

## （一）修订原则和程序

制定膳食指南的指导思想是使人类营养需求得到满足，并主要通过合理膳食来完成。膳食指南修订专家委员会以公众健康需求和公众利益为宗旨，综合和总结食物和健康相关知识和经验，并将其发展成为一系列公众可以直接应用和实施的建议及膳食方案。

**修订原则：**以大众营养健康需求为根本，以营养科学原理、食物和健康关系的最新科学证据为根据，在“平衡膳食模式”为核心指导思想下，优先考虑我国目前突出的膳食营养共性问题。以食物为基础，实践指导的内容充分重视实用性、可操作性以及关注食物系统的可持续发展。

**覆盖范围：**膳食指南以2岁以上健康人群为目标，鼓励尽早开始良好膳食行为的培养。补充特别关注人群即孕妇和乳母、婴幼儿、儿童、老年人的膳食指南，还包括素食人群的膳食指南。

**修订目标：**以大众健康利益为根本，引导食物消费，调整膳食结构，促进平衡膳食模式，提倡健康饮食新食尚。推荐的膳食准则，为短期能达到的膳食目标或保持该膳食能达到长期健康的目的。为了促进我国居民营养与健康、降低慢性病发生风险和落实健康中国战略目标而修订膳食指南。

**修订方法和程序：**参考WHO指南制定原则和其他国家膳食指南的修订经验，修订专家委员会制定了中国居民膳食指南修订方法和程序。

修订方法包括4个主要方面。

### 1. 确定优先考虑的公共营养健康问题

总结我国膳食营养和健康现况，研究和分析健康与饮食、运动和行为相关的关键问题，排列优先次序和成本效益等；分析总结我国不同地区的膳食模式和饮食文化，并给予充分参考，最后形成研究报告和专家共识。

### 2. 以科学证据为根基

通过循证研究，提取和评价食物营养健康证据，筛选和评估得出与饮食有关的疾病的相关性程度、健康风险或效益等，最终确定健康关联并获得专家一致性建议形成共识。研究各国膳食指南的关键推荐和可靠证据，参考应用。

### 3. 以食物为基础，确定指导准则

确定以食物为基础、强调膳食模式，是修订强调的主要原则。人类每日的膳食由食物组成，而食物不仅仅是已知营养素的集合。因此提出强化指导“多吃”“少吃”和“限制”的食物种类，对大众更具有指导意义。

### 4. 强调平衡膳食模式

膳食指南强调建立良好膳食模式，而非某一个优选食物。膳食模式与饮食文化、民族传统、社会和家庭等各方面均相关，需要将营养科学原则与我国膳食传统结合，提出膳食指导准则和可视化图形建议。