



# 第一部分

## 一般人群膳食指南

- 准则一 食物多样，合理搭配
- 准则二 吃动平衡，健康体重
- 准则三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆
- 准则四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
- 准则五 少盐少油，控糖限酒
- 准则六 规律进餐，足量饮水
- 准则七 会烹会选，会看标签
- 准则八 公筷分餐，杜绝浪费

微信公众号

《健康管理师指南》

《公共营养师指南》

小春整理，仅供学习