

第一部分 一般人群膳食指南

本指南是以食物为基础的膳食指南（food based dietary guidelines, FBDGs），适用于 2 岁以上的健康人群，提供有关食物、食物类别和平衡膳食模式的建议，健康 / 合理的膳食指导，以促进全民健康和慢性疾病预防。

平衡膳食模式（balanced diet model）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。

一般人群膳食指南共有 8 条指导准则，在每条准则下设有提要、核心推荐、实践应用、科学依据、知识链接 5 个部分。提要是对准则中心内容、核心推荐和关键事实的概述；核心推荐是实现指导准则建议的具体化操作要点；科学依据和知识链接部分供读者对指导准则内容的理解和延展阅读。

