



图 1-43 食品营养成分表示意图

表 1-56 不同年龄轻体力劳动者的能量需要量（EER）

人群分类	幼儿		儿童			成人		老年人
	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 ⁻¹)	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

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 2 000kcal

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。