

一般人群膳食指南（中国居民膳食指南2016）

杜绝浪费
兴新食尚

珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费。
选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式。
食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。
学会阅读食品标签，合理选择食品。
多回家吃饭，享受食物和亲情。
传承优良文化，兴饮食文明新风。

中国居民平衡膳食宝塔（2016）



盐 < 6克
油 25~30克

奶及奶制品 300克
大豆及坚果类 25~30克

畜禽肉 40~75克
水产品 40~75克
蛋类 40~50克

蔬菜类 300~500克
水果类 200~350克

谷薯类 250~400克
金谷物和杂豆 50~150克
薯类 50~100克

水 1500~1700毫升