

同等能量的一份午餐，“小份”菜肴可以增加食物种类。尤其是儿童用餐时，选“小份”可以让孩子吃到品种更多、营养素来源更加丰富的食物。与家人一起吃饭，有利于食物多样、将食物份量变小。

2. 同类食物常变换

每类食物中都包含丰富的品种，可以彼此进行互换，避免食物品种单调，也有利于丰富一日三餐，从而做到食物多样，每天享受色、香、味不同的美食。例如，主食可以在米饭、面条、小米粥、全麦馒头、杂粮饭间互换；红薯与马铃薯互换；猪肉与鸡肉、鸭肉、牛肉及羊肉等互换；鱼可与虾、蟹、贝等水产品互换；牛奶可与酸奶、奶酪、羊奶等互换。

3. 不同食物巧搭配

粗细搭配 主食应注意增加全谷物和杂豆类食物。烹调主食时，大米可与糙米、杂粮（燕麦、小米、荞麦、玉米等）以及杂豆（红小豆、绿豆、芸豆、花豆等）搭配。二米饭、绿豆饭、红豆饭、八宝粥等都是粗细搭配、增加食物品种的好方法。

荤素搭配 “荤”指动物性食物，“素”指植物性食物。有肉、有菜，搭配烹调，可以在改善菜肴色、香、味的同时，提供多种营养成分，如什锦砂锅、炒杂菜等。

深浅搭配 食物呈现的丰富色彩能给人视觉上美的享受，刺激食欲，食物营养搭配上也可简单可行。如什锦蔬菜，五颜六色代表了蔬菜不同植物化学物、营养素的特点，同时满足了食物种类多样化。

贴士：

“份量”是指标准化的一份食物可食部分的数量，用于膳食指南定量指导。见本书附录一相关内容。

“份”是指日常大家所说的菜肴、食物的单位，如碗、勺等。不同类食物“份”的重量可能有很大差别。

（三）如何做到谷物为主

1. 餐餐有谷类

一日三餐都要摄入充足的谷类食物。每餐都应该有谷类食物烹制的主食，可以选用不同种类的谷类食物，采用不同的烹调加工方法，制作成各具风味与口味的主食。大米可以做米饭、米粥、米粉、年糕或米糕等；小麦可以做馒头、面条、烙饼、面包、疙瘩汤、饺子、馄饨或包子等；其他杂粮也可以通过加工成米或面的方式加入到大米或小麦粉中，做成各式的中式点心。目前，居民所摄入的谷类

