

（二）选购食品看食品营养标签

选购食品看标签。在预包装食品（即通常所说的包装食品）外包装上，都会有食品标签信息，包括食品配料、净含量、适用人群和食用方法、营养成分表及相关的营养信息等。因此购买食品时要注意这些内容，帮助比较和选择适合自己的食物。

1. 看配料表

配料（表）是了解食品的主要原料、鉴别食品组成的最重要途径，通俗地说，配料（表）告诉消费者食品是由哪些原料制成的。按照“用料量递减”原则，配料（表）按配料用量高低依序列出食品原料、辅料、食品添加剂等。

2. 看营养成分表

预包装食品上有很多信息表现食品的营养特征，如营养成分表，另外还有营养声称、营养成分功能声称。

营养成分表是预包装食品标签上采用三列表形式标示的营养成分含量表，说明每 100g（或每 100ml）食品提供的能量以及蛋白质、脂肪、饱和脂肪、碳水化合物、糖、钠等营养成分的含量值，及其占营养素参考值的百分比，见图 1-43。

3. 利用营养声称选购食品

营养声称是对营养成分含量水平高或低、有或无的说明。如果食品中某营养素达到了一定限制性条件，预包装食品作出某营养素来源或含有、高或富含、低含量、无或不含的含量声称，如高钙、低脂、无糖等；或者与同类食品相比的优势特点，比如增加了膳食纤维，或减少了盐用量等。这些可以很好地帮助选择食品。

贴士：

营养素参考值

营养素参考值（NRV）是根据中国居民膳食营养素参考摄入量制定的，用于 4 岁以上人群预包装食品的 营养素参考值，表示每日能量摄入 8 400kJ（2 000kcal）时，各种营养素宜达到的摄入量。建立 NRV 的目的在于制定一套适合预包装食品营养特性的比较和参考尺度。

（三）如何设计一日三餐

设计好每人、每个家庭的膳食是家庭文明健康的表现。一日膳食应包括正餐、加餐以及水果等所有食物。挑选营养丰富且家人喜爱的食物，用适当的方法和较少的劳作烹制菜肴，达到食物种类和数量满足营养需求的目的。每个人和每个家庭都应理解并养成健康饮食习惯，良好的膳食计划不仅要满足饱腹感、愉悦感，还要考虑食物的多样性及其所带来的营养和功能性。

1. 了解和确定膳食能量摄取目标

首先，参照膳食营养素参考摄入量，简单地根据年龄、性别和身体活动水平确定能量需要量范围，如表 1-56，据此明确一天需要的食物品类和数量。