

《中国居民膳食指南》（2011）

为了给居民提供最基本、科学的健康膳食信息，卫生部委托中国营养学会组织专家，制订了《中国居民膳食指南》（2011）。《膳食指南》以先进的科学证据为基础，密切联系我国居民膳食营养的实际，对各年龄段的居民摄取合理营养，避免由不合理的膳食带来疾病具有普遍的指导意义。今后10~20年，是中国改善国民营养健康的关键战略时期。希望全社会的广泛参与，大力推广和运用《中国居民膳食指南》，科学改善国民营养健康素质，为全面建设小康社会奠定坚实的人口素质基础。

第一部分：一般人群膳食指南

一般人群膳食指南适用于6岁以上人群，共有10个条目。“提要”是该条目的核心内容；“说明”阐述与该条目相关的知识或消费者关心的问题；“参考材料”提供一些研究资料或有用的数据。

一、食物多样，谷类为主，粗细搭配

提要：人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同，每种食物都至少可提供一种营养物质。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的。

谷类食物是中国传统膳食的主体，是人体能量的主要来源。谷类包括米、面、杂粮，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。坚持谷类为主是为了保持我国膳食的良好传统，避免高能量、高脂肪和低碳水化合物膳食的弊端。人们应保持每天适量的谷类食物摄入，一般成年人每天摄入250g~400g为宜。另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物。稻米、小麦不要研磨得太精，以免所含维生素、矿物质和膳食纤维流失。

说明：重点论述了谷类为主是平衡膳食的基本保证；粗细搭配有利于合理摄取营养素；

没有不好的食物，只有不合理的膳食，关键在于平衡；人体必需的营养素和食物成分有哪些？食物多样化才能摄入更多有益的植物化学物质以及怎样正确理解血糖生成指数等。同时还分析了人们对于谷类食物营养的认识误区，如：大米、面粉越白越好；主食吃得越少越好及吃碳水化合物容易发胖等。

参考资料部分列举了我国居民谷类消费的现状；介绍了什么是营养强化食品和怎样看待营养素补充剂方面的知识；另外对近期传播较广的“食物酸碱平衡论”进行了一些讨论，说明排斥粮食和肉食是有害的。

二、多吃蔬菜水果和薯类

提要：新鲜蔬菜水果是人类平衡膳食的重要组成部分，也是我国传统膳食重要特点之一。蔬菜水果能量低，是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。富含蔬菜、水果和薯类的膳食对保持身体健康，保持肠道正常功能，提高免疫力，降低患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病风险具有重要作用。推荐我国成年人每天吃蔬菜 300g~500g，水果 200g~400g，并注意增加薯类的摄入。

说明：分别论述了蔬菜的营养特点，水果的营养特点和薯类的营养特点；介绍了深色蔬菜的概念，怎样选择蔬菜，怎样合理烹调蔬菜和如何吃薯类；说明了膳食纤维是人体必需的膳食成分以及蔬菜与水果不能相互替换的道理。

参考资料部分介绍了什么是植物化学物质？讨论了蔬菜水果与癌症预防的关系、与心血管疾病预防的关系、与 2 型糖尿病预防的关系及蔬菜水果与控制体重和防治便秘的关系。此外还列举了常见蔬菜和水果的营养成分，富含维生素 C 的蔬菜和水果，富含胡萝卜素的蔬菜和水果和富含钾的蔬菜和水果等资料。

三、每天吃奶类、大豆或其制品

提要：奶类营养成分齐全，组成比例适宜，容易消化吸收。奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是膳食钙质的极好来

源。各年龄人群适当多饮奶有利于骨健康，建议每人每天平均饮奶 300ml。饮奶量多或有高血脂和超重肥胖倾向者应选择低脂、脱脂奶。

大豆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、多种维生素和膳食纤维，且含有磷脂、低聚糖，以及异黄酮、植物固醇等多种植物化学物质。应适当多吃大豆及其制品，建议每人每天摄入 30g~50g 大豆或相当量的豆制品。

说明：阐述了奶及奶制品的营养价值和为什么我国居民要增加饮奶量；介绍了奶及奶制品的常见品种，提醒消费者含乳饮料不等同于奶以及脱脂奶或低脂奶适用于哪些人；说明了饮奶可促进儿童生长发育、饮奶有利于预防骨质疏松及每日喝多少奶合适的道理。另外还介绍了大豆及其制品的营养特点和鼓励国人增加大豆及其制品消费的的根据。

参考资料：着重批驳了“喝牛奶会致癌”的观点，用充分的科学证据说明这种观点缺乏科学依据，也不符合我国国情。另外还附录了各种奶及奶制品、豆类及豆制品的营养素含量以便查询。

四、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

提要:鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物，是人类优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B 族维生素和矿物质的良好来源，是平衡膳食的重要组成部分。瘦畜肉铁含量高且利用率好。鱼类脂肪含量一般较低，且含有较多的多不饱和脂肪酸；禽类脂肪含量也较低，且不饱和脂肪酸含量较高；蛋类富含优质蛋白质，各种营养成分比较齐全，是很经济的优质蛋白质来源。

目前我国部分城市居民食用动物性食物较多,尤其是食入的猪肉过多。应适当多吃鱼、禽肉，减少猪肉摄入。相当一部分城市和多数农村居民平均吃动物性食物的量还不够，还应适当增加。动物性食物一般都含有一定量的饱和脂肪和胆固醇，摄入过多可能增加患心血管病的危险性。

说明：分别论述了鱼类和其他水产动物的营养价值，禽类的营养价值，蛋类及蛋制品的营养价值及畜肉类的营养价值；解释了如何选择动物性食品、怎样合理烹调鱼、禽、蛋和瘦肉以及饱和脂肪酸与人体健康的关系。

参考资料：列举了目前我国居民的动物性食品消费水平，怎样科学评价胆固醇，同时列表载明常见鱼类的脂肪含量及脂肪酸组成情况，比较了禽类、畜肉类及蛋类的脂肪含量及脂肪酸组成；列表比较了常见动物性食物蛋白质含量及常见动物性食物的胆固醇含量。

五、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食

提要：脂肪是人体能量的重要来源之一，并可提供必需脂肪酸，有利于脂溶性维生素的消化吸收，但是脂肪摄入过多是引起肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的危险因素之一。膳食盐的摄入量过高与高血压的患病率密切相关。食用油和食盐摄入过多是我国城乡居民共同存在的营养问题。为此，建议我国居民应养成吃清淡少盐膳食的习惯，即膳食不要太油腻，不要太咸，不要摄食过多的动物性食物和油炸、烟熏、腌制食物。

说明：论述了为什么要食用烹调油和烹调油的营养特点，每天烹调油摄入量不宜超过 25g 或 30g 的依据。告诫消费者要远离反式脂肪酸和油炸食品不宜多吃。还说明我们为什么要吃盐，吃盐多了对健康的危害，一天吃多少食盐合适以及在日常生活中如何减少食盐摄入量。

参考资料：列举了市场上各类常见的烹调油，解释了氢化油和不要忘记钾盐的营养学意义。另外列表比较了常用食用油脂中主要脂肪酸的组成、常用食物的钠含量和常用食物的含钾量。

六、食不过量，天天运动，保持健康体重

提要：进食量和运动是保持健康体重的两个主要因素，食物提供人体能量，运动消耗能量。如果进食量过大而运动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存下来，增加体重，造成超重或肥胖；相反若食量不足，可由于能量不足引起体重过低或消瘦。正常生理状态下，食欲可以有效控制进食量，不过有些人食欲调节不敏感，满足食欲的进食量常常超过实际需要。食不过量对他们意味着少吃几口，不要每顿饭都吃到十成饱。由于生活方式的改变，人们的身体活动减少，目前我国大多数成年人体力活动不足或缺乏体育锻炼，应改变久坐少动的不良生活方式，养成天天运动的习惯，坚持每天多吃一些消耗能量的活动。

说明：部分阐述了与健康体重及适量活动相关的 14 个问题：1、健康体重的判断标准是什么？2. 能量平衡怎样影响体重？3. 体重异常有什么危害？4. 目前我国居民体重情况和参加运动锻炼的现状，5. 怎样理解食不过量，成年人每日大约应该吃多少？6. 胖子是一口口吃出来的，7、什么叫身体活动？8、运动对健康的有益作用，9. 健康成年人的适宜身体活动量是多少？10. 如何掌握适宜的运动强度？11. 坚持锻炼才能持久受益，也使运动更加安全，12. 锻炼应量力而行，循序渐进，13. 运动时应该注意的安全事项，14. 控制体重应当减少能量摄入和增加身体活动并重。

参考资料：解释了瘦体重（又称去脂体重）的意义；列出了儿童及青少年的正常身高与体重曲线图、判断超重和肥胖的数据表、常见身体活动的强度和千步当量数，以及这些图表的使用说明。

七、三餐分配要合理，零食要适当

提要：合理安排一日三餐的时间及食量，进餐定时定量。早餐提供的能量应占全天总能量的 25%~30%，午餐应占 30%~40%，晚餐应占 30%~40%，可根据职业、劳动强度和生活习惯进行适当调整。一般情况下，早餐安排在 6:30-8:30，

午餐在 11:30-13:30，晚餐在 18:00-20:00 进行为宜。要天天吃早餐并保证其营养充足，午餐要吃好，晚餐要适量。不暴饮暴食，不经常在外就餐，尽可能与家人共同进餐，并营造轻松愉快的就餐氛围。零食作为一日三餐之外的营养补充，可以合理选用，但来自零食的能量应计入全天能量摄入之中。

说明：阐述了要合理分配三餐的时间和食物量，应天天吃早餐并保证营养充足，午餐要吃好，晚餐要适量的道理；告诫人们不暴饮暴食，在外就餐的一些注意事项以及如何选择和营造愉快的就餐环境。关于零食部分，解释了怎样合理选择零食，坚果好吃但不宜过量及吃零食要注意口腔健康等问题。

参考资料：列表推荐了城市女性和男性居民一日三餐的各类食物摄入量。

八、每天足量饮水，合理选择饮料

提要：水是膳食的重要组成部分，是一切生命必需的物质，在生命活动中发挥着重要功能。体内水的来源有饮水、食物中含的水和体内代谢产生的水。水的排出主要通过肾脏，以尿液的形式排出，其次是经肺呼出、经皮肤和随粪便排出。进入体内的水和排出来的水基本相等，处于动态平衡。饮水不足或过多都会对人体健康带来危害。饮水应少量多次，要主动，不要感到口渴时再喝水。饮水最好选择白开水。

饮料多种多样，需要合理选择，如乳饮料和纯果汁饮料含有一定量的营养素和有益膳食成分，适量饮用可以作为膳食的补充。有些饮料添加了一定的矿物质和维生素，适合热天户外活动和运动后饮用。有些饮料只含糖和香精香料，营养价值不高。有些人尤其是儿童青少年，每天喝大量含糖的饮料代替喝水，是一种不健康的习惯，应当改正。

说明：解释了 9 个相关问题：1. 水是生命之源，2. 饮水不足或过多的危害，3. 人体水的来源和排出，4. 建议的饮水量，5. 饮水的时间和方式，6. 饮用水的分类和要求 7. 不宜饮用生水、蒸锅水，8. 饮茶与健康，9. 合理选择饮料

参考资料：按照 GB10789《饮料通则》列举了饮料的分类和特点，列表说明了不同年龄、性别人群体内水总量占体重百分比、体内失水导致的体重下降百分比与相应症状以及正常人体每日水的出入量平衡。

九、如饮酒应限量

提要：在节假日、喜庆和交际的场合，人们饮酒是一种习俗。高度酒含能量高，白酒基本上是纯能量食物，不含其他营养素。无节制的饮酒，会使食欲下降，食物摄入量减少，以致发生多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、中风等疾病的危险；并可导致事故及暴力的增加，对个人健康和社会安定都是有害的，应该严禁酗酒。另外饮酒还会增加患某些癌症的危险。若饮酒尽可能饮用低度酒，并控制在适当的限量以下，建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过 25g，成年女性一天饮用酒的酒精量不超过 15g。孕妇和儿童青少年应忌酒。

说明：解释了与饮酒有关的 6 个问题：1. 哪些人不应饮酒，2. 不同酒的酒精含量，3. 酒精饮料可提供能量，但营养素的含量很少，4. 目前我国居民饮酒状况，5. 过量饮酒的危害，6. 限量饮酒，享受生活。

参考资料：讨论了适量饮酒可能有好处；另外还列表说明体液中的乙醇含量与症状关系、酒精饮料中能量含量。

十、吃新鲜卫生的食物

提要：食物放置时间过长就会引起变质，可能产生对人体有毒有害的物质。另外，食物中还可能含有或混入各种有害因素，如致病微生物、寄生虫和有毒化学物等。吃新鲜卫生的食物是防止食源性疾病、实现食品安全的根本措施。正确采购食物是保证食物新鲜卫生的第一关。烟熏食品及有些加色食品可能含有苯并芘或亚硝酸盐等有害成分，不宜多吃。食物合理储藏可以保持新鲜，避

免受到污染。高温加热能杀灭食物中大部分微生物，延长保存时间；冷藏温度通常为 $4^{\circ}\text{C}\sim 8^{\circ}\text{C}$ ，只适于短期贮藏；而冻藏温度低至 $-12^{\circ}\text{C}\sim -23^{\circ}\text{C}$ ，可保持食物新鲜，适于长期贮藏。烹调加工过程是保证食物卫生安全的一个重要环节。需要注意保持良好的个人卫生以及食物加工环境和用具的洁净，避免食物烹调时的交叉污染。食物腌制要注意加足食盐，避免高温环境。有一些动物或植物性食物含有天然毒素，为了避免误食中毒，一方面需要学会鉴别这些食物，另一方面应了解对不同食物去除毒素的具体方法。

说明：阐述了和食品卫生有关的9个问题：1. 为什么要求吃新鲜食物，2. 选择食物为什么要注意卫生，3. 把好第一关：采购新鲜卫生的食物，4. 注意鉴别食物新鲜度，5. 可以品尝但不宜多吃的食物：熏制、腌制、酱制食品，6. 怎样合理储藏食物，7. 哪些措施能降低食物污染，8. 烹调加工食物时有哪些卫生要求，9. 常见的有毒动植物食物及其中毒预防措施。

参考资料：绘图标示了安全烹饪和储藏食品的温度要求，便于参考。

第二部分特定人群膳食指南

特定人群包括孕妇、乳母、婴幼儿、学龄前儿童、青少年以及老年人，根据这些人群的生理特点和营养需要特制定了相应的膳食指南，以期更好地指导孕期和哺乳期妇女的膳食，婴幼儿合理喂养和辅助食品的科学添加，学龄前儿童和青少年在身体快速增长时期的饮食，以及适应老年人生理和营养需要变化的膳食安排，达到提高健康水平和生命质量的目的。

中国孕期妇女和哺乳期妇女膳食指南

孕前期妇女膳食指南

一、多摄入富含叶酸的食物或补充叶酸

提要：妊娠的头4周是胎儿神经管分化和形成的重要时期，此期叶酸缺乏可增加胎儿发生神经管畸形及早产的危险。育龄妇女应从计划妊娠开始尽可能多地多摄取富含叶酸的食物及从孕前3个月开始每日补充叶酸400 μg ，并持续至整个孕期。说明部分阐述了孕期缺乏叶酸会引起胎儿神经管畸形以及为什么育龄妇女需要在孕前开始补充叶酸？

二、常吃含铁丰富的食物

提要：孕前缺铁易导致早产、孕期母体体重增长不足以及新生儿低出生体重，故孕前女性应储备足够的铁为孕期利用。建议孕前期妇女适当多摄入含铁丰富的食物，缺铁或贫血的育龄妇女可适量摄入铁强化食物或在医生指导下补充小剂量的铁剂。说明部分解释了1. 贫血妇女怀孕不利于母婴健康和2. 怎样预防育龄妇女贫血

三、保证摄入加碘食盐，适当增加海产品的摄入

提要：妇女围孕期和孕早期碘缺乏均可增加新生儿将来发生克汀病的危险性。由于孕前和孕早期除摄入碘盐外，还建议至少每周摄入一次富含碘的海产食品。说明部分阐述了围孕期缺碘可导致后代智力和育障碍以及怎样预防碘缺乏。

四、戒烟、禁酒

提要：夫妻一方或双方经常吸烟或饮酒，不仅影响精子或卵子的发育，造成精子或卵子的畸形，而且影响受精卵在子宫的顺利着床和胚胎发育，导致流产。酒精可以通过胎盘进入胎儿血液，造成胎儿宫内发育不良、中枢神经系统发育异常、智力低下等。说明部分解释了为什么孕前3个月~6个月需要戒烟和为什么孕前3个月~6个月需要禁酒？

孕早期妇女膳食指南

一、膳食清淡、适口

提要：清淡、适口的膳食有利于降低怀孕早期的妊娠反应，使孕妇尽可能多地摄取食物，满足其对营养的需要。

说明部分解释了 1. 怀孕早期为什么会出现妊娠反应和 2. 严重妊娠反应可影响胎儿发育。

二、少食多餐

提要：怀孕早期反应较重的孕妇，不必像常人那样强调饮食的规律性，应根据孕妇的食欲和反应的轻重及时进行调整，采取少食多餐的办法，保证进食量。说明部分阐述了如何预防或减轻妊娠反应。

三、保证摄入足量富含碳水化合物的食物

提要：怀孕早期应尽量多摄入富含碳水化合物的谷类或水果，保证每天至少摄入 150g 碳水化合物（约合谷类 200g）。

说明部分阐述了 1. 孕早期缺乏碳水化合物将对母体和胎儿产生不利影响和 2. 哪些食物富含碳水化合物。

四、多摄入富含叶酸的食物并补充叶酸

提要：怀孕早期叶酸缺乏可增加胎儿发生神经管畸形及早产的危险。妇女应从计划妊娠开始尽可能早地多摄取富含叶酸的食物。受孕后每日应继续补充叶酸 400 μ g，至整个孕期。说明部分阐述了 1. 孕早期妇女需要补充叶酸和 2. 哪些食物富含叶酸？

五、戒烟、禁酒

提要：孕妇吸烟或经常被动吸烟可能导致胎儿缺氧和营养不良、发育迟缓。孕妇饮酒，酒精可以通过胎盘进入胎儿血液，造成胎儿宫内发育不良、中枢神经系统发育异常、智力低下等，称为酒精中毒综合征。说明部分阐述了 1. 孕妇吸烟严重威胁胎儿健康和 2. 孕妇饮酒对胎儿有害。

孕中、末期妇女膳食指

一、适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、海产品的摄入量

提要：鱼、禽、蛋、瘦肉是优质蛋白质的良好来源，其中鱼类还可提供 n-3 多不饱和脂肪酸，蛋类尤其是蛋黄是卵磷脂、维生素 A 和维生素 B₂ 的良好来源。说明部分阐述了为什么 1. 要从孕中期开始增加鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入和 2. 孕期选择动物性食物应首选鱼类。

二、适当增加奶类的摄入

提要：奶或奶制品富含蛋白质，对孕期蛋白质的补充具有重要意义，同时也是钙的良好来源。说明部分进一步解释了要增加奶类摄入的理论依据。

三、常吃含铁丰富的食物

提要：从孕中期开始孕妇血容量和血红蛋白的增加，同时胎儿需要铁储备，宜从孕中期开始增加铁的摄入量，必要时可在医生指导下补充小剂量的铁剂。说明部分进一步解释了要增加铁摄入的理论依据。

四、适量身体活动，维持体重的适宜增长

提要：孕妇应适时监测自身的体重，并根据体重增长的速率适当调节食物摄入量。也应根据自身的体能每天进行不少于 30 分钟的低强度身体活动，最好是 1 小时~2 小时的户外活动，如散步、做体操等。说明部分进一步解释了孕期增加多少体重是适宜的以及孕期怎样监测体重，保证适宜增长。

五、禁烟戒酒，少吃刺激性食物

提要：烟草、酒精对胚胎发育的各个阶段都有明显的毒性作用，如容易引起早产、流产、胎儿畸形等。有吸烟、饮酒习惯的妇女，孕期必须禁烟戒酒，并要远离吸烟环境。

中国哺乳期妇女膳食指南

一、增加鱼、禽、蛋、瘦肉及海产品摄入

提要：动物性食品如鱼、禽、蛋、瘦肉等可提供丰富的优质蛋白质，乳母每天应增加总量 100g~150g 的鱼、禽、蛋、瘦肉，其提供的蛋白质应占总蛋白质的 1/3 以上。说明阐述了 4 个相关问题；1. 乳母营养不足影响乳汁的质与量，2. 如何判断奶量是否充足，3. 要保证乳母摄入充足的优质蛋白质以及 4. 乳母应增加海产品摄入。

二、适当增饮奶类，多喝汤水

提要：奶类含钙量高，易于吸收利用，是钙的最好食物来源。乳母每日若能饮用牛奶 500mL，则可从中得到约 600mg 优质钙。必要时可在保健医生的指导下适当补充钙制剂。说明部分阐述了 3 个相关问题；1. 乳母要增加奶类等含钙丰富的食物摄入，2. 乳母要多喝汤水和 3. 摄入充足的微量营养素以保证乳汁的营养素含量

三、产褥期食物多样，不过量

提要：产褥期的膳食同样应是多样化的平衡膳食，以满足营养需要为原则，无须特别禁忌。要注意保持产褥期食物多样充足而不过量。说明阐述了 3 个相关问题；1. 何谓产褥期，2. 为什么提倡产褥期食物充足不过量和 3. 为什么产褥期要重视蔬菜水果摄入。

四、忌烟酒，避免喝浓茶和咖啡

提要：乳母吸烟（包括间接吸烟）、饮酒对婴儿健康有害，哺乳期应继续忌烟酒、避免饮用浓茶和咖啡。

五、科学活动和锻炼，保持健康体重

提要：哺乳期妇女除注意合理膳食外，还应适当运动及做产后健身操，这样可促使产妇机体复原，保持健康体重。哺乳期妇女进行一定强度的、规律性的身体活动和锻炼不会影响母乳喂养的效果。说明部分解释了为什么中认为产后“坐月子”应多吃少动的传统观念是不对的。

中国婴幼儿及学龄前儿童膳食指南

0月~6月龄婴儿喂养指南

一、纯母乳喂养

提要：母乳是6个月龄之内婴儿最理想的天然食品，非常适合于身体快速生长发育、生理功能尚未完全发育成熟的婴儿。纯母乳喂养能满足6个月龄以内婴儿所需要的全部液体、能量和营养素。说明部分解释了6个相关的问题：1. 0月~6月龄婴儿的生长特点，2. 0月~6月龄婴儿的消化和排泄功能发育，3. 0月~6月龄婴儿的脑和智力发育，4. 什么叫母乳喂养，5. 为什么喂养0月~6月龄婴儿要首选母乳和6. 母乳喂养有益于母婴健康

二、产后尽早开奶，初乳营养最好

提要：初乳对婴儿十分珍贵，对婴儿防御感染及初级免疫系统的建立十分重要。尽早开奶可减轻婴儿生理性黄疸、生理性体重下降和低血糖的发生。产后30分钟即可喂奶。说明部分进一步解释了早开奶对母婴健康的益处及方法等。

三、尽早抱婴儿到户外活动或适当补充维生素D

提要：母乳中维生素D含量较低，家长应尽早抱婴儿到户外活动，适宜的阳光会促进皮肤维生素D的合成；也可适当补充富含维生素D的制剂。说明部

分进一步解释了 1. 纯母乳喂养婴儿也需要注意补充维生素 D 以及 2. 如何给婴儿补充维生素 D。

四、给新生儿和 1 月~6 月龄婴儿及时补充适量维生素 K

提要：由于母乳中维生素 K 含量低，为了预防维生素 K 缺乏相关的出血性疾病，应及时给新生儿和 1 月~6 月龄婴儿补充维生素 K。说明部分进一步解释了为什么新生儿容易发生维生素 K 缺乏性出血性疾病及如何预防新生儿出血症的发生。

五、不能用纯母乳喂养时，宜首选婴儿配方食品喂养

提要：婴儿配方食品是除母乳外，适合 0 月~6 月龄婴儿生长发育需要的食品，其营养成分及含量基本接近母乳。说明部分进一步释了 1. 什么是婴儿配方食品，2. 婴儿配方食品有哪些种类，3. 什么叫人工喂养，4. 什么叫部分母乳喂养或混合喂养，如何进行和 5. 人工喂养时需要注意哪些事项

六、定期监测生长发育状况

提要：身长和体重等生长发育指标反映了婴儿的营养状况，父母可以在家里对婴儿进行定期的测量，了解婴儿的生长发育是否正常。说明部分进一步解释了定期监测婴儿的生长发育指标有助于指导婴儿喂养。

中国儿童青少年膳食指南

一、三餐定时定量，保证吃好早餐，避免盲目节食

提要：一日三餐不规律、不吃早餐的现象在儿童青少年中较为突出，影响到他们的营养摄入和健康。三餐定时定量，保证吃好早餐对于儿童青少年的生长发育、学习都非常重要。说明部分进一步释了 1. 养成健康的饮食行为，2. 不吃早餐影响学习和健康，3. 早餐的营养要充足和 4. 不要盲目节食

二、吃富含铁和维生素 C 的食物

提要： 儿童青少年由于生长迅速，铁需要量增加，女孩加之月经来潮后的生理性铁丢失，更易发生贫血。

即使轻度的缺铁性贫血，也会对儿童青少年的生长发育和健康产生不良影响，为了预防贫血的发生，儿童青少年应注意经常吃含铁丰富的食物和新鲜的蔬菜水果等。说明部分进一步释了 1. 儿童青少年中缺铁性贫血发生率较高，2. 贫血影响儿童青少年的发育和健康和 3. 积极预防贫血

三、每天进行充足的户外运动

提要：儿童青少年每天进行充足的户外运动，能够增强体质和耐力；提高机体各部位的柔韧性和协调性；保持健康体重，预防和控制肥胖；对某些慢性病也有一定的预防作用。户外运动还能接受一定量的紫外线照射，有利于体内维生素 D 的合成，保证骨骼的健康发育。说明部分进一步释了 1. 造成超重或肥胖的主要原因，2. 如何避免超重或肥胖的发生，3. 适度运动保持健康体重和 4. 鼓励参与家务劳动。

四、不抽烟、不饮酒

提要：儿童青少年正处于迅速生长发育阶段，身体各系统、器官还未成熟，神经系统、内分泌功能、免疫机能等尚不十分稳定，对外界不利因素和刺激的抵抗能力都比较差，因而，抽烟和饮酒对儿童青少年的不利影响远远超过成年人。说明部分进一步释了 1. 儿童青少年吸烟严重危害身心健康，2. 儿童青少年饮酒影响体格和精神发育。

中国老年人膳食指南

一、食物要粗细搭配、松软、易于消化吸收

提要： 粗粮含丰富 B 族维生素、膳食纤维、钾、钙、植物化学物质等。老年人消化器官生理功能有不同程度的减退，咀嚼功能和胃肠蠕动减弱，消化液分泌减少。因此老年人选择食物要粗细搭配，食物的烹制宜松软易于消化吸收。

说明部分进一步释了 1. 老年人吃粗粮有什么好处, 2. 老年人一天要吃多少粗粮, 3. 怎样使老年人的食物松软而易于消化。

二、合理安排饮食, 提高生活质量

提要: 家庭和社会应从各方面保证其饮食质量、进餐环境和进食情绪, 使其得到丰富的食物, 保证其需要的各种营养素摄入充足, 以促进老年人身心健康, 减少疾病, 延缓衰老, 提高生活质量。说明部分进一步释了 1. 与家人一起进餐, 其乐融融和 2. 老年人营养需要特点。

三、重视预防营养不良和贫血

提要: 60 岁以上的老年人由于生理、心理和社会经济情况的改变, 可能使老年人摄取的食物量减少而导致营养不良。另外随着年龄增长而体力活动减少, 并因牙齿、口腔问题和情绪不佳, 可能致食欲减退, 能量摄入降低, 必需营养素摄入减少, 而造成营养不良。60 岁以上老年人低体重、贫血患病率也远高于中年人群。说明部分进一步释了 1. 体重不足对老年人健康有一系列的负面影响, 2. 如何预防老年人的营养不良与体重不足, 3. 贫血对老年人健康有哪些影响和 4. 如何防治老年人贫血。

四、多做户外活动, 维持健康体重

提要: 老年人适当多做户外活动, 在增加身体活动量、维持健康体重的同时, 还可接受充足紫外线照射, 有利于体内维生素 D 合成, 预防或推迟骨质疏松症的发生。说明部分进一步释了 1. 老年人适当多做户外活动能延缓机体功能衰退 2. 哪些户外活动适合老年人, 3. 老年人运动四项原则和 4. 老年人运动注意事项。