

四、膳食调查结果评价（下结论）

（一）膳食结构的分析与评价——食物构成

1. 膳食结构分析

计算五类食物的摄入量，然后与中国居民膳食宝塔提出的理想模式进行比较，对被调查者的膳食结构进行分析评价。（谷类为主，蔬菜、动物性食物、豆类及其制品、奶类为辅，做到食物种类多样，荤素搭配，比例合适能量适宜。）

2. 评价的依据与方法

1) 依据：中国居民平衡膳食宝塔

2) 方法：

① 将事物归类

② 统计各类食物的摄入总量

③ 比较

④ 分析判断各类食物的摄入量是否满足人体需要

四、膳食调查结果评价（下结论）

（二）膳食能量和营养素摄入量的计算与评价

1. 评价依据和方法

中国居民膳食营养素参考摄入量

表 膳食评价表

各种营养素	蛋白质 g	脂类 g	糖类 g	热量 kJ	钙 mg	铁 mg	VCmg
推荐摄入量 (RNI)							
每日摄入量							
摄入量 / 推荐量 ×100 %							

四、膳食调查结果评价（下结论）

2. 能量和各种营养素摄入量的评价
与 RNI 相差不超过 10% 为适宜

（三）能量和营养素食物来源分布评价

1. 能量的食物来源
2. 能量的营养素来源

蛋白质：	（ 10~15%
）	
脂肪：	（ 20~30
% ）	
碳水化合物：	（ 50%~65
% ）	

四、膳食调查结果评价（下结论）

（三）能量和营养素食物来源分布评价

3. 三餐提供能量分布

早餐：（ 25%~30% ）

午餐：（ 35%~45% ）

晚餐：（ 30%~35% ）

4. 蛋白质的食物来源

优质蛋白占总蛋白 1/3 以上

5. 脂肪的食物来源

动物性脂肪：植物性脂肪

五、膳食调查报告的撰写

调查报告名称（题目）

作者姓名（作者地址、邮编）

摘要：（黑体）

关键词：

（前言部分）

1 方法

1.1 总体设计

1.2 调查方法

1.3 数据处理和统计学方法

2 结果与分析

2.1 总体情况

2.2 膳食结构（可以与膳食宝塔比较，也可以与全国的膳食调查结果比较）

2.3 膳食中各种营养素的摄入量

（列表，与中国居民膳食营养素参考摄入量比较）

2.4 能量及主要营养素来源分析

（能量来源比例、优质蛋白质比例、三餐能量比）



3 讨论

3.1 总体评价

3.2 膳食中存在的主要问题

3.2.1

3.2.2

3.2.3

3.2.4

3.2.5

3.2.6

参考文献:

谢谢

