

您当前的位置：中国居民膳食指南 >> 指南动态 >> 新指南核心推荐下载

指南动态

宣传和培训

新指南核心推荐下载

新指南解读

工作会议

国际交流

其它

中国居民膳食指南（2022）

中国居民平衡膳食宝塔(2022)
Chinese Food Guide Pagoda(2022)

食物种类	摄入量
谷物、薯类、大豆、坚果	250-350g
蔬菜、水果	300-500g
鱼、禽、肉、蛋、奶、大豆、坚果	120-200g
植物油	25-30g
盐	5g
糖	25g

联系我们

地址：北京市西城区广安门内大街6号枫桦豪景A座5单元16层

电话：010-83554781

传真：010-83554780

E-mail: dg2021@cnsoc.org

中国居民膳食指南新指南

《中国居民膳食指南（2022）》平衡膳食八准则

发布时间：2022-04-26 点击次数：92644

中国居民膳食指南 (2022)

平衡膳食八准则

准则一 食物多样, 合理搭配

准则二 吃动平衡, 健康体重

准则三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

准则四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

准则五 少盐少油, 控糖限酒

准则六 规律进餐, 足量饮水

准则七 会烹会选, 会看标签

准则八 公筷分餐, 杜绝浪费

国家卫生健康委员会 指导

中国营养学会 编著

中国人的 营养实践宝典

准则一 食物多样，合理搭配

核心推荐：

- 坚持谷类为主的平衡膳食模式。
- 每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。
- 平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上，合理搭配。
- 每天摄入谷类食物200~300g，其中包含全谷物和杂豆类50~150g；薯类50~100g。

准则二 吃动平衡，健康体重

核心推荐：

- 各年龄段人群都应天天进行身体活动，保持健康体重。
- 食不过量，保持能量平衡。
- 坚持日常身体活动，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；主动身体活动最好每天6000步。
- 鼓励适当进行高强度有氧运动，加强抗阻运动，每周2~3天。
- 减少久坐时间，每小时起来动一动。

准则三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

核心推荐：

- 蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。
- 餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜，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，果汁不能代替鲜果。
- 吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天300ml以上液态奶。
- 经常吃全谷物、大豆制品，适量吃坚果。

准则四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

核心推荐：

- 鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量，平均每天120~200g。
- 每周最好吃鱼2次或300~500g，蛋类300~350g，畜禽肉300~500g。
- 少吃深加工肉制品。
- 鸡蛋营养丰富，吃鸡蛋不弃蛋黄。
- 优先选择鱼，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

准则五 少盐少油，控糖限酒

核心推荐：

- 培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g，烹调油25~30g。
- 控制添加糖的摄入量，每天不超过50g，最好控制在25g以下。
- 反式脂肪酸每天摄入量不超过2g。
- 不喝或少喝含糖饮料。
- 儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒，一天饮用的酒精量不超过15g。

准则六 规律进餐，足量饮水

核心推荐：

- 合理安排一日三餐，定时定量，不漏餐，每天吃早餐。
- 规律进餐、饮食适度，不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。
- 足量饮水，少量多次。在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700ml，成年女性每天喝水1500ml。
- 推荐喝白水或茶水，少喝或不喝含糖饮料，不用饮料代替白水。

准则七 会烹会选，会看标签

核心推荐：

- 在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。
- 认识食物，选择新鲜的、营养素密度高的食物。
- 学会阅读食品标签，合理选择预包装食品。
- 学习烹饪、传承传统饮食，享受食物天然美味。
- 在外就餐，不忘适量与平衡。

准则八 公筷分餐，杜绝浪费

核心推荐：

- 选择新鲜卫生的食物，不食用野生动物。
- 食物制备生熟分开，熟食二次加热要热透。
- 讲究卫生，从分餐公筷做起。
- 珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费。

- 做可持续食物系统发展的践行者。

一图读懂

国家卫生健康委员会 指导
中国营养学会 编著

《中国居民膳食指南（2022）》

平衡膳食准则

膳食指南 (dietary guidelines,DG) 是根据营养科学原则和人体营养需要，结合当地食物生产供应情况及人群生活实践，提出的食物选择和身体活动的指导意见。中国居民膳食指南修订专家委员会在分析我国应用问题和挑战，系统综述和荟萃分析科学证据基础上，提炼出了 8 条平衡膳食准则。

准则 1 食物多样，合理搭配

- 坚持谷类为主的平衡膳食模式。
- 每天的膳食应包含谷薯类、蔬菜水里

● 每天摄入畜禽鱼蛋奶和豆类食物。

● 平均每天摄入 **12** 种以上食物，每周 **25** 种以上，合理搭配。

● 每天摄入谷类食物 **200~300g**，其中包含全谷物和杂豆类 **50~150g**；薯类 **50~100g**。

准则 2 吃动平衡，健康体重



● 各年龄段人群都应天天进行身体活动，保持健康体重。

● 食不过量，保持能量平衡。

● 坚持日常身体活动，每周至少进行 **5** 天中等强度身体活动，累计 **150** 分钟以上；主动身体活动最好每天 **6000** 步。

● 鼓励适当进行高强度有氧运动，加强抗阻运动，每周 **2~3** 天。

● 减少久坐时间，每小时起来动一动。

准则 3 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆



● 蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。

● 餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于 **300g** 的新鲜蔬菜，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，果汁不能代替鲜果。

● 吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天 **300ml** 以上液态奶。

● 经常吃全谷物、大豆制品，适量吃坚果。

准则4 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉



- 鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量，平均每天 **120~200g**。
- 每周最好吃鱼 **2** 次或 **300~500g**，蛋类 **300~350g**，畜禽肉 **300~500g**。
- 少吃深加工肉制品。
- 鸡蛋营养丰富，吃鸡蛋不弃蛋黄。
- 优先选择鱼，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

准则5 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。成年人每天摄入食盐不超过 **5g**，烹调油 **25~30g**。
- 控制添加糖的摄入量，每天不超过 **50g**，最好控制在 **25g** 以下。
- 反式脂肪酸每天摄入量不超过 **2g**。
- 不喝或少喝含糖饮料。
- 儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒，一天饮用的酒精量不超过 **15g**。

准则6 规律进餐，足量饮水





- 合理安排一日三餐，定时定量，不漏餐，每天吃早餐。
- 规律进餐、饮食适度，不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。
- 足量饮水，少量多次。在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水 **1700ml**，成年女性每天喝水 **1500ml**。
- 推荐喝白水或茶水，少喝或不喝含糖饮料，不用饮料代替白水。

准则 7 会烹会选，会看标签



- 在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。
- 认识食物，选择新鲜的、营养素密度高的食物。
- 学会阅读食品标签，合理选择预包装食品。
- 学习烹饪、传承传统饮食，享受食物天然美味。
- 在外就餐，不忘适量与平衡。

准则 8 公筷分餐，杜绝浪费



- 选择新鲜卫生的食物，不食用野生动物。
- 食物制备生熟分开，熟食二次加热要热透。
- 讲究卫生，从分餐公筷做起。
- 珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费。
- 做可持续食物系统发展的践行者。



