

《中国居民膳食指南(2022)》的准则和核心推荐,把平衡膳食原则转化为各类食物的数量和所占比例的图形化表示。

中国居民平衡膳食宝塔形象化的组合,遵循了平衡膳食的原则,体现了在营养上比较理想的基本食物构成(图3-6)。宝塔共分5层,各层面积大小不同,体现了5大类食物和食物量的多少。5大类食物包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶类、大豆和坚果类以及烹调用油盐。食物量是根据不同能量需要量水平设计,宝塔旁边的文字注释,标明了在1 600~2 400kcal 能量需要量水平时,一段时间内成年人每人每天各类食物摄入量的建议值范围。



图3-6 中国居民平衡膳食宝塔(2022)