用其他形式（菠萝）作为膳食指南图形。

### 圆形（餐盘）

#### 澳大利亚（2013年）

餐盘被分割成五个不同大小的部分来显示澳大利亚的膳食指南，每个部分对应一个食物组，盘子直观地显示了每天推荐食用食物的比例。限制性的食物及其产品（如油、脂肪、酒精、糖、盐等）被放在了餐盘下方。



### 其他

#### 斐济（2013年）

斐济的膳食指南图形为菠萝形状，总体分为七部分。图形的中心部分展示了

推荐的各种当地的食物。围绕中心的其余六个部分分别代表一种建议，包括母乳喂养、戒烟限酒、给孩子健康的食物和零食、喝干净安全的水、锻炼身体以维持健康体重以及自己种植食物等。



## 非洲篇

在非洲发布了膳食指南图形的国家（地区）中，只有尼日利亚一个国家采用了金字塔，而南非、纳米比亚、贝宁和塞拉利昂等四个国家采用了其他有趣的图形。

## 金字塔

### 尼日利亚（2001年）

尼日利亚的膳食指南金字塔分为五层，对应五类食物，最下面是面包、谷类和块茎类，其次是蔬菜和水果类，并建议每餐都要吃这两组食物。蛋、鱼、肉和奶制品类在第三层，提示适量摄入。在金字塔顶是建议限制摄入的高油脂和高添加糖食品。在金字塔外有一杯水，建议“多喝水”。



其他

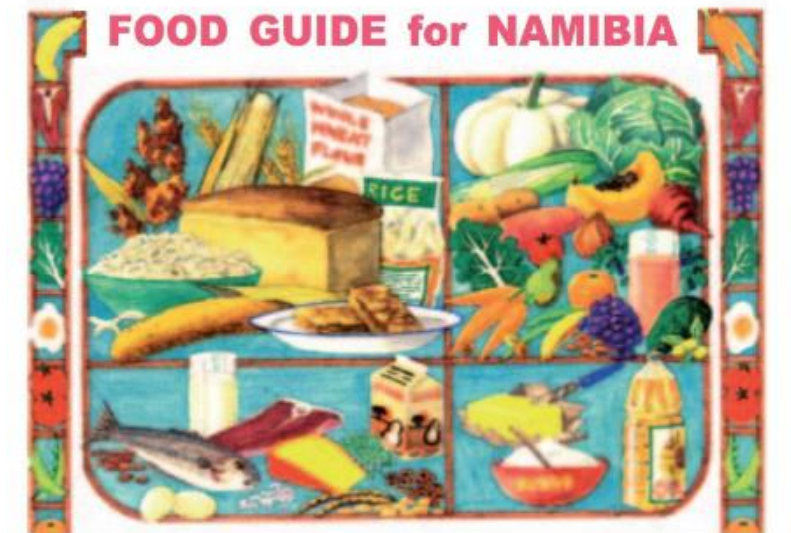
### 南非（2012 年）

南非的膳食指南图形中有七个不同大小的盘子，代表了不同的食物组。谷物组在图形的中央，周围是其他食物组。每组食物的盘子大小反映了该组食物在日常饮食中所占的比重。



## 纳米比亚（2000 年）

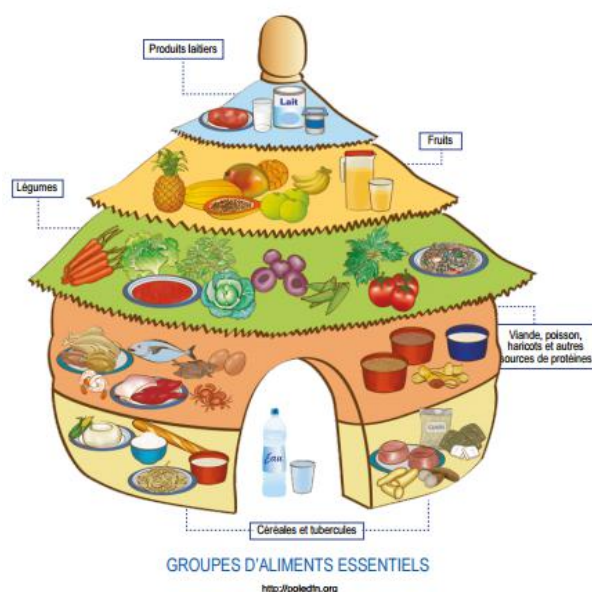
纳米比亚的膳食指南图形像是个饭盒，四个格子里装有不同的食物，分别是谷物，蔬菜和水果，动物性食品和豆类，以及脂肪、油脂和糖类。格子越大，推荐摄入的量就越多。



## 贝宁（2015 年）

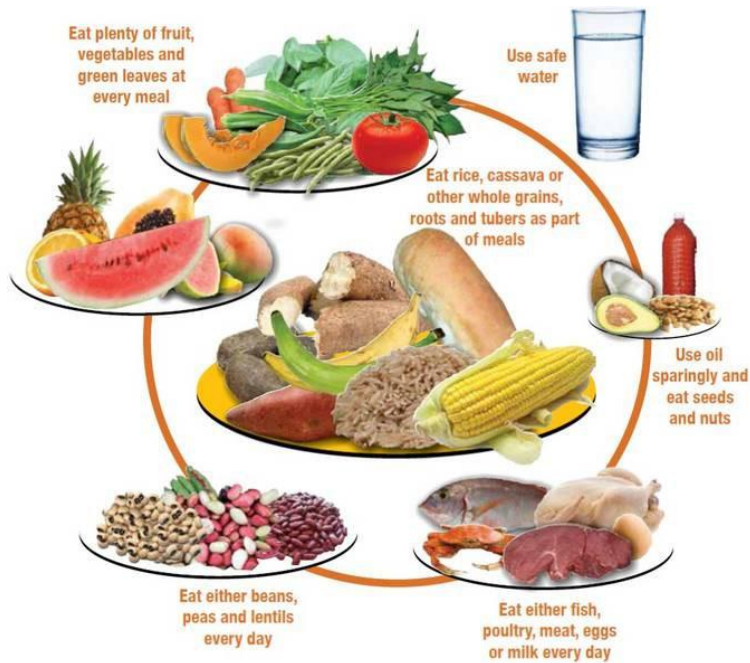
贝宁的膳食指南图形是一个五层的传统茅草小屋，代表了五类食物，分别是谷物或块茎，动植物性蛋白质食物，蔬菜，水果以及乳制品。小屋的入口处有一瓶水，表明每天需要喝足够的水。

## Guide alimentaire du Bénin

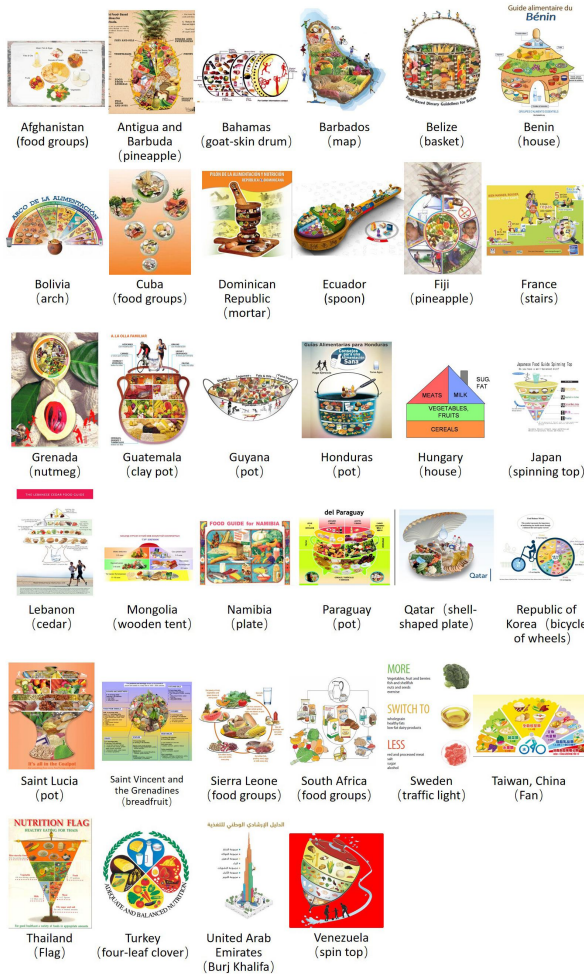
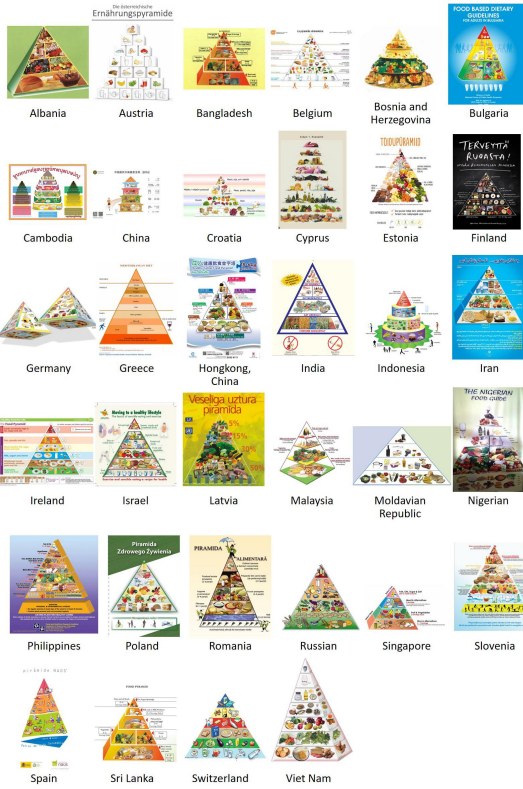


## 塞拉利昂（2016年）

塞拉利昂的膳食指南图形包括了六类食物，它们根据食物提供的营养特性以及食物的可获得性进行分类，而不是按照推荐份量的多少进行排列。它们还代表了食物组中每天至少应该摄入一次的食物。

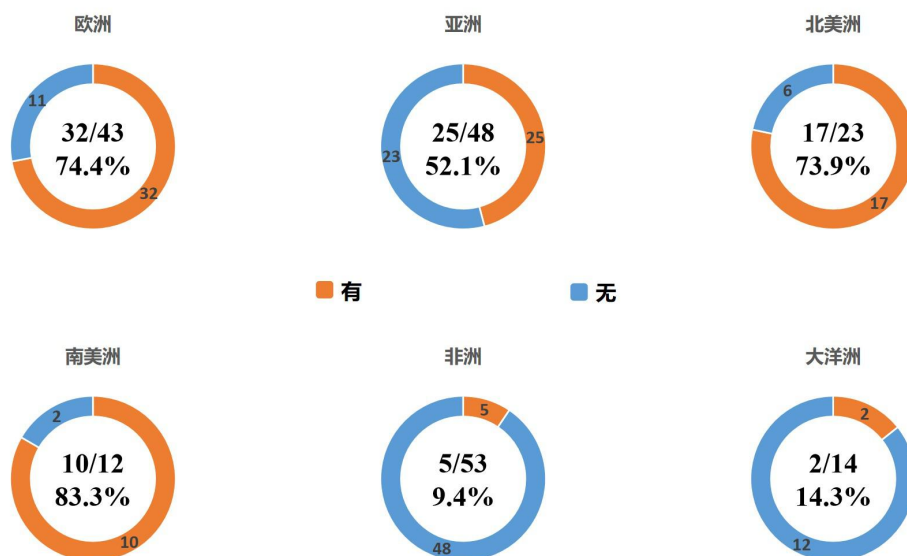


至此，游历世界各国膳食指南图形的旅程就告一段落了。





从最终的汇总图可以得知，在 91 份膳食指南图形中，使用金字塔、圆形和其他形状作为宣传图形的国家（地区）的比例分别为 34（37.36%）、23（25.28%）和 34（37.36%）。并且，使用金字塔的国家主要集中在亚洲和欧洲，而其他大洲的国家（地区）更加倾向于选择富有特色的其他形状作为宣传图形，存在明显的地域性特点。



此外，我们一起来看看拥有膳食指南图形的国家在其所在大洲国家的比例。如图可知，南美洲（83.3%）、北美洲（73.9%）和欧洲（74.4%）发布了膳食指

南图形的国家所占比例较大，亚洲有超过半数的国家（52.1%）发布了膳食指南图形，而大洋洲（14.3%）和非洲（9.4%）仅有比例很小的国家发布了膳食指南图形。这也从一个侧面展示了世界各大洲对于膳食指南的普及和重视程度。

总的来说，图形以可视化的方式呈现膳食指南的内容，以便直观的传达信息，不管膳食指南图形是金字塔、圆形还是其他形状，它们存在的意义皆是方便大众更多的关注和更好的理解膳食指南。

作者：荣爽 李凤坪