

浪费等启迪新饮食方式变革的倡导。在核心部分和附录中增加了大量图表和食谱，使其具有更强的可读性和可操作性。

《中国居民膳食指南（2022）》是近百名专家对营养和膳食问题的核心意见和科学共识，也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。在工作实践中，鼓励教育工作者加入自己的经验和知识，帮助消费者应用到日常生活中。希望广大营养专业工作者和社会各界积极参与，借助各种沟通平台，宣传、推广和实践膳食指南，为健康中国建设贡献力量。

中国居民膳食指南能够用于许多方面，特别是：

1. 指导居民进行健康食物选择和平衡膳食设计；
2. 营养教育课程或教材；
3. 发展和促进营养相关政策和标准的依据；
4. 创造和发展新的膳食评价资源工具；
5. 科学研究、教学、膳食指导的白皮书。

《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》更加详细地描述了制定程序和数据证据。视图、视频、宣传用折页和挂图等可利用资源，可以在 <http://dg.cnsoc.org> 获得。特殊个体膳食的具体指导可联系当地医院营养科、保健中心等机构的营养师。

中国营养学会

《中国居民膳食指南》修订专家委员会

2022 年 3 月