

膳食指南

一般人群（正常成年人）膳食指南：

- 推荐一：食物多样，谷类为主
- 推荐二：吃动平衡，健康体重
- 推荐三：多吃蔬果、奶类、大豆
- 推荐四：适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
- 推荐五：少油少盐，控糖限酒
- 推荐六：杜绝浪费，兴新食尚

中国孕妇、乳母膳食指南：

（一） 备孕妇女膳食建议：

- ◆调整孕前体重至适宜水平。
- ◆常吃含铁丰富的食物，选用碘盐，孕前 3 个月开始补充叶酸。
- ◆禁烟酒，保持健康生活方式。

（二） 孕期妇女膳食建议：

备孕：

- ◆补充叶酸，常吃含铁丰富的食物，选用碘盐。
- ◆孕吐严重者，可少量多餐，保证摄入含必要量碳水化合物的食物。
- ◆孕中晚期适量增加奶、鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入。
- ◆适量身体活动，维持孕期适宜增重。
- ◆禁烟酒，愉快孕育新生命，积极准备母乳喂养。

孕期：

- ◆增加富含优质蛋白质及维生素 A 的动物性食物和海产品，选用碘盐。
- ◆产褥期食物多样不过量，重视整个哺乳期营养。
- ◆愉悦心情，充足睡眠，促进乳汁分泌。
- ◆坚持哺乳，适度运动，逐步恢复适宜体重。
- ◆忌烟酒,避免浓茶和咖啡。

（三） 哺乳期妇女膳食建议：

- ◆补充叶酸，常吃含铁丰富的食物，选用碘盐。
- ◆孕吐严重者，可少量多餐，保证摄入含必要量碳水化合物的食物。
- ◆孕中晚期适量增加奶、鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入。
- ◆适量身体活动，维持孕期适宜增重。
- ◆禁烟酒，愉快孕育新生命，积极准备母乳喂养。

中国婴幼儿喂养建议：

（一）6 月龄内婴儿母乳喂养指南：

- ◆产后尽早开奶，坚持新生儿第一口食物是母乳。
- ◆坚持 6 月龄内纯母乳喂养。
- ◆顺应喂养，建立良好的生活规律。
- ◆生后数日开始补充维生素 D,不需补钙。
- ◆婴儿配方奶是不能纯母乳喂养时的无奈选择。监测体格指标，保持健康生长。

(二) 7~24 月龄婴儿喂养指南:

- ◆继续母乳喂养, 满 6 月龄起添加辅食。
- ◆从富含铁的泥糊状食物开始, 逐步添加达到食物多样。
- ◆提倡顺应喂养, 鼓励但不强迫进食。
- ◆辅食不加调味品, 尽量减少糖和盐的摄入。注重饮食卫生和进食安全。
- ◆定期监测体格指标, 追求健康生长。

中国儿童少年膳食指南

学龄前儿童(2-5 岁)膳食建议:

- ◆规律就餐, 自主进食不挑食, 培养良好饮食习惯。
- ◆每天饮奶, 足量饮水, 正确选择零食。
- ◆食物应合理烹调, 易于消化, 少调料、少油炸。
- ◆参与食物选择与制作, 增进对食物的认知与喜爱。经常户外活动, 保障健康生长。

学龄儿童(6-17 岁)膳食建议:

- ◆认识食物, 学习烹饪, 提高营养科学素养。
- ◆三餐合理, 规律进餐, 培养健康饮食行为。
- ◆合理选择零食, 足量饮水, 不喝含糖饮料。
- ◆不偏食节食, 不暴饮暴食, 保持适宜体重增长。
- ◆保证每天至少活动 60 分钟, 增加户外活动时间。

中国老年人(≥ 65)膳食建议:

- ◆少量多餐细软;预防营养缺乏。
- ◆主动足量饮水;积极户外活动。
- ◆延缓肌肉衰减;维持适宜体重。
- ◆摄入充足食物;鼓励陪伴进餐。