××× 高钙 饼干 营养声称

项目		每 100g	NRV%	
	能量	2 030kJ	24%	
	蛋白质	6.8g	11%	
	脂肪	20.2g	34%	
	一饱和脂肪	14.0g	70%	
	碳水化合物	67.5g	23%	
	一糖	20.3g	_	
	钠	192mg	10%	
	钙	250mg	31%	
	────● 钙是骨骼和	]牙齿的主要成分,并维	持骨密度。	

图 1-43 食品营养成分表示意图

营养成分表

表 1-56 不同年龄轻体力劳动者的能量需要量(EER)

人群	幼儿		儿童		成人		老年人	
分类	2~3岁	4~6岁	7~10岁	11~13岁	14~17岁	18~49岁	50~64 岁	≥65岁
能量 需要量范围 / (kcal·d <sup>-1</sup> )	1 000~ 1 250	1 200~ 1 400	1 350~ 1 800	1 800~ 2 050	2 000~ 2 500	1 800~ 2 250	1 750~ 2 100	1 500~ 2 050

## 2. 挑选食物和用量

营养成分 功能声称

根据膳食宝塔,选择谷薯类、蔬菜水果、鱼禽肉蛋、乳/豆/坚果及烹调用油盐 等,对照表 1-54 根据能量需求确定食物用量。

注意,表1-54建议食用量作为参考,表示的 是在一段时间内(比如1~2周)各类食物摄入 量的平均值。每天膳食中应尽量包含这五大类 食物,以满足各种营养需要。具体到每种食物 怎么选择,人们可以根据日常生活习惯进行调 配。为了好记、易操作,可以将每类食物用量 化简为"份",方便交换和组合搭配,可参考 第三部分的膳食设计方案。例如一天 2000kcal

## 贴士:

## 食物选购 5 原则

- 1. 挑选新鲜食物:
- 2. 挑选营养密度高的食物;
- 3. 挑选当地应季食物;
- 4. 看营养标签、生产日期;
- 5. 考虑成本,物美价廉。