

**第三部分**

**平衡膳食模式和  
膳食指南编写说明**

/ 291

<b>一、膳食指南修订指导思想和概况</b> .....	292
(一) 修订原则和程序 .....	293
(二) 主要修订内容 .....	294
(三) 科学证据收集和引用 .....	295
(四) 应用概念及定义 .....	297
<b>二、平衡膳食模式研究</b> .....	301
(一) 我国健康膳食研究 .....	301
(二) 中国居民平衡膳食和构成 .....	303
(三) 可视化图示修订和解析 .....	307
<b>三、平衡膳食模式的应用</b> .....	312
(一) 膳食实践和指导原则 .....	312
(二) 膳食设计方案 .....	313
<b>附录</b> .....	335
附录一 常见食物的份量 .....	335
附录二 中国居民膳食营养素参考摄入量 ( DRIs, 2013 ) 相关表格 .....	342
附录三 常见身体活动强度和能量消耗表 .....	345
附录四 世界卫生组织 ( WHO ) 2~5 岁 儿童生长曲线 .....	347
附录五 我国儿童青少年体格发育标准 .....	349
附录六 中国成人 BMI 与健康体重对应 关系表 .....	353
<b>主要参考文献</b> .....	354