

在《中国居民膳食指南（2022）》平衡膳食八准则基础上，针对65岁以上的老年人，
还提出四条核心推荐

1 食物品种丰富，
动物性食物充足，
常吃大豆制品。

2 鼓励共同进餐，
保持良好食欲，
享受食物美味。

3 积极户外活动，
延缓肌肉衰减，
保持适宜体重。

4 定期健康体检，
测评营养状况，
预防营养缺乏。



膳食新指南 健康长相伴



我的膳食计划

(老年人)



健康老人一日膳食

健康老年人的食谱设计(提供能量平均1 500~1 900kcal)

该膳食设计给出了不同能量水平的食谱,适合65岁以上健康老年人,一日三餐结合了食物多样和搭配种类组合,平均摄入量能达到营养素供应的充足和均衡。应注意烹饪方法,保持食物细软和食用安全;注意适量活动,保持适宜体重。

	食谱计划一(1 500kcal)	
	菜肴名称	食物和用量
早餐	杂粮粥	大米 10g, 小米 10g, 赤豆 10g
	烧麦	面粉 10g, 糯米 15g
	鸭蛋拌黄瓜	咸鸭蛋 20g, 黄瓜 50g
	酸奶	酸奶 1 盒(100~150ml)
加餐	香蕉	香蕉 100g
中餐	红薯饭	大米 40g, 红薯 50g
	青菜烧肉圆	青菜 150g, 猪肉末 20g
	海带豆腐汤	海带结 20g, 内酯豆腐 150g
加餐	橙子	橙子 150g
晚餐	鸡丝面	小麦粉 75g, 鸡胸脯肉 40g, 胡萝卜 100g, 黄瓜 50g, 木耳 10g
	盐水虾	基围虾 30g
	牛奶	半杯(100~150ml)
烹调油	花生油	20g
食盐	食盐	<5g

	食谱计划二(1 700kcal)	
	菜肴名称	食物和用量
早餐	香菇菜包	小麦粉 50g, 香菇 5g, 青菜 50g
	白煮蛋	鸡蛋 30g
	豆浆	豆浆 250ml
	奶酪	奶酪 10~20g
加餐	柚子	柚子 200g
中餐	赤豆饭	大米 75g, 小米 10g, 赤豆 25g
	青椒土豆丝	青椒 100g, 土豆 100g
	腰果鸡丁	腰果 10g, 鸡腿肉 50g
	紫菜蛋汤	紫菜 2g, 鸡蛋 10g
加餐	牛奶	牛奶 300ml
晚餐	黑米饭	大米 50g, 黑米 25g
	小黄鱼炖豆腐	小黄鱼 50g, 北豆腐 50g
	清炒菠菜	菠菜 200g
	梨	梨 100g
烹调油	大豆油	25g
食盐	食盐	<5g

	食谱计划三(1 900kcal)	
	菜肴名称	食物和用量
早餐	燕麦粥	燕麦 25g
	花卷	小麦粉 50g
	拌青椒	青椒 100g, 香油 5ml
	葡萄	葡萄 200g
加餐	牛奶	牛奶 300ml
中餐	绿豆米饭	绿豆 10g, 粳米 100g
	白菜猪肉炖豆腐	白菜 100g, 北豆腐 75g, 瘦猪肉 20g
	炒西蓝花	西蓝花 100g
加餐	橘子	橘子 100g
晚餐	小米粥	小米 25g
	馒头	小麦粉 75g
	清蒸鲳鱼	鲳鱼 100g
	虾皮炒卷心菜	虾皮 10g, 卷心菜 100g
	蒜茸菠菜	菠菜 100g
烹调油	葵花籽油	20g
食盐	食盐	<5g

来源:《中国居民膳食指南(2022)》