



图 3-8 中国儿童平衡膳食算盘

三、平衡膳食模式的应用

膳食指南的应用和实践，是把营养与健康科学知识转化为平衡膳食模式的促进和推广过程。中国居民膳食指南为全体营养和健康教育工作者、健康传播者提供了最新最权威的科学证据和资源。我们鼓励营养教育工作者在膳食指导实践中加入自己的知识和经验，帮助大众在生活中应用膳食指南，并不断通过实践总结经验。

（一）膳食实践和指导原则

《中国居民膳食指南（2022）》可作为我国居民健康生活的指导，主要用于几个方面：

1. 个人饮食和生活方式实践

- （1）设计平衡膳食，自我管理一日三餐。
- （2）了解并实践“多吃”的食物。
- （3）了解并控制“少吃”的食物。
- （4）合理运动和保持健康体重。
- （5）评价个人膳食和生活方式，逐步达到理想要求。