

第三章 平衡膳食

吴岚艳

第三章 平衡膳食

一、平衡膳食-理论知识

- 平衡膳食的概念
- 平衡膳食的基本要求
- 中国居民膳食指南
 - 文字指南（一般人群和特殊人群指南）
 - 图形指南膳食宝塔

二、平衡膳食-实践（食谱编制）



平衡膳食-概念

选择多种食物，经过适当搭配做出的膳食，这种膳食能满足人们对能量及各种营养素的需求



一般人群膳食指南-2016版

- 1、食物多样，谷类为主
- 2、吃动平衡，保持健康体重
- 3、多吃蔬果、奶类、大豆
- 4、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
- 5、少盐少油，控糖限酒
- 6、杜绝浪费，兴新食尚



食物多样，谷类为主

- ◇ 平均每天摄入**12种**以上食物
谷类、薯类、杂豆类的食物品种数平均每天**3种**以上，
蔬菜和水果类的食物品种数平均每天有**4种**以上
鱼、蛋、禽肉、畜肉类的食物品种数平均每天**3种**以上
奶、大豆、坚果类的食物品种数平均每天有**2种**
- ◇ 每天摄入谷薯类食物**250~400g**



吃动平衡，保持健康体重

◇各年龄段人群都应天天运动、保持健康体重。

◇坚持日常身体活动，身体活动总量至少相当于每天6000步。



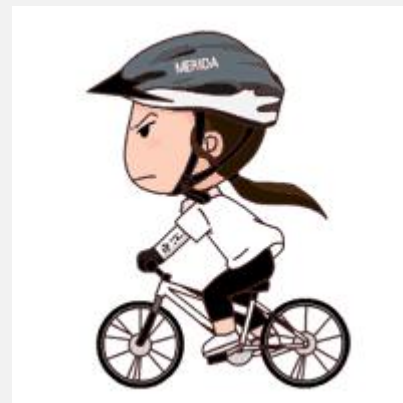
跳绳**18分钟**



慢跑**18分钟**



羽毛球**36分钟**



自行车**42分钟**



拖地**48分钟**

◇减少久坐时间，每小时起来动一动。

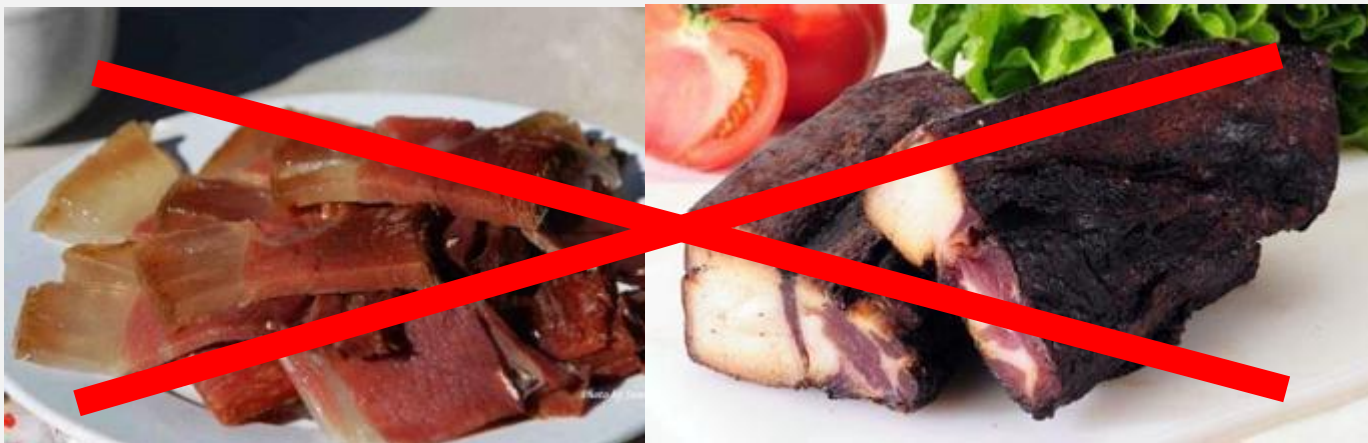
多吃蔬果、奶类、大豆

- ◇餐餐有蔬菜，保证每天摄入300~500g，深色蔬菜应占1/2。
- ◇天天吃水果，保证每天摄入200~350g的新鲜水果。
- ◇天天吃各种各样的奶制品，相当于每天液态奶300g。
- ◇经常吃豆制品（平均每天25g以上），适量吃坚果。



适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

- ◇ 鱼、禽、蛋、畜肉平均每天摄入总量120-200g。
- ◇ 优先选择鱼和禽。
- ◇ 少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。



少盐少油，控糖限酒

◇培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。

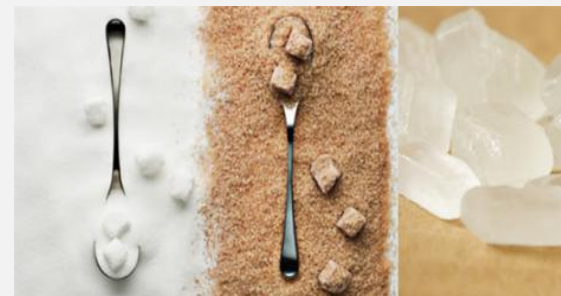
每天食盐不超过6g

每天烹调油25~30g。

◇控制糖的摄入量，每天最好不超过25-50g

◇如饮酒，男性一天酒精量 $\leq 25\text{g}$ ，女性 $\leq 15\text{g}$ 。

◇足量饮水，成年人每天7~8杯（1500~1700ml）



少

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。
- ◇ 多回家吃饭，享受食物和亲情。



7.17 不加班，不应酬，
回家吃饭



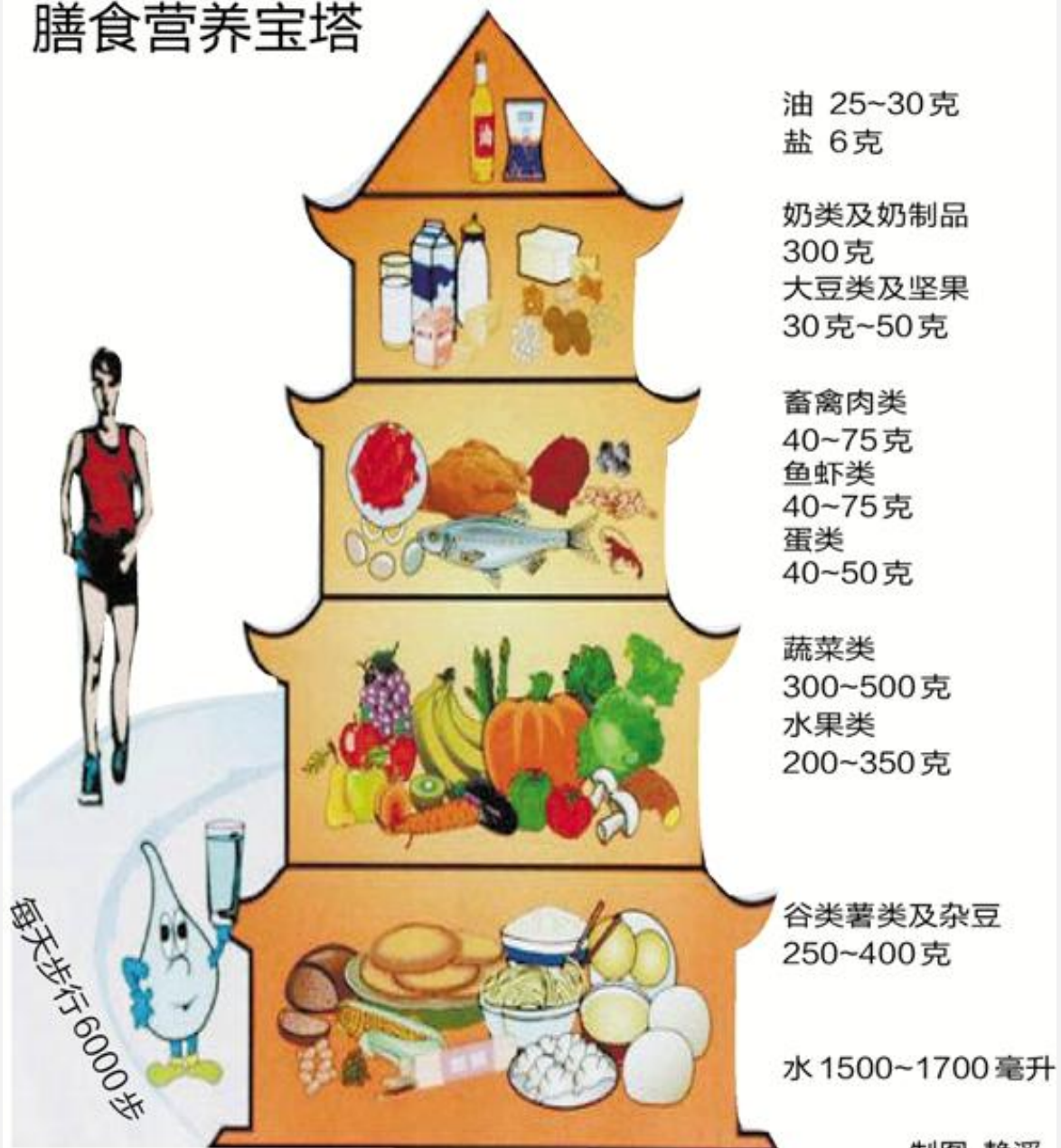
一般人群膳食指南-2016版

- 1、食物多样，谷类为主
- 2、吃动平衡，保持健康体重
- 3、多吃蔬果、奶类、大豆
- 4、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
- 5、少盐少油，控糖限酒
- 6、杜绝浪费，兴新食尚



中国居民膳食宝塔-2016

中国居民 膳食营养宝塔



制图:静溪

第三章 平衡膳食

一、平衡膳食-理论知识

二、平衡膳食-实践（食谱编制）

- 什么是食谱？
- 食谱编制的原则
- 食谱编制的依据
- 食谱编制具体方法



日食谱

Print Preview

1-3岁儿童1300一日食谱

日期 2008-1-4 重量单位(克)

日期	星期	餐别	食物名称	详细原料
2007-12-30	星期一	早餐	绿豆米饭	大米 23, 绿豆 2
			. 燕麦片	燕麦片 25
		早点	热干面	芝麻酱 3
			. 皮蛋	松花蛋 50
		午餐	米饭	大米 75
			蒜泥南瓜	黄瓜 45, 大蒜 1, 味精 1
			烧海带	海带 15
		午点	鲜鱼汤	鲫鱼 45
			小米粥	小米 25
		晚餐	米饭	大米 50
肉沫茄子	茄子 35, 猪肉 9, 味精 1			
猪肝汤	猪肝 45, 大葱 4, 姜 1			
水果羹	橘子汁 40, 白糖 5, 藕粉 5			

结果综合分析(百分比为实际量占推荐值的百分比)

	热量	蛋白质	脂肪热比	糖类热比	钙	铁	锌	钠	钾	硒	磷
实给量	1326	46	30%	58%	423	29	9	3973	900	36	744
标准量	1399	50	30-35%	55-65%	800	12	12	900	2000	25	700
结果	95%ok	92%ok	ok	ok	53%-	245%ok	75%-	441%ok+	45%-	143%ok	106%ok

	维生素C	维生素B1	维生素B2	维生素PP	维生素E	维生素A	胆固醇	膳食纤维	铜	镁
实给量	16	0.52	1.25	13	19	2262	506	5.6	1.37	234
标准量	70	0.7	0.7	7	5	600	~	18	2	350
结果	23%-	74%-	179%ok	183%ok	375%ok	377%ok+		45%-	68%-	67%-

配餐中共使用油21克, 盐8.8克。

配餐评价: 您的配餐中能量适中。蛋白质, 脂肪, 糖类营养搭配均衡。含有丰富的铁、维生素A、维生素B2、维生素C、维生素E。

Page 1 of 1

周食谱

第十六周		时间: 2014年12月15—12月19日		带量/人		单位: 克	
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
早餐	天友纯牛奶100ml 红薯饼30 香油鸭肫40	鲍鱼青菜粥 大米40 鲍鱼5 青菜8 酱肉花卷 面粉30 肉末15 白水蛋40	红糖荷包蛋汤圆 糯米粉20 红糖3 荷包蛋40 超级热狗40	花生浆100ml 鲜肉包 面粉30 肉15 白水蛋40	八宝粥 大米3 红枣2 薏米2 莲米2 糯米3 红豆3 黑米2 枸杞2 豆沙卷 面粉30 豆沙15 盐水鹌鹑蛋40		
早点	苹果50 酥梨50	哈密瓜50 香蕉50	苹果50 火龙果50	香蕉50 酥梨50	蜜柚50 火龙果50		
午餐	红米饭 大米55 红米3 小米蒸干排 排骨25 小米7 清炒油麦菜60 海木耳脊骨汤 脊骨35 海木耳5	黑米饭 大米55 黑米3 珍珠丸子 肉35 藕25 糯米15 胡萝卜5 葱油胡萝卜片60 鲫鱼豆腐汤 鲫鱼35 豆腐25	黄金饭 大米55 玉米渣3 红烧牛腩 牛腩40 番茄20 洋葱5 清炒圆白菜60 香拐海带汤 香拐30 海带10	红豆饭 米55 红豆3 五彩肉末豆干 肉25 胡萝卜15 豆干20 青椒10 黄椒10 鲜菇15 清炒西兰花 60 番茄丸子汤 肉35 番茄25	香芋饭 大米55 香芋3 多彩鸡丁 鸡肉35 藕25 彩椒15 胡萝卜10 清炒嫩南瓜60 菠菜虾仁汤 菠菜30 虾仁15		
午点	学生奶100ml 开心果15	学生奶100ml 核桃15	学生奶100ml 红枣15	学生奶100ml 碧根果15	学生奶100ml 腰果15		
晚餐	番茄鸡蛋肉丝面 面40 鸡蛋10 番茄15 肉丝10 香香豆干40	荞麦饭 大米40 红米3 鱼香肉丝 肉丝30 甜酱10 香油菜心60 三鲜汤 蘑菇30 番茄20 猪肝10	青菜肉末粥 大米40 青菜30 肉末15 南瓜饼 南瓜粉30 糯米粉15 酱香肉40	高粱饭 大米40 高粱3 鲜笋肉片 肉片40 鲜笋30 葱香飘白菜60 白萝卜排骨汤 白萝卜20 排骨35	白菜猪肉水饺50 青叶菜汤20		

目标检测

刘先生，38岁，公交车司机，身高175，体重72，
以大米、猪肉、青鱼块、卷心菜、黄瓜为原料，设计中餐食谱。



做到吃动平衡，保持身体健康！