

中国学龄儿童膳食指南（2016）



[中国学龄儿童膳食指南（2016）_下载链接1](#)

著者:中国营养学会 著

[中国学龄儿童膳食指南（2016）_下载链接1](#)

标签

评论

快，20号下午下单，21号上午送到。
书的纸张和印刷不错，应该是正版，这是京东直营。
中国营养学会出的，内容应该是有保证的。看后再来评价。

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。 Thank you very much for the excellent service provided by Jingdong mall, and it is very good to do in warehouse management, logistics, distribution and so on. Delivery in a timely manner, distribution staff is also very enthusiastic, and sometimes inconvenient to receive the time, but also arranged for time to be delivered. At the same time in the mall management Jingdong cust

有瑕疵？

很不错的一次购物，非常满意，京东老顾客了，值得信耐

这部书一般，虽然说是2016年版的，但里面很多观点依然落后，比方说：膳食宝塔就值得调整；还有肥胖，是摄入的能量大于消耗的能量，就很值得商榷！适合没有健康观念的人，不适合营养学的专业人士！

很专业，很全面！看起来也易懂。这些知识能帮助个人提高健康方面的意识

由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和中国居民平衡膳食实践组成。一般人群膳食指南面对健康人群，共有6条核心推荐条目，在每个核心条目下设有提要、关键推荐、实践应用、科学依据、知识链接5个部分。提要是对条目中心内容、关键推荐和关键事实进行总结；关键推荐是对实现核心条目建议的具体化操作要点；科学依据总结和分析了1997—2014年对同一问题的科学研究的系统综述和荟萃分析，集中了科学界的主流观点和共识，关键事实是对科学依据内容的提炼和总结；知识链接介绍与本条目有关的一些信息资料。指南特别结合我国居民的营养现况问题，推荐了解决方案和建议。特定人群膳食指南是根据不同年龄阶段人群的生理和行为特点，在一般人群膳食指南基础上进行了补充。特定人群包括孕妇乳母膳食指南、婴幼儿膳食指南（0~24月）、儿童少年（2~6岁、7~17岁）膳食指南、老年人群膳食指南（≥65岁）和素食人群膳食指南。为了更好地传播和实践膳食指南的主要内容和思想，修订了2007版的中国居民平衡膳食宝塔、新增了中国居民平衡营养餐盘和儿童平衡膳食算盘，以突出可视性和操作性。

同事推荐的一本书，大概看了几页的内容，觉得非常不错，内容很全面，包括一般人群，老年人，儿童，孕妇等特殊人群的饮食知道，挺实用的，一本指南在手全家人的饮食都有了比较正确的方向，

书的内容不错，质量纸质也可以，但是用胶水粘的，所以翻页要很小心。

值得购买

京东618，购书超级给力。之前5.29好像也买了。最划算的还是坚持到618。今天还抢了一张，准备再囤点。最近变得越来越喜欢读书了。

非常好的书，活动买来超级便宜，喜欢这书的装帧和和纸质，非常推荐这本书

认识会计应干的工作和平时要注意的一些细节问题；其次，王会计让我在电脑上看公司每月都所做的报表总结，公司账务分析和年度报表总结，然后看了公司的一些账目。最后让我学着在电脑上怎样打单子。我在这家公司的财务部主要的实习内容包括出纳工作和会计工作，其中有记帐凭证的制作，记帐凭证的钉制，银行电汇单的填写，对银行对帐单的记录。

值得推荐，倡导健康生活，书中对各个时期的人，从怀孕婴儿到儿童成年老年分时期提供了指南。素食人群在书中也可找到指南。并提供了指导膳食模式和实践方案。

书好棒哦！内容全面，书的质量也好，全彩色的。很好的指南！赞赞赞！

很好的，指导我们平时的饮食……，书是正品

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清

莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

非常满意的一次购物一次买了很多书。

书的内容很一般，书的内容很一般，没什么干货

物流超快，印刷好，正版。

书本编写得很好，描写详细

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

一百多块钱，就买了五本书。看着书的原价，我的买入价，不高。但我记得前几年买书，不是这个价！

我的营养师推荐我看的书，我看完了，总结说来就是要嗯，一天吃七种菜，贾伟要多吃几种，东街说来就是每一种要少吃，但是每一天要吃很多种，这样才会有营养。

京东快递不送上楼！打京东客服，客服说他们的快递标准就是不送上楼，第一次见到有快递企业声称自己服务标准就是不送上楼的，尽量少买京东的东西吧！

一本好书，一本好书。

宝贝已经收到了，真的是物有所值非常的满意。卖家的服务态度很好发货速度也很快，包裹的严严实实没有任何破损。快递小哥送货速度快，总体来说是一次愉快的购物呀，下次有需要还会再来买买买！与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

东西收到了，质量真的不错，是正品！！老师推荐的，好好学学

官方膳食指南，彩色印刷质量很好。

非常实用的膳食指南，有了这本书，经常拿上面的数据反驳老妈的歪理邪说，全家饮食都更健康，也远离了各种谣言，非常好的一本书。还有食谱案例，非常好。

书得多看。有帮助。好吧。不爱

老公上网看到别人推荐的，觉得不错叫我买，最近饮食不太正常，看看书了解饮食物营养结构，多看书没有坏处的！觉得这本书非常专业

很通俗易懂的科普版~很喜欢~~

非常有用的一本书，简单容易理解。又能对照实际进行调整菜谱。今天我就早餐做的非常丰富，涉及了6种类别。开心???

不乏科学性和科普性，挺有用的，虽然有点小贵，不过买回来平时看看，调整饮食结构会更健康。

书是好书，正版没问题。自己买错了，这书是讲食物营养结构，那些人群适合那些食材，食材营养价值。我是要买一本，食材搭配、食疗滋养类的书。

还买了学龄前儿童的那本，一下子就看完了，这本厚很多，还没开始看，估计专业很多

这本书每隔将近十年才会再版一次，是我国居民在饮食上难能可贵的官方参考，毫不犹豫地出手了。而且是科普版和专业版各买了一本。

正版图书，印刷精美，图文清晰，适合营养搭配参考数据使用。

营养师必备的单品书籍，收到货第一时间翻开看了看，绝对正版，毋庸置疑，快递也很给力，全五星好评

书很棒，是正品，实用性强，一直按照中国居民膳食餐盘吃饭，感觉很不错

首先书的质量很好，感觉跟课本一样，新书的味道仿佛让我回到了学生时代，大致翻看了一下，很专业的一本书，看完这本书此生必受益匪浅

货已经收到了，包装完好，感觉不错。以后还会光顾。

彩色印刷，纸质不错，内容挺好的，值得一读

早就想入了，正好做活动买了，内容很不错。

国家级别营养学经典之作哦？

很有指导性，看下应该如何搭配膳食。

书的质量很好，彩色印刷，不是很厚，所以有读的欲望，通俗易懂，言简意赅。很好，为家庭提供很好的健康指引。

发货速度快，纸质还可以。

书不错，买来需要读。现在买书不买任何畅销书，与文学类的小说。只买靠谱的学术专著。值得买的并不多。

书的质量很好，彩页的，内容丰富，医生推荐的好书，全家人可以好好阅读，按照膳食指南营养搭配，吃出健康！

权威的好书，内容全面详细，好东西不解释

官方的数据，学习中，不错不错。

多学习是好事情，买来看看

宝贝回来了，还不错哦

质量还行，就是有一本是二手货，一套两本，一本有包装膜，一本无，不知有无问题！

原装正品，纸张质量很好，气味不大。

受国家卫生计生委委托，2014年中国营养学会组织了《中国居民膳食指南》修订专家委员会，依据近期我国居民膳食营养问题和膳食模式分析以及食物与健康科学证据报告，参考国际组织和其他国家膳食指南修订的经验，对我国第三版《中国居民膳食指南》（2007）进行修订。经过专家委员会和技术工作组百余专家两年来的工作，并在广泛征求相关领域专家、政策研究者、管理者、食品行业、消费者的意见的基础上，最终形成了《中国居民膳食指南（2016）》系列指导性文件和最终修订版。

此用户未填写评价内容

很好的一本书，各类人群吃什么，怎么吃，吃多少！建议大家都看看

很好，这才是科学饮食，记下了几个重点：主食一定要吃够且保证三分之一粗粮，蔬菜一天得吃一斤，肉多吃鱼禽。看完带回老家给父母看了，让他们参考这个，少去听电视里的中医的话，瞎吃各种生东西，科普任重道远。

京东商城买书就是特别放心，放心，放心，重要的事说三遍！自营正版！

伤心！父母总是喜欢大盘炒菜一次炒很多，吃不完就剩着第二天第三天继续吃，买菜也是喜欢买很多很多，放冰箱里吃了一天又一天，今天炒了一个香菇炒肉，香菇气味已经不正常了肉也臭了，但是他们就是要这么吃，就是不肯少买一些少炒一些，天天吃不新

鲜的菜，又不好吃又不健康，用心良苦买这本好书想让他们看，结果他们不看，还是大学生加医生，难道过去老一辈的大学生和医生都不读书的吗！唉伤心啊！

书已经收到，为宝宝准备的，相信该书会给我带来很大帮助。

这是一本好书，不错不错，讲解非常全面，是临床医生和大众都可以阅读的一本好书。不错不错，讲解非常全面，是临床医生和大众都可以阅读的一本好书。

双11的活动非常给力，也买了四本书，只花了一百多块钱，然后，都是自己非常喜欢的书，唯一的缺点就是这本书没有包装起来，只是就是，散装的这样的感觉。

好评好评好评好评好评好评

量大优惠性能好，宝宝妈妈都说好。量大优惠性能好，宝宝妈妈都说好。

看了一下还不错哦！

书的质量不错，就是装书的塑料袋被脚踩惨了:有泥、脏、破了口，对买家的宝贝不珍惜！

很好很呗还能叫奶奶家即可没看见

好书，实用，非常好。

质量很好，应该是正版，自己没事时看着玩，给孩子做点简单实惠的好吃的

认真阅读拥有健康

好好好好好好好好好好好好

质量不错，送货速度很快！

很好 建议有小孩老人的家庭都收一本 包装差，套个塑料袋就过来了，连泡泡纸都没有

非常非常非常非常非常好！

书本是正版，好好学习下，保持健康的生活方式！

营养师必看，我们一起学习吧。

宝贝收到，收到，正在使用

好评！非常有用！没有白买，哈哈哈哈

内容挺好的，看着参考下平常的饮食

要我怎么说呢，书还可以，快递包装@@，@，

配送便捷，内容一般，当参加用。

速度快，一如既往的好

给孩子饮食健康提供科学参考

科普，养生，注重饮食习惯很重要，所以买了本，感觉好多生活常识不了解学习了

中国学龄儿童膳食指南（2016） ¥15.80

很好的书，值得购买。价格便宜。

很多次在京东买书籍类的东西了，认准京东自营，果然没有失望，非常满意，很开心！价格满意，叠加用卷很划算！就是有时券不太好领，以后还认准您！包装也是无敌了，神速的啊！

人民卫生出版社的，权威！

物流非常的快，书的包装很细，书的品质也很好！

听朋友说的，买来看看，还不错～

昨天下午4:58分下的单，今天下午2:00快递员就送货上门了！书质量很好，正版的！给京东物流点赞！

学龄看成学龄前，买错了，后来又买了本膳食指南

宝贝很不错，就是快递途中磕碰到了，美中不足。

听保健科老师提到就买来看一看！

买给家里老人看的，就是字特别小，希望有那个大字号航班

讲的简单，有个总体的把握，具体操作还是不行

这本书特别特别实用，买回来上了三个夜班，每个夜班看一部分，收获很大书稍微有点小伤害 不过不影响我对它的喜爱

不错，不错，好书啊。。。

好好的好好的好好的

包装很严实，快递员服务态度好，送货准时，赞？

不错不错不错不错不错

不错，挺好的，已经开始使用了。

很好的书，一直在京东买。

挺不错的书，这下可以慢慢研究下了哈哈

宝贝不错，能学到好多东西呢，值得购买

很实用的一本书，正品，继续支持！

帮单位买的，电子发票报销不好弄，多方较真只给报这一次，下次必须要纸质的。可京东的纸质图书发票为什么不能像其他品类一样打出明细的书名呢？笼统一个图书，又没有盖章的清单，财务不给报呀不给报！唉……没有下次了……

还没看，不知道呀样

非常强的知道价值，父母需要了解

刚收到的，内容清晰，意思简单，易懂。书内告诉了，这么吃健康，合理搭配食物，营养健康。

营养膳食是我们维持健康的重要保证之一，同时是我们老师的强烈推荐。充电学习中！

急着要，因为知道京东的物流速度快，就买了。第二天上午就到了。价格和某当差不多，高了几块钱。

还没看，但是质量不错，应该是正版的。

送货快，及时用上，超级赞

很好，很有指导意义。

对婴幼儿喂养有一定指导作用

印刷清晰，书香味浓厚，是正品，一直想买这本书指导饮食，终于如愿以偿啦，妈妈也特别喜欢

宝贝应该是正版的很实用！

这册书很好，简单实用。

商品很给力！感觉很不错！

速度真快，还好不贵，下暴雨小哥送来的，还好没湿

货到的神速，第一天订，第二天就到了！

轻微破损，其他都很好

质量很好，送货速度快 下次再来

值得学习不要乱吃

书不错，很长知识，能学到很多东西，应用到生活中，充满了正能量，真的很不错，一次买了很多本，在京东买质量很有保证，物流也很快，还会光顾的

很有帮助的一本膳食指南

感觉不错 一直在自购买东西 质量好 到货快

多多学习健康方面的知识

学龄前儿童的知识学习

买给姑姑的，她是位营养师

38元的书价实在是太值了！对健康的生活很有帮助！

为了让孩子吃的健康些，值得购买

恍恍惚惚恍恍惚惚恍恍惚惚

作为plus用户，家里大小用品全部京东搞定。
非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户之忧，排除万难。给予我们非常好的购物体验。

如今身体是本钱，需要多看看营养方面的书籍

不错 很好哦 方便啊

非常满意。速度很快

一直想买，还没有来得及看，先囤货

好评！发货及时！

挺好的，又实惠。

科普版内容相对简单，还不错。看完再考虑全版本的。

有些作用 但是家里老人还是不大能接受新理论

内容丰富实用，是正版。赞赞赞！

速度很快 很好～

看外装应该觉得是正版的，希望身体越来越好

好很开心的一次购物印刷清晰

前段时间做活动买了一堆书，相当于打了三折多一点，但是同时也发现一个问题，有很多书是活动已结束就降价很多，虽然算下来还是活动划算，但是降价的这种行为让人觉得很坑啊，京东希望以后价格更加透明一点，让人满意。

给父亲买的 说是要学习 应该还不错吧

原装正版，还有折扣，很便宜，实用，睡觉都在看

书很好，是正品，容易读懂，很实用！

[中国学龄儿童膳食指南（2016）_下载链接1](#)

书评

[中国学龄儿童膳食指南（2016）_下载链接1](#)