

【实践应用】

（一）什么是食物多样和合理搭配

1. 平衡膳食模式

膳食模式是指长时间形成的饮食组成方式，包括膳食中各食物的品种、数量及其比例。

平衡膳食模式是根据营养科学原理、我国居民膳食营养素参考摄入量及科学研究成果而设计，指一段时间内，膳食组成中的食物种类和比例可以最大限度地满足不同年龄、不同能量水平的健康人群的营养和健康需求。不同食物中含有的营养素各有特点，只有通过合理搭配膳食中的食物种类和比例，才能满足个体的营养需要。

合理膳食是在平衡膳食的基础上，考虑到健康状况、地域资源、生活习惯、信仰等情况而调整的膳食，能较好地满足不同生理状况、不同信仰以及不同健康状况等某个阶段的营养与健康需要。

贴士：

6月龄内婴儿纯母乳喂养，2岁以上健康人群采用平衡膳食模式，即是最好的合理膳食。

2. 食物多样

食物多样指一日三餐膳食的食物种类全、品样多，是平衡膳食的基础，应由五大类食物组成：第一类为谷薯类，包括谷类（含全谷物）、薯类与杂豆；第二类为蔬菜和水果；第三类为动物性食物，包括畜、禽、鱼、蛋、奶；第四类为大豆类和坚果；第五类为烹调油和盐。

如果用“数值”来形容食物多样，可以理解为平均每天摄入不同品种食物达到12种以上，每周达到25种以上（表1-2），烹调油和调味品不计算在内。

表 1-2 建议摄入的主要食物种类数

单位：种

食物类别	平均每天摄入的种类数	每周至少摄入的种类数
谷类、薯类、杂豆类	3	5
蔬菜、水果	4	10
畜、禽、鱼、蛋	3	5
奶、大豆、坚果	2	5
合计	12	25

只有一日三餐的食物多样，才有可能达到平衡膳食。按照一日三餐分配食物品种数，早餐至少摄入3~5种；午餐摄入4~6种；晚餐4~5种；加上零食1~2种。