

## 2. 公共营养和大众健康指导

- (1) 营养教育实践资源和教材。
- (2) 发展和促进营养相关政策和标准的基础。
- (3) 创造和发展新的膳食计算和资源的工具。
- (4) 科学研究、教学、膳食管理的指导性文件。
- (5) 推动和实施全民营养周、社区健康指导、健康城市等健康促进科学资源。
- (6) 慢性病预防和健康管理的行动指南。
- (7) 《健康中国行动（2019—2030年）》“合理膳食行动”落实的保障。

## 3. 营养教育与健康促进

设计平衡膳食、膳食管理和评价、营养教育和健康促进是最常应用的几个方面，膳食指南领航营养教育，形成中国居民践行饮食新风尚、树立饮食文明新风，达到健康促进的目标。营养教育中应掌握几个关键点。

- (1) 食物多样、平衡膳食的原则。
- (2) 提倡和鼓励“多吃”的食物。
- (3) 提倡和建议“少吃”的食物。
- (4) 应注意的饮食行为和文明，公筷分餐，节俭不浪费为重点。
- (5) 鼓励实践，培养良好饮食习惯。
- (6) 特别提及的概念、新观点和措施如合理运动、能量平衡、估量食物、公筷分餐制、生态环境等。

实践膳食指南所倡导的原则和观点，保持平衡膳食，不仅需要意识和知识，更需要行动、措施和技巧。食物多样、食物定量、合理运动、分餐制是实践营养均衡和促进健康的关键环节，也是保障平衡膳食、食不过量、不浪费和饮食卫生的良好措施。

我国幅员辽阔，各地的饮食习惯及物产不尽相同，充分利用本地资源，因地制宜，更能有效地实现平衡膳食模式。

## （二）膳食设计方案

膳食配餐方案常指针对不同群体或个体的平衡膳食计划，包括每天主食和菜肴的名称与数量，并符合营养目标需要。同时，一日三餐的食谱，也需要考虑口味、风味和可接受性。因为膳食不仅是人们生理上的需求，也是一种心理的享受，这样才能既满足营养需要，也享受食物并维持身体健康。

根据《中国居民膳食指南（2022）》的指导原则，个人和群体可以检查自己的饮食，并设计每天的膳食计划。从关心和记录自己饮食开始，设定膳食改善目标，逐步达到和保持平衡膳食。

以下膳食设计食谱举例，包括了成年女性、男性、老年人、孕妇、乳母和儿童，在不同能量的基础上，提供了食物量化和菜肴设计。读者可以举一反三，对照食谱完成自己的食谱设计。