

# 目 录

<b>第一部分</b>	
<b>一般人群膳食指南</b>	
/ 1	
准则一 食物多样，合理搭配.....	3
准则二 吃动平衡，健康体重.....	27
准则三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆 .....	47
准则四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉 .....	75
准则五 少盐少油，控糖限酒.....	94
准则六 规律进餐，足量饮水.....	116
准则七 会烹会选，会看标签.....	138
准则八 公筷分餐，杜绝浪费.....	154
<b>第二部分</b>	
<b>特定人群膳食指南</b>	
/ 177	
一、孕妇、乳母膳食指南 .....	179
（一）备孕和孕期妇女膳食指南 .....	180
（二）哺乳期妇女膳食指南 .....	188
二、婴幼儿喂养指南 .....	196
（一）0~6 月龄婴儿母乳喂养指南 .....	197
（二）7~24 月龄婴幼儿喂养指南 .....	221
三、儿童膳食指南 .....	246
（一）学龄前儿童膳食指南 .....	247
（二）学龄儿童膳食指南 .....	254
四、老年人膳食指南 .....	264
（一）一般老年人膳食指南 .....	265
（二）高龄老年人膳食指南 .....	272
五、素食人群膳食指南 .....	281