

《健康食堂建设管理规范》（征求意见稿）

中国营养学会团体标准

征求意见稿

中国营养学会团体标准

《健康食堂建设管理规范》（征求意见稿）

编制说明

中国营养学会团体标准《健康食堂建设管理规范》

（征求意见稿）编制说明

一、目的和意义

合理膳食是保证健康的基础。近年来，我国居民营养健康状况明显改善，但仍面临营养不足与过剩并存、营养相关疾病多发等问题。其中在职人员是社会的中坚力量，其所处年龄也是慢病的高发年龄；同时，由于交通等各种原因，集体单位员工午餐大多不能回家而选择在单位食堂就餐，有的年轻员工三餐都依赖于单位食堂。因此，健康食堂在改善国民营养状况，提升自身健康水平，提高对各类慢性病问题的防控效果上具有举足轻重的影响。同时，《“健康中国 2030”规划纲要》中明确提出应塑造自主自律的健康行为，引导合理膳食，开展示范健康食堂和健康餐厅建设。对此，已有一些集体食堂开展了创建试点工作，为更好地促进员工健康提供了帮助。

为了切实实现《国民营养计划（2017-2030年）》、《健康中国行动（2019-2030）》的相关目标，以营养科学的理论构架为基础，以《中国居民膳食指南（2016）》为指导，参考国外的“营养环境”先进理念，急需建立一套可操作、易推广、科学性强、协调美味与健康的健康食堂标准。预计本标准可为提高餐饮行业的营养健康质量提供有力支持，对促进国民健康具有重大意义。

二、工作简况

1. 任务来源

经 2018 年 4 月中国营养学会法规标准委员会论证审核,同意《员工健康餐厅创建及管理规范》被列入中国营养学会团体标准制定立项项目。

2. 起草单位

本标准起草单位有:中粮营养健康研究院有限公司、中国农业大学、中海油能源发展股份有限公司配餐服务分公司、北京紫御香阁餐饮管理有限公司。

标准由中国营养学会归口管理。

3. 标准起草人

标准主要起草人:孟庆佳、范志红、王晨、王黎明、陈然、董志忠、应剑、刘洋、于仁文、高慎东、王旭、赵文礼。

4. 简要起草过程

2018 年 5 月-10 月,《员工健康餐厅创建及管理规范》团体标准建立项目筹备组,确定项目组成单位,明确各单位分工,讨论标准建立相关事宜。

2018 年 10 月 31 日,《员工健康餐厅创建及管理规范》团体标准项目正式启动,在启动会议上,与会专家代表共同制定了员工健康餐厅创建及管理规范项目计划,建立了项目制度,明确了分工安排,确定了规范大纲,并在此基础上签署了员工健康餐厅创建及管理规范启动会会议决议。

2018 年 12 月-2019 年 2 月,为了更好的了解员工餐厅现况,深入调查目前员工餐厅的在组织管理、质量安全、营养管理、就餐环境、

健康宣教、考核等方面的工作水平，为制定员工健康餐厅团体标准建立基础，明确标准的适应性及范围，项目开展员工餐厅调研，并针对标准特点着重进行营养管理方面工作的调研，调研形式包括对管理者深访、员工问卷调查、实地调查等方面。调研选择有代表性、在行业内拥有较高水平的员工餐厅的10家单位，包括政府机关及事业单位、国营企业、其他企业（私营企业和外企）进行考察，并形成了《员工餐厅调研报告》供后续标准制定工作进行参考。

2019年3月-4月，参考我国膳食、餐厅相关政策法规、标准以及《员工餐厅调研报告》，完成员工健康餐厅相关标准、法规及技术文献等资料查询、收集整理以及组织项目组内部专家研讨，形成标准初稿。

2019年4月24日，在北京召开中期汇报会。在中期会议上，项目组对研究进展及员工餐厅调研情况进行了汇报，对员工餐厅现状分析并提出建议，同时详细汇报了标准内容及下一步工作计划。中国营养学会专家对标准初稿的修改提出建议，如去除质量安全管理方面的具体要求、附录A员工健康餐厅考核细则等。

2019年5月-7月，根据中国营养学会专家、项目组专家的建议对标准初稿进行修改。通过与餐厅管理者沟通实施中可能遇到的困难，结合前期调研工作，对标准初稿进行完善，使标准更为合理可行，形成标准草案。

2019年8月-11月，项目组向10位营养和法规领域相关专家发函征求标准草案的意见。项目组共收到10位专家的74条建议，并将意见汇总及修改。

2020年1月-12月，项目组向营养专家开会征求标准草案的意见，并根据《营养健康食堂建设指南》对《员工健康餐厅创建及管理

规范》进行修改，并修改标准名称为《健康食堂建设管理规范》。

三、国内国际相关标准情况

目前国外关于健康食堂建设管理的相关标准较少。

在国内方面，自2010年起，为有效开展创建中央国家机关健康食堂活动，中央国家机关爱卫会发布《中央国家机关健康食堂标准》，并启动健康食堂创建活动。

2019年由河北省团餐与饮食行业协会提出并归口的《河北健康食堂通用规范》结束社会征求意见，规定了河北健康食堂的术语和定义、分类、要求、管理等方面内容。

为推动实施《国民营养计划（2017-2030年）》《健康中国行动（2019-2030年）》之合理膳食行动，国民营养健康指导委员会办公室组织制定了《营养健康食堂建设指南》，现已发布。

本标准作为国内首个关于健康食堂全面设立涉及基本条件、组织管理、营养管理、健康环境、健康宣教方面要求的团体标准，水平达到国内领先水平。

同时，本标准为《营养健康食堂建设指南》的推广、落实，进一步体现《国民营养计划（2017-2030年）》和《健康中国行动（2019-2030年）》等文件要求，在指南的基础上丰富了内容，对创建的要求进行了细化。除《营养健康食堂建设指南》中的组织管理、营养健康教育、送餐服务和人员设置培训等内容外，进一步明确了营养配餐目标、健康环境、员工膳食管理委员会职责等要求。《营养健康食堂建设指南》把单位食堂作为单位营养健康管理和职工提高自我营养管理能力的一个有力抓手，在此基础上，团标突出了营养健康提升、减少浪费等方面的管理措施。

本标准制定过程中参考了《食品安全法》、《中华人民共和国标准

化法》、《食品经营许可证管理办法》、GB 28050《预包装食品营养通则》、GB 50015《建筑给水排水设计规范》、JGJ 64《饮食建筑设计标准》、GB/T 19001《质量管理体系 要求》(ISO 9001:2015, IDT)、GB/T 24001《环境管理体系 要求及使用指南》(ISO 14001:2015, IDT)、GB/T 27306《食品安全管理体系 餐饮业要求》、GB/T 45001《职业健康安全管理体系 要求及使用指南》(ISO 45001:2018, IDT)、SB/T 10474-2008《餐饮业营养配餐技术要求》、WS/T 429《成人糖尿病患者膳食指导》、WS/T 430《高血压患者膳食指导》、WS/T 554-2017《学生餐营养指南》、WS/T 560《高尿酸血症和痛风患者膳食指导》、《中国居民膳食指南(2016)》、《餐饮服务食品安全操作规范》、《北京市餐饮业就餐区和后厨环境卫生规范》、《北京市中小学校外供餐管理办法》、《北京市公共场所禁止吸烟范围若干规定》、《关于实施餐饮服务食品安全监督量化分级管理工作的指导意见》(国食药监食(2012)5号)、《餐饮服务食品安全监督管理办法》、《营养健康餐厅建设指南》、《营养健康食堂建设指南》、《餐饮食品营养标识指南》、《中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs)》、《中国食物成分表》、《"健康中国2030"规划纲要》、《健康中国行动(2019—2030年)》、《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案》、《中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)》、《中国居民营养与健康状况监测》以及美国食品药品监督管理局对餐饮菜单及海报营养标签的管理规定等内容。

四、行业调研

为更多了解不同类型单位食堂现状,项目组抽选了政府及事业单位、国营企业、其他企业(私营企业和外企)的共13家单位食堂作为调研对象,食堂人数均在100人以上。通过对食堂管理者深访、对员工开展问卷调查、对食堂进行实地考察的方式开展调研,并将结果

相互印证进行综合评价，对组织管理、营养管理、健康环境、健康宣教等进行调研，为下一步开创健康食堂提供行业数据，为制定中国营养学会《健康食堂建设管理规范》团体标准打下基础。

五、标准的重要内容及主要修改情况

本标准以国内外标准及文献为主要依据，经行业调研，充分考虑单位食堂行业现况，了解行业客观需求，结合营养、餐饮、预防医学等领域专家意见，重点围绕单位食堂提升营养的需求以及实施健康宣教的内容，规定了营养配餐原则及目标、健康宣教的内容及方式。

1. 范围

本标准根据单位食堂的特点，规定了健康食堂的基本条件、组织管理、营养管理、健康环境、健康宣教的要求。本文件适用于主体业态为单位食堂（职工食堂）的食品经营单位。大专院校食堂可参照执行。

考虑到食品安全是食堂建立的必要条件，故本标准将健康食堂食品质量安全管理的內容列为基本条件，在标准中不做具体描述。

2. 术语和定义

本标准对单位食堂、餐饮食品营养标识、菜单进行了规定。下列术语和定义适用于本文件：

餐饮食品营养标识：展示餐饮食品有关营养成分信息的说明，包括文字、图像、图形等形式。

菜单：展示餐饮食品信息（包括但不限于品种名称、计量、价格等）的说明物，包括纸质版、电子版等多种形式。

带量食谱：包含主食、副食、原辅料等重量的食谱。

3. 技术指标

3.1 关于健康食堂基本条件

3.1.1 食品安全要求制定依据

3.1.1.1 法规、标准、指南等依据

根据 GB/T 1.1 的相关要求，国家相关法律、法规须强制执行，因此未将上述质量安全法规纳入标准，企业应自行遵守。

参考《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案》中关于向单位、机关、学校等机构内部人员提供健康饮食服务的食堂或餐厅的建设内容，确定了健康食堂基本条件的条款。

《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案》是为了贯彻落实《健康中国行动（2019-2030）》相关要求，积极促进各地全民健康生活方式行动第二阶段工作的实施，经国家卫生健康委疾控局批准印发的指导方案，用于指导各地开展健康支持性环境建设，推动其成为全社会落实大卫生、大健康理念和预防为主方针的有力抓手。健康支持性环境是指为促进公众提高健康知识水平，掌握健康生活技巧，践行健康行为的各类环境，其中包括健康食堂、健康餐厅等。

参考《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案》中提出健康食堂要达到食品安全监督量化分级管理等级 B 级以上，有效

执行《餐饮服务食品安全监督管理办法》的管理规定。由于各地食品安全监督管理部门餐饮服务单位食品安全量化分级管理评价形式有所不同，因此，参考《关于实施餐饮服务食品安全监督量化分级管理工作的指导意见》提出，食堂要按照《关于实施餐饮服务食品安全监督量化分级管理工作的指导意见》的要求，餐饮服务食品安全监督量化等级不低于B级。

参考《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案》基本条件中提出，食堂在过去2年内，不曾被工商局或卫生监督所所处罚过。《营养健康食堂建设指南》提出，营养健康食堂连续3年内无食品安全事故，连续2年内未受过食品安全相关的行政处罚。在此基础上，为体现对食堂食品安全的严格要求，规定食堂在过去3年内，未因食品安全问题受过行政处罚，未出现食品安全事故。

3.1.1.2 专家建议

根据专家建议，将食品质量安全方面的要求作为健康食堂基本条件。食堂应符合《中华人民共和国食品安全法》外，还应符合《食品安全法实施条例》和《餐饮服务食品安全操作规范》、《餐饮服务食品安全监督管理办法》的规定。

同时，专家建议添加质量安全管理相关的推荐性标准内容。因此考虑增加GB/T 19001《质量管理体系 要求》(ISO 9001:2015, IDT)、GB/T 24001《环境管理体系 要求及使用指南》(ISO 14001:2015, IDT)、GB/T 27306《食品安全管理体系 餐饮业要求》、GB/T 45001《职业健康安全管理体系 要求及使用指南》(ISO 45001:2018, IDT)的标准内

容，可供食堂实施质量安全管理。

3.1.1.3 实际调研情况

调研的 13 家食堂均取得食品经营许可证，其食品安全监督量化等级均不低于 B 级，且未发现任何一家食堂在过去 3 年内，被工商、卫生监督等行政部门处罚的食堂。为保证食品安全，调研的各食堂执行行业规范，严格按照《餐饮服务食品安全操作规范》实施。

3.1.1.4 本标准建议

本标准规定食堂应取得《食品经营许可证》，要按照《关于实施餐饮服务食品安全监督量化分级管理工作的指导意见》的要求，餐饮服务食品安全监督量化等级不低于 B 级；食堂在过去 2 年内未因食品安全问题受过行政处罚，在过去 3 年内未出现食品安全事故；食堂宜按照 GB/T 19001、GB/T 24001、GB/T 27306、GB/T 45001 实施质量安全管理。

3.1.2 无烟食堂制定依据

3.1.2.1 法规、标准、指南等依据

参考《健康中国行动（2019—2030 年）》中控烟行动中提出鼓励企业、单位出台室内全面无烟规定，为员工营造无烟工作环境，为员工戒烟提供无言的支持。

参考《营养健康食堂建设指南》营养健康食堂应为无烟环境，且有禁止吸烟标识。同时，《公共场所控制吸烟条例（送审稿）》中提出所有室内公共场所一律禁止吸烟。

3.1.2.2 专家建议

专家建议在基本条件中补充无烟的要求，无烟是健康食堂的必需条件。

3.1.2.3 实际调研情况

经过调研，我们发现所有食堂均已实行控烟措施，禁止吸烟。

3.1.2.4 本标准建议

本标准规定食堂有禁止吸烟标识，为无烟环境。

3.1.3 其他要求制定依据

3.1.3.1 法规、标准、指南等依据

参考《营养健康食堂建设指南》的基本要求：严格遵守国家相关法律法规，禁止非法食用、交易野生动物，落实卫生防疫相关规定和要求；按照国家有关规定，实施垃圾分类。

自2020年2月24日起，我国已全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习。在垃圾分类方面，全国各城市将全面推行垃圾分类制度，基本建立相应的法律法规和标准体系，公共机构普遍实行垃圾分类。到2035年，全国各城市将全面建立垃圾分类制度。

3.1.2.2 专家建议

专家建议在基本条件中体现垃圾分类等内容，同时对食堂的供餐人数进行规定。

3.1.2.3 实际调研情况

经过调研，我们发现所有食堂无食用野生动物的情况出现；餐厅按规定进行垃圾分类，在回收餐盘区域将厨余垃圾和其他生活垃圾分

别回收；调研的 13 家单位食堂用餐人数均超过 100 人。

3.1.3.4 本标准建议

本标准规定食堂供餐量应在每餐 100 人次以上；严格遵守国家相关法律法规，禁止非法食用、交易野生动物；按照国家有关规定，实施垃圾分类制度。

3.2 健康食堂组织管理

3.2.1 员工膳食管理委员会制定依据

3.2.1.1 法规、标准、指南等依据

《北京市中小学校外供餐管理办法》中组织管理部分提出实行民主管理和社会监督。膳食委员会应参与外供餐企业选定、餐费标准、配餐食谱及对外供餐企业的服务和供餐质量进行监督。外供餐企业管理服务规范部分提出建立供餐满意度测评制度。学校膳食委员会每周对供餐饭菜质量进行满意度测评，并将测评结果进行公开。

《营养健康食堂建设指南》中组织管理部分提出应设立由单位领导、后勤、工会、和食堂管理等人员组成的营养健康管理委员会，并为营养健康食堂健身提供人员、资金等支持。鼓励单位主要领导担任营养健康管理委员会的负责人。

3.2.1.2 实际调研情况

项目组通过调研了解，部分单位食堂已经建立了员工膳食管理委员会，反响良好，因此在组织管理中规定成立员工膳食管理委员会，由员工膳食管理委员会参与食堂的管理工作等。

3.2.1.3 本标准建议

食堂应成立员工膳食管理委员会,由食堂所属单位归口管理,单位领导、后勤、工会和食堂管理等人员组成,保证营养健康食堂建设人员、资金等支持。鼓励单位主要领导担任员工膳食管理委员会的负责人。

员工膳食管理委员会应参与食堂的管理工作,督促食堂建立健全各项岗位责任制和各种规章制度,确保质量安全与营养健康,满足员工需要。

员工膳食管理委员会应负责检查营养配餐、物资保管、采购、质量安全、价格、数量、用餐节约等落实情况。

员工膳食管理委员会会议应每年召开不少于2次,负责收集员工对于健康食堂的意见和建议,并及时向食堂及其管理部门反馈,督促食堂落实整改措施,及时通报整改情况。

3.2.2 配备营养(技)师、营养指导员或营养配餐员制定依据

3.2.2.1 法规、标准、指南等依据

健康食堂配备营养(技)师的内容参考《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案》中要求食堂配备有1-2名专职或兼职营养配餐人员,可制作搭配合理的菜谱。参考《健康中国行动(2019—2030年)》中提出鼓励食堂和餐厅配备专兼职营养师,并且研究制定实施营养师制度,在幼儿园、学校、养老机构、医院等集体供餐单位配备营养师,在社区配备营养指导员,每1万人配备1名营养指导

员。为推进《国民营养计划（2017-2030年）》中“加强营养人才培养”的实施，中国营养学会在全国范围内开展营养（技）师、营养指导员培训工作。因此提出规定食堂配备营养（技）师、营养指导员或营养配餐员负责营养配餐、健康宣教等工作。参考《营养健康食堂建设指南》中要求营养健康食堂应配备有资质的专（兼）职营养指导人员。营养指导人员应具有不同人群营养配餐和管理能力，指导采购、配料、加工和营养标识，制定食谱和菜品制作标准，开展营养健康教育，指导服务员帮助顾客合理选餐；SB/T10474-2008规定营业面积300座以上的餐馆、食堂、集体供餐单位，应配备专（兼）职营养配餐专业人员，营养配餐人员应经过专业培训具备相关资格。

3.2.2.2 专家建议

除营养（技）师外，加入营养指导员，负责营养配餐、健康宣教等工作。

3.2.2.3 实际调研情况

目前食堂相关管理者的营养专业知识相对较为欠缺，专业营养师（技）师、营养指导员或营养配餐员岗位的配备尤为重要。

3.2.2.4 本标准建议

供餐量在每餐100人次以上但不足1000人次的食堂应配备至少1名兼职的营养（技）师、营养指导员或营养配餐员；供餐量在每餐1000人以上的食堂应配备至少1名专职的营养（技）师、营养指导员或营养配餐员。

营养（技）师、营养指导员或营养配餐员负责营养配餐、健康宣

教等工作，指导食堂采购、配料和加工、餐饮食品说明，指导服务人员帮助员工合理选餐。

3.2.3 营养健康制度制定依据

3.2.3.1 法规、标准、指南等依据

参考《营养健康食堂建设指南》中要求：应当围绕合理膳食和减盐、减油、减糖（“三减”）制定工作计划及实施方案，明确营养健康食堂工作的组织管理、人员培训和考核、营养健康教育、配餐和烹饪、送餐服务等具体事宜，并开展自查。

应当建立健全原材料采购制度，保障食堂所用食材种类丰富、新鲜，减少腌制、腊制及动物油脂类食材的使用。

应当建立健全营养健康管理制度，明确各岗位职责，开展过程管理。做好食物消费量记录，根据带量食谱、用餐人数、原料损耗计算食物消费量，每周汇总。应当建立健全盐油糖（包括含盐油糖的各种调味品）采购、台账制度，记录采购量、入库时间、重量，并计算人均摄入量。定期公示每周盐油糖使用量和人均每日或每餐摄入量，并达到相应目标。

3.2.3.2 实际调研情况

项目组调研的食堂在原材料采购方面都有明确的制度，在盐、油、糖的使用上也都有台账记录，但部分餐厅“三减”工作计划仍需进一步明确。

3.2.3.3 本标准建议

应当围绕合理膳食和减盐、减油、减糖（三减）制定工作计划及实施方案，明确营养健康食堂工作的基本条件、组织管理、营养管理、健康环境、健康宣教等具体事宜，并开展自查。

应当建立健全原材料采购制度，保障食堂所用食材种类丰富、新鲜、减少腌制、腊制及动物油脂类食材的使用。

应当建立健全营养健康管理制度，明确各岗位职责，开展过程管理。应当做好食物消费量记录，根据带量食谱、用餐人数、原料损耗计算食物消费量，每周汇总。

应当建立健全盐、油、糖（包括含有盐、油、糖的各种调味品）的采购、台账制度，记录采购量、入库时间、重量，并计算人均摄入量。

应当建立抵制食物浪费的制度，并采取措施予以落实。

3.2.4 检查及公示制度制定依据

3.2.4.1 法规、标准、指南等依据

根据《餐饮服务食品安全操作规范》的内容，食堂应进行定期自查，食堂应建立各项工作公示制度。

3.2.4.2 实际调研情况

项目组调研的食堂在接受检查与自查方面，均按照不同的频率定期进行，主要由食堂管理层执行，同时，各食堂均将相关证照、记录等情况进行公示。

3.2.4.3 本标准建议

严格遵守相关国家法律、法规和标准要求，并建立监督检查制度，定期对本标准落实情况进行检查。员工膳食管理委员会对食堂检查应每年不少于2次，食堂管理部门对食堂检查应每周不少于1次，食堂应对检查问题及时反馈并整改。食堂应建立各项工作公示制度。

3.2.4 培训制定依据

3.2.4.1 法规、标准、指南等依据

健康食堂从业人员培训内容参考《餐饮服务食品安全操作规范》中人员要求的培训考核内容，需对从业人员进行食品安全培训考核。参考《健康中国行动（2019-2030）》中提出鼓励食堂和餐厅配备专兼职营养师，定期对管理和从业人员开展营养、平衡膳食和食品安全相关的技能培训、考核。参考 WS/T554-2017 中相关从业人员应接受合理配餐和食品安全培训的内容，对从业人员进行与合理配餐相关的营养健康知识培训。并且，《餐饮服务食品安全监督管理办法》中要求餐饮服务提供者应当依照《食品安全法》第三十二条的规定组织从业人员参加食品安全培训，学习食品安全法律、法规、标准和食品安全知识，明确食品安全责任，并建立培训档案；应当加强专（兼）职食品安全管理人员食品安全法律法规和相关食品安全管理知识的培训。

参考《营养健康食堂建设指南》的要求，营养健康食堂应定期组织食堂负责人、营养指导人员和厨师等进行营养健康知识和防控传染病技能培训。食堂负责人和营养指导人员应每年度应当不少于20学时培训。上述人员应当重点接受食品安全及营养健康知识、卫生防疫

知识、食物采购、储藏、烹饪以及“三减”等方面的培训，厨师应当接受低盐、少油、低糖菜肴制作技能培训。

3.2.4.2 专家建议

应进一步明确进行食堂从业人员培训的组织部门。

3.2.4.3 实际调研情况

调研发现，所有食堂均对培训进行了记录归档。因此规定食堂从业人员培训情况应记录归档，记录至少保存2年。

项目组调研的13家食堂均对从业人员开展定期培训，同时50%的食堂培训内容当中涉及到营养相关的知识。因此，在此基础上增加了健康食堂培训考核的要求，规定健康食堂从业人员经考核合格后从事餐饮服务。

3.2.4.4 本标准建议

健康食堂从业人员应培训后上岗，培训内容应符合以下要求：食堂从业人员应按照《餐饮服务食品安全监督管理办法》的要求，接受由食堂指定单位组织的相关培训，在学习食品安全法律、法规、标准和食品安全知识的基础上，增加营养健康知识培训以及“三减”等方面的培训，厨师应当接受低盐、低油、低糖菜品制作技能培训。经考核合格后，方可从事餐饮服务，且每年应组织不少于1次的自我测评和考核。

营养师、营养指导员或营养配餐员应每年定期参加专业学习，或者参加国家认可部门开展的均衡营养、合理搭配、三减（减盐、减油、减糖）等业务培训，应当接受不少于20学时培训，且每年应组织不

少于 1 次的自我测评和考核。

食堂从业人员培训情况应记录归档，记录至少保存 2 年。

3.3 营养管理

3.3.1 营养配餐原则制定依据

3.3.1.1 法规、标准、指南等依据

营养配餐原则制定依据《中国居民膳食指南（2016）》、全民健康生活方式行动等内容，提到《中国居民膳食指南（2016）》中做到食物多样，谷物为主；多吃蔬菜、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒的内容，注意粗细搭配、荤素搭配、色彩搭配，同时提倡全民健康生活方式行动中的“减盐、减油、减糖”行动。

参考《营养健康食堂建设指南》中应采用的健康烹饪方法，各种原料应尽量新鲜、先洗后切。优先采用拌炆、旺火急炒、小火炖煮、淀粉勾芡等减少食物营养成分损失和保持自然风味的烹饪方法，少用油炸、油煎、烟熏、火烤、盐渍、加碱等加工方式。

3.3.1.2 专家建议

专家建议标准应强调三减三健的内容。同时由于标准应用时间长，行动持续时间较短，建议删除“开展三减三健行动”字样，因此，保留提倡“减盐、减油、减糖”的具体行动内容。

3.3.1.3 实际调研情况

项目组调研的食堂一般由营养师、厨师长或其他具备营养知识的人员负责配餐，并且会根据员工意见进行适当调整。有 50% 食堂的管

理者表示配餐遵循原则是依据荤素、颜色搭配。

3.3.1.4 本标准建议

食堂应参考《中国居民膳食指南（2016）》的规定，提倡“减盐、减油、减糖”，以食物为基础，以平衡膳食为目标进行配餐。做到食物多样，谷类为主；多吃蔬菜、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐、少油、控糖限酒。

在保证良好感官接受性的同时，烹饪方法应以保持营养成分、预防慢性非传染性疾病为目的，宜注意粗细搭配、荤素搭配、色彩搭配。

3.3.2 营养配餐目标制定依据

3.3.2.1 法规、标准、指南等依据

关于食物原料为基础的营养配餐目标，参考《中国居民膳食指南（2016）》、SB/T10474-2008，确定了不同的食物每天或每周提供的类型及种类数，提到的食物种类包括谷物、杂豆类及薯类，蔬菜、水果类，畜、禽、鱼、蛋类，奶、大豆、坚果类。

关于能量及营养素为基础的营养配餐目标，参考《中国居民膳食营养素参考摄入量（DRIs）》中 18-49 岁成年居民膳食营养素参考摄入量，作为以能量及营养素为基础的针对一般人群（轻度身体活动水平）的配餐目标中营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、锌、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、膳食纤维的目标值。中度及重度身体活动水平配餐根据员工状态进行适当调整，特定人群的营养配餐目标也可适当调整。参考《中国居民膳食营养素参考摄入

量 (DRIs)》中男性、女性的膳食营养素推荐摄入量存在一定差异,参考《营养健康食堂建设指南》,鼓励食堂根据用餐人员健康需要,向肥胖或患有营养相关疾病人群(不包括医院中的病人)提供特殊营养配餐的内容。

3.3.2.2 专家建议

专家建议能量及营养素为基础的营养配餐目标要根据一般人群劳动强度制定能量,应包括能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物以外的其他主要营养素。

3.3.2.3 实际调研情况

项目组调研的大部分食堂一餐提供蔬菜数不少于 4 种,已满足《中国居民膳食指南》建议的要求,深色蔬菜均有供应。同时,有 50% 的食堂会提供水果。超过 50% 的食堂能保证每天供应大豆及其豆制品。整体而言,目前肉、蛋制品的供应较为充分,而水产品的供应需要关注。因此确定不同的食物每天或每周提供的营养配餐目标,以保证食物多样及营养的均衡。

3.3.2.4 本标准建议

配餐主要是由健康食堂为实施主体开展,同时通过健康食堂提供健康的选择及健康环境引导员工,因此应尽可能按照《中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs)》中能量和营养素的参考摄入量进行设定,但考虑到操作的可行性,将能量、蛋白质、脂肪供能比设定为应达到的目标值,其他营养素作为建议目标值。

食堂宜按照 WS/T 429、WS/T 430、WS/T 560 为糖尿病患者、高

血压患者、高尿酸血症和痛风患者等特殊人群进行配餐。

食物原料为基础的营养配餐目标如表 3.3.2.1 所示。

表 3.3.2.1 食物原料为基础的营养配餐目标

食物种类	配餐目标
谷薯类	每天应提供不少于3种，每周不少于5种可选原料品种
蔬菜、水果类	每天应提供不少于4种，每周不少于10种可选原料品种
畜、禽、水产、蛋类	每天应提供不少于3种，每周不少于5种可选原料品种
奶及奶制品、大豆、坚果类	每天应提供不少于2种，每周不少于5种可选原料品种
注：参考《中国居民膳食指南2016》、SB/T10474—2008《餐饮业营养配餐技术要求》。	

能量及营养素为基础的营养配餐目标如表 3.3.2.2 所示。

表 3.3.2.2 能量及营养素为基础的营养配餐目标

能量及营养素	配餐目标	
	男性	女性
能量 ^a /kJ(kcal)	9450(2250)	7560(1800)
蛋白质 ^b /g	65	55
脂肪供能比/%	20~30	
碳水化合物供能比/%	50~65	
钙/mg	800	
铁/mg	12	20
锌/mg	12.5	7.5
维生素A/ μ g RE	800	700
维生素B ₁ /mg	1.4	1.2
维生素B ₂ /mg	1.4	1.2
维生素C/mg	100	
膳食纤维/g	25	

能量及营养素	配餐目标	
	男性	女性
为轻度身体活动水平营养配餐目标，中度及重度身体活动水平配餐根据员工状态进行调整。		
注：参考《中国居民膳食营养素参考摄入量（DRIs）》。		
* 能量供给量应达到目标值的90%~110%。		
* 蛋白质应达到目标值的80%~120%。		

以膳食食物量为基础的营养配餐目标，根据不同的供餐形式应符合表 3.3.2.3 中的要求。

表 3.3.2.3 膳食食物量为基础的营养配餐目标

食物种类	1人1日配餐目标
谷薯类/g	250~400
蔬菜类/g	300~500
水果类/g	200~350
畜禽肉/g	40~75
水产品/g	40~75
蛋类/g	40~50
奶及奶制品/g	300
大豆及坚果类/g	25~35

注：参考《中国居民平衡膳食宝塔》。

3.3.3 菜品具体要求制定依据

3.3.3.1 法规、标准、指南等依据

具体要求中各类食物每餐的供应量及建议的烹饪方法参考《中国居民膳食指南（2016）》的相关内容，规定了谷薯类、蔬菜类、大豆及其制品、畜、禽、鱼及其它水产品的供应量。保证在一餐的食物中，深色蔬菜应占到蔬菜总摄入量的 1/2 以上，主食中提供的全谷物、薯类和杂豆类的量应不少于 1/3，禽肉与鱼及其他水产品的供应量不应低于畜肉供应量，每周应供应不少于 2 次的鱼或其他水产品每天应提供一定量的大豆、豆制品等内容。参考《营养健康食堂建设指南》供餐服务的要求，在植物油的选择上，宜使用多种植物油，不用或少用氢化植物油，如使用应当进行公示。

3.3.3.2 我国居民摄入情况

根据我国 2010-2012 年中国居民营养与健康状况监测结果显示，我国城乡居民平均每标准人日蔬菜摄入量为 269.7g，其中深色蔬菜 89.4g，浅色蔬菜 180.0g，尚未达到《中国居民膳食指南（2016）》相应推荐量。我国城乡居民平均每标准人日水果的摄入量为 40.7g、奶及奶制品的摄入量为 24.7g、大豆类及制品摄入量为 10.9g，远未达到《中国居民膳食指南（2016）》相应推荐量。我国平均每标准人日动物性食物的摄入总量为 137.7g，畜肉占动物性食物总量的比例最高，为 54.5%，水产品占比 17.2%，禽肉最低，为 10.7%。《中国居民

膳食指南(2016)》提出我国多数居民摄入畜肉较多,禽和鱼肉较少,对居民营养健康不利,需要调整比例。

3.3.3.3 实际调研情况

经调研发现员工对食堂的配餐比例不甚满意,50%的人认为食堂提供了过多精白米面,40%的人认为食堂提供了过多肉类,60%的员工认为食堂提供的坚果过少,70%的员工认为食堂提供的水产品过少,24%的员工认为蔬菜供应过少。

3.3.3.4 本标准建议

建议改善食堂蔬菜、水果、牛奶、大豆类等食物的供应,增多食堂现有深色蔬菜供应量,增加食堂现有深海鱼类的供应量,提高全谷物的供应比例等,因此上述食材的供应比例在具体要求中也有一定程度的体现。具体如下:每餐全谷物、薯类和杂豆类的量应不少于主食供应量的1/3,宜提供混合全谷物饭、含有全谷物、薯类、杂豆的菜品;每餐深色蔬菜应不少于蔬菜供应量的1/2,宜采用蒸煮、白灼、凉拌等烹调方式;每天应提供一定量的大豆、豆制品,如豆腐、豆干和豆皮等,大豆类及其制品的;坚果可作为配菜提供,每周应提供1次~2次;每餐禽肉与水产品的供应量不应低于畜肉供应量,畜肉以瘦肉为主,水产品每周应供应不少于2次;应使用多种植物油,不用或少用氢化植物油,如使用应当进行公示。

3.3.4 烹饪方法及加工方式制定依据

3.3.4.1 法规、标准、指南等依据

在烹饪方法及加工方式上，参考《中国居民膳食指南（2016）》合理运用蒸、煮、焖、炖、拌等烹饪方法可以减少烹调油用量。参考SB/T10474-2008通过不同烹制方法的搭配，控制油脂摄入量，应多采用蒸、氽、炖、炒等烹制方法的条款。参考《营养健康食堂建设指南》提到的采用健康烹饪方法，各种原料应尽量新鲜、先洗后切。优先采用拌炆、旺火急炒、小火炖煮、淀粉勾芡等减少食物营养成分随时和保持自然风味的烹饪方法，少用油炸、油煎、烟熏、火烤、盐渍、加碱等加工方式。因此，规定为了实现减油目标，应采用蒸、焖、小火炖煮、拌炆、淀粉勾芡作为主要烹饪方法，应少用油炸、油煎、烟熏、火烤、盐渍、加碱等加工方式。

3.3.4.2 专家建议

烹饪方法中去掉焯，焯是一种加工方法，不属于“主要烹饪方法”。

3.3.4.3 实际调研情况

调研的食堂热炒菜、凉拌菜和闷炖等方式为主要烹饪方式，超过80%的员工希望食堂在烹饪时提供清蒸、煮、炖的菜品。

3.3.4.4 本标准建议

各种原料应新鲜、先洗后切；应采用蒸、焖、小火炖煮、拌炆、淀粉勾芡作为主要烹饪方法；应少用油炸、油煎、烟熏、火烤、盐渍、加碱等加工方式；鼓励创新开发健康烹饪方法，在保持菜品风味特色的基础上，尽量减少盐油糖（包括含盐油糖的调味品）的用量。

3.3.5 调味方法制定依据

3.3.5.1 法规、标准、指南等依据

为了实现减油、减盐、减糖目标，参考《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案》控制膳食中油盐糖用量，记录每月油盐糖的购买量和使用量以及每日用餐人数，计算每人油盐糖的摄入量，控制每份菜肴的油盐糖用量，并逐步减少的内容。

同时，参考《健康中国行动（2019—2030年）》的内容，提出宜将盐的用量控制在每天不超过5g/人，将油的用量控制在每天不超过30g/人，添加糖的用量每天不超过25g/人。

参考《健康中国行动（2019—2030年）》推广使用健康“小三件”（限量盐勺、限量油壶和健康腰围尺）的内容，以及参考国家卫生健康委员会“三减三健”图解中“减盐”、“减油”核心信息的内容，提出使用带刻度的控油壶、定量盐勺指导工具来控制油、盐的使用量。

参考《营养健康食堂建设指南》中油盐糖使用量管理，应当建立健全油、盐、糖（包括含油盐糖的各种调味品）采购、台账制度，记录每月采购量、入库时间、重量，并计算人均量。定期公示每周盐油糖使用量和人均每日或每餐摄入量，并达到相应目标。同时，食堂提供自制饮料或甜品时，应当标示添加糖含量。应当提供低盐、低油、低糖菜品，减少盐、油、糖含量较高的菜品供应。食堂就餐场所不摆放盐、糖。

3.3.5.2 中国居民食用油、盐、糖的摄入量

因此，可通过计算食堂用餐员工油盐糖的摄入量，通过每月逐步减少10%的方式，最终达到健康中国行动的要求。《中国居民营养与健康

康状况监测 2010-2013 年综合报告》指出 2010-2012 年我国城乡居民平均每标准人日食用油的摄入量为 42.1g，盐的摄入量为 10.5g，糖的摄入量为 6.5g。

3.3.5.3 专家建议

参考减油、减盐、减糖的相关内容，由于现阶段摄入量与推荐值相差较大，可以逐步减少用量，直到达到目标。

3.3.5.4 实际调研情况

项目组调研发现，食堂对厨师有少油、少盐等要求，大部分员工认为食堂菜品偏咸、偏油、含糖量适中，并且支持烹饪时降低盐的比例。对于油、盐的使用，厨师多凭经验添加，不计算单次用量。而单位食堂会对油、盐、糖等原料每月总用量进行记录，按照供餐量可以计算人均摄入量。

3.3.5.5 本标准建议

基于目前油、盐的摄入量高于《健康中国行动（2019—2030 年）》建议的摄入量，同时，食堂一般记录油盐糖每月使用总量，因此可通过计算食堂用餐员工油盐糖的摄入量，通过每月逐步减少的方式，最终达到健康中国行动的要求。因而，建议为了实现减油、减盐、减糖目标，油、盐、糖使用要求如下：

记录每月油、盐、糖的采购量、入库时间、重量、用量等，应留存油、盐、糖（包括含油盐糖的各种调味品）台账，应定期公示每周使用量及人均每日摄入量；

逐步减少油、盐、糖（包括含油盐糖的各种调味品）的用量，宜

以食盐的用量不超过 5g/(人·d)，油的用量不超过 30g/(人·d)，添加糖的用量不超过 25g/(人·d) 为最终目标；

应提供低盐、低油、低糖菜品；应减少高盐、高糖及高脂食品供应；食堂提供自制饮料或甜品时，应标示添加糖含量；宜使用可计量工具限制油、盐、糖用量；食堂就餐场所不摆放盐和糖。

3.3.6 食堂服务制定依据

3.3.6.1 法规、标准、指南等依据

食堂菜品搭配参考《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案》中送餐服务要求菜肴品种丰富、提倡促进就餐者食物多样性的内容，因此为体现食物多样性，宜提供同价格拼菜的服务。

提供现加工菜品参考《中国居民膳食指南（2016）》中指出，已经烹调好的蔬菜应尽快食用，现做现吃，避免反复加热，这不仅是因为营养素会随储存时间延长而丢失，还可能因细菌的硝酸盐还原作用增加亚硝酸盐的含量。因此规定，每餐宜提供现加工菜品。

提供一人一套餐具参考《营养健康食堂建设指南》采用分餐制就餐的要求。

提供半份菜、小份菜参考《营养健康餐厅建设指南》的内容，鼓励主动销售小份或半份菜品、经济型套餐等。同时，推出半份菜和小份菜也是用餐节约的方法之一，已有各地厉行节约的倡议书中提及。

3.3.6.2 实际调研情况

打菜的送餐模式会降低员工每餐选择的菜品种类数，不利于食物

多样化的饮食，已有打菜类食堂提供同价格拼菜的服务。

3.3.6.3 本标准建议

应提供一人一套餐具；应尊重不懂地域、不同民族的饮食习惯；应提供半份菜、小份菜；应提供免费白开水或直饮水；宜提供同价格拼菜；每餐宜提供现加工菜品。

3.4 健康环境

3.4.1 基本条件制定依据

3.4.1.1 法规、标准、指南等依据

健康环境基本要求中就餐区温度的设置、空气流通的要求参考《北京市餐饮业就餐区和后厨环境卫生规范》的相关规定，规定就餐区夏季温度宜保持在 26℃，冬季温度宜保持在 20℃~24℃。食堂空气流通，保持空气新鲜、无油烟、无异味；不应在无机械排风设施的房间采用木炭及燃气火锅方式供餐。

用餐区域、厨房区域的面积、室内构造及材料参考 JGJ64 的规定，给水排水参考 GB50015 的规定。

3.4.1.2 专家建议

环境中的一些要求，不建议重复描述现有的有关法律、规范、条例等中的相关条款和要求，另外，要体现食堂的硬件要求。

3.4.1.3 实际调研情况

项目组调研的食堂可满足健康环境中的基本要求。

3.4.1.4 本标准建议

标准设定基本要求如下：就餐区夏季温度宜保持在 26℃，冬季温度宜保持在 20℃~24℃ 食堂空气流通，保持空气新鲜、无油烟、无异味；不应在无机械排风设施的房间采用木炭及燃气火锅方式供餐；用餐区域、厨房区域的面积、室内构造及材料选择应符合 JGJ64 的规定；给水排水应符合 GB50015 的规定。

3.4.2 餐饮食品说明制定依据

3.4.2.1 法规、标准、指南等依据

《健康中国行动（2019-2030 年）》中提出鼓励餐饮业、集体食堂向消费者提供营养标识，提前在显著位置公布食谱，标注份量和营养素含量并简要描述营养成分。

《餐饮食品营养标识指南》对餐饮食品基本标识内容进行了规定，包括能量、脂肪、钠含量和相当于钠的食盐量。可选择标示内容包括蛋白质、碳水化合物、糖、维生素及矿物质等。鼓励在标示能量和营养素的同时标示出其占营养素参考值（NRV）的百分比，NRV 数值参照《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》（GB 28050）中相关规定。菜单上鼓励声明“成年人每日能量需要量为 2000kcal，控制能量摄入就可以控制体重”、“成年人每日食盐摄入量不超过 5 克（相当于钠摄入不超过 2000mg）”。

目前国内尚未发布针对餐饮行业的营养成分表的强制法规标准要求，仅 GB28050 对预包装食品的营养成分含量及标签格式、功能声称等内容进行了规定。

根据美国食品药品监督管理局的相关规定，多年来，大多数包装食品的标签上都有营养信息。然而，在颁布菜单标签法之前，在餐厅和类似的零售食品机构中，营养标签一般不向消费者提供。《联邦食品、药品和化妆品法》和《食品药品监督管理局食品标签条例》现在要求在连锁餐厅或类似零售食品设施中提供卡路里和其他营养信息。美国食品药品监督管理局为了鼓励零售未加工的水果、蔬菜和鱼类，制作了可下载的海报用于印刷。这些海报显示了美国最常食用的生的水果、蔬菜、鱼类的营养信息，内容包括卡路里、来自脂肪的能量、总脂肪、钠、钾、总碳水化合物、膳食纤维、糖、蛋白质、维生素 A、维生素 C、钙、铁。

3.4.2.2 专家建议

GB28050 中营养成分含量及标签格式等内容为可参考内容。

3.4.2.3 实际调研情况

项目组在调研时发现，已有食堂对菜品进行主要营养素的标示，但占比较低。

3.4.2.4 本标准建议

菜品应在醒目处放置相对应的餐饮食品营养标识，宜标识饮食建议、功能声称标示、摄入量推荐，包括以下内容：

餐饮食品营养标识：应按照《餐饮食品营养标识指南》对所提供的餐饮食品进行营养标识；——饮食建议：鼓励声明“一般人群每日能量需要量为 2000kcal，控制能量摄入就可以控制体重”、“成年人每日食盐摄入量不超过 5 克（相当于钠摄入不超过 2000mg），低盐（低

钠) 饮食可以防止高血压”、“成年人每日添加糖摄入量应不超过 25 克”;

功能声称: 可按照 GB 28050 中有关能量和营养成分功能声称的相关要求进行标示, 并使用能量和营养成分功能声称的标准用语;

摄入量推荐: 参考《中国居民膳食指南(2016)》标示摄入量推荐范围。

3.4.3 用餐与取餐工具制定依据

3.4.3.1 法规、标准、指南等依据

《中国居民膳食指南(2016)》中提到的中国居民膳食餐盘描述了一餐膳食的食物组成和大致重量比例, 形象直观地展现了平衡膳食的合理组合与搭配, 按照餐盘的食物比例来搭配膳食, 易于达到营养需要。根据《国务院关于深入开展爱国卫生运动的意见》(国发〔2020〕15号)在机关、企事业单位和餐饮行业积极推广分餐制, 倡导聚餐使用公勺公筷。

3.4.3.2 实际调研情况

项目组在调研中发现, 20%单位食堂提供可指导菜品分类和定量的用餐工具, 如健康餐盘、称重餐台等, 同时根据食堂及员工反馈, 用餐工具有效的为员工提供了膳食指导, 提高了员工健康意识, 促进了员工自主合理搭配膳食。

3.4.3.3 本标准建议

提供桌餐服务的食堂及自助食堂, 应配备公勺、公筷或公夹等分

餐工具；自助食堂宜提供可指导菜品分类和定量的用餐与取餐工具，如健康餐盘、定量餐勺、称量餐台等。

3.4.4 菜品搭配制定依据

3.4.4.1 法规、标准、指南等依据

参考《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案》中供餐服务包括介绍主要菜品的营养特点，指导就餐者合理膳食，营造合理膳食氛围的内容，因此规定食堂每餐应按照营养配餐原则提供几种不同价格的菜品搭配组合进行推荐。

参考《营养健康食堂建设指南》中提出，提供套餐或份饭的食堂应在显著位置公布带量食谱；自由取餐的食堂应在显著位置公布带量食谱，鼓励公布带量食谱。

参考《中国居民膳食指南（2016）》中提到，食物多样的同时要注意膳食结构合理性。通过食物品种互相交换，可避免每天食物品种重复，有利于丰富一日三餐的食物品种，从而达到食物多样，每天享受不同色、香、味的美食。食谱方案根据能量标准制定，能够帮助个人和集体供餐单位制定食谱参考，更重要的是希望能够以此增加对建议量的认识。参考 WS/T554-2017 中食物互换的配餐原则，做到食物多样，实时调配，注重营养与口味的相结合。

3.4.4.2 专家建议

制定带量食谱，进行一日三餐食谱举例。

3.4.4.3 实际调研情况

项目组调研发现，20%的食堂会推荐健康菜品。

3.4.4.4 本标准建议

食堂每餐应按照营养配餐原则提供几种不同价格的菜品搭配组合进行推荐，提供食物互换与带量食谱建议。

食物互换的内容参考 WS/T554-2017 主要食物互换表，参见表 3.4.4.1~表 3.4.4.7。推荐的带量食谱参考《中国居民膳食指南（2016）》的一日三餐配餐计划，提供能量 1800kcal、2250kcal 的带量食谱举例，参见表 3.4.4.8~表 3.4.4.9 在食堂显著位置公布推荐。

表 3.4.4.1 能量含量相当于 50g 大米、面的谷薯类

食物名称	质量 g	食物名称	质量 g	食物名称	质量 g	
稻米或面粉	50	米饭	粳米	150	馒头	80
			粳米	110		
面条（挂面）	50	面条（切面）	60	烙饼	70	
烧饼	60	花卷	80	面包	55	
饼干	40	米粥	375	米粉	50	
鲜玉米（市售）	350	红薯、白薯 （生）	190	玉米面	50	

表 3.4.4.2 可食部相当于 100g 的蔬菜

食物名称	质量 g	食物名称	质量 g	食物名称	质量 g
白萝卜	105	菠菜、油菜、小白菜	120	番茄	100
甘蓝	115	甜椒	120	大白菜	115
黄瓜	110	芹菜	150	茄子	110
蒜苗	120	冬瓜	125	菜花	120
韭菜	110	莴笋	160	—	—

表 3.4.4.3 可食部相当于 100g 的水果

食物名称	质量 g	食物名称	质量 g	食物名称	质量 g

苹果	130	柑橘、橙	130	梨	120
香蕉	170	桃	120	西瓜	180
鲜枣	115	柿子	115	葡萄	115
菠萝	150	草莓	105	猕猴桃	120

表 3.4.4.4 可食部相当于 50g 鱼肉的水产类

食物名称	质量 g	食物名称	质量 g	食物名称	质量 g
草鱼	85	大黄鱼	75	鲤鱼	90
带鱼	65	鲢鱼	80	鲮鱼	60
鲫鱼	95	平鱼	70	武昌鱼	85
墨鱼	70	虾	80	蛤蜊	130

表 3.4.4.5 蛋白质含量相当于 50g 瘦猪肉的禽畜肉

食物名称	质量 g	食物名称	质量 g	食物名称	质量 g
瘦猪肉（生）	50	羊肉（生）	50	猪排骨（生）	85
整鸡、鸭、鹅 （生）	50	肉肠（火腿肠）	85	酱肘子	35
瘦牛肉（生）	50	鸡胸	40	酱牛肉	35

表 3.4.4.6 蛋白质含量相当于 50g 干黄豆的大豆制品

食物名称	质量 g	食物名称	质量 g	食物名称	质量 g
大豆（干黄豆）	50	豆腐（北）	145	豆腐（南）	280
内酯豆腐	350	豆腐干	110	豆浆	730
豆腐丝	80	腐竹	35	—	—

表 3.4.4.7 蛋白质含量相当于 100 克鲜牛奶的奶类

食物名称	质量 g	食物名称	质量 g	食物名称	质量 g
鲜牛奶（羊奶）	100	奶粉	12.5	酸奶	100
奶酪	10	—	—	—	—

表 3.4.4.8 一日三餐带量食谱举例

单位克

餐次	菜名	食物名称	数量
早餐	燕麦粥	燕麦	25
	白煮蛋	鸡蛋	40
	牛奶	牛奶	300
	西芹花生米	西芹	50
		花生	10
中餐	米饭	大米	100
		小米	25
	红烧翅根	鸡翅根	50
	清炒菠菜	菠菜	200
	醋溜土豆丝	土豆	100
	紫菜蛋汤	紫菜	2
		鸡蛋	10
晚餐	米饭	大米	75
	清蒸鲈鱼	鲈鱼	50
	家常豆腐	北豆腐	100
	香菇油菜	香菇	10
		油菜	150
	苹果	苹果	200

表 3.4.4.9 一日三餐带量食谱举例

单位克

餐次	菜名	食物名称	数量
早餐	花卷	面粉	40
		小麦胚粉	10
	白煮蛋	鸡蛋	40

	牛奶	牛奶	200~250
	拌黄瓜	黄瓜	75
	葡萄	葡萄	100
中餐	米饭	大米	150
	土豆烧牛肉	土豆	100
		牛肉	75
	素三丁	竹笋	75
		胡萝卜	50
		黄瓜	75
	番茄蛋汤	番茄	75
鸡蛋		15	
晚餐	杂豆米饭	大米	75
		红豆、大豆	25
	红烧带鱼	带鱼	75
	白菜烧豆腐	白菜	150
		北豆腐	150
	炒西蓝花	西蓝花	100
	香蕉	香蕉	200
注：食谱提供能量为9450kJ(2250kcal)。			

3.5 健康食堂健康宣教

3.5.1 健康宣教工作内容制定依据

3.5.1.1 法规、标准、指南等依据

健康宣教的内容参考《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案》中要求食堂内有可供自由取阅的健康生活方式宣传资料，摆放体重计、BMI尺、食物模型、膳食平衡宝塔等。

当今慢性非传染性疾病已成为人群健康的主要影响因素,《健康中国行动(2019-2030)》重大行动中的健康知识普及行动目标提出到2022年和2030年,慢性病防治素养分别提高20%、30%,普及健康知识,提高全民健康素养水平,是提高全民健康水平最根本最经济最有效的措施之一。参考《中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)》中的内容积极倡导健康文明的生活方式,慢性病防治工作已引起社会各界高度关注,而食堂在提升员工健康水平,提高对各类慢性病问题的防控效果上起着重要的作用,因此,食堂在进行健康宣教时也需包括慢性非传染性疾病的预防和控制内容。

参考《营养健康食堂建设指南》营养健康教育部分的内容,单位应在食堂采取多种形式宣传营养健康知识,营造营养健康氛围。

参考《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案》中要求食堂定期更新健康宣传材料,因此规定食堂健康宣教的内容应定期更新。

3.5.1.2 专家建议

健康宣教部分可以参考《全民健康生活方式支持性环境建设》中健康食堂部分。

3.5.1.3 实际调研情况

项目组调研发现,已有20%的食堂定期进行营养健康宣传活动。对于食堂在就餐区周围放置的宣传信息,包括海报和标牌等,大多数人都有关注,这些信息在不同程度上指导了员工的就餐选择。

3.5.1.4 本标准建议

食堂应开展健康宣教工作，可包括以下内容：健康食谱及其说明包括每周食谱、菜品搭配、健康烹调方法、带量食谱等；营养与膳食指导，如《中国居民膳食指南 2016》、中国居民膳食宝塔、食物份量概念图、食物交换等；健康生活方式；国家营养健康主题相关信息；慢性非传染性疾病的预防和控制；节约粮食，如光盘行动等内容。

食堂应开展健康宣教工作，可包括以下内容：健康菜单及其说明，包括每周菜单、菜品搭配、健康烹调方法、带量食谱等；营养与膳食指导，如《中国居民膳食指南（2016）》、中国居民膳食宝塔、食物份量概念图、食物交换等；减油、减盐、减糖；国家营养健康主题相关信息；慢性非传染性疾病的预防和控制；节约粮食，如光盘行动等；健康生活方式，如适量运动，心理平衡等。

3.5.2 健康宣教形式制定依据

3.5.2.1 法规、标准、指南等依据

项目组调研发现，食堂开展营养健康方面的宣传活动较少，但开展方式多样。就餐区放置的宣传信息，在不同程度上指导了员工的就餐选择。因此，可采取多种形式对饮食的营养健康知识进行普及和宣传。

健康宣教的形式参考《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案》中张贴具有行动标识的宣传画，利用板报、电子屏幕、桌布（桌卡）、餐具包装等形式开展健康生活方式知识宣传的内容。

《营养健康食堂建设指南》中也提到，营养健康教育形式包括在

显著位置张贴、悬挂、摆放材料或播放视频；宣传《中国居民膳食指南》和中国居民平衡膳食宝塔，宣传能量和脂肪等的一日及三餐摄入量建议；在食堂或附近场所提供可以自由取阅的宣传材料，如小册子、折页、单页等。

3.5.2.2 专家建议

专家建议增加线下健康讲座和线下健康咨询的内容。

3.5.2.3 实际调研情况

项目组调研发现，部分食堂通过营养相关宣传、健康美食节、讲座、健康管理活动等有效方式对员工膳食、生活方式等进行引导，从而促进员工健康。食堂健康宣教的形式包括菜品营养标签、营养健康宣传海报、餐桌上健康知识普及台签等。

3.5.2.4 本标准建议

食堂可以如下形式开展健康宣教工作：张贴健康挂图、海报、宣传册或摆放桌牌；播放宣传片；网络媒体；线下健康讲座；线下健康咨询。

3.5.3 健康宣教具体要求制定依据

3.5.3.1 法规、标准、指南等依据

参考《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案》中提出健康食堂每季度为工作人员和就餐人员开展健康生活方式宣传与指导活动至少1次，每年至少开展1次营养健康厨艺比赛、膳食知识问答等活动。

参考《营养健康食堂建设指南》营养健康教育部分的内容，单位应以食堂为主体组织、举办膳食营养相关活动，包括营养健康专题讲座、知识问答或其他形式，每年度不少于1次。

参考《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案》中要求健康食堂在适当位置摆放体重计、BMI尺等。参考《营养健康食堂建设指南》中单位应在食堂设立“营养健康角”，摆放测量身高、体重、血压等的设备和工具，并定期维护；张贴自测自评方法。

参考《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案》中提出持续记录点餐和菜品消费记录，掌握个人就餐习惯。

为贯彻落实习近平总书记关于制止餐饮浪费行为的指示精神，同时体现珍惜粮食的中华民族传统美德，要求食堂采取措施对员工进行杜绝浪费的提示。

3.5.3.2 专家建议

加入《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案》中提高职工健康生活方式行为能力的活动。

3.5.3.3 实际调研情况

项目组调研的食堂中有30%会提供健康体检设备供员工使用以关注健康变化。在项目组调研中食堂管理者也提出了相关需求，希望能够得到营养健康知识的普及，并对食堂从业人员进行营养健康知识培训。食堂会以各种形式，如设立意见簿、意见箱，或以其他方式征求用餐人员的意见、建议。

3.5.3.4 本标准建议

健康宣教的内容应定期更新。宣教内容应科学、准确，不宜提供有争议的信息；在食堂内应摆放健康体检设备，如体重秤、体质指数测试盘、电子血压计等，提供员工健康自测、自评的方法或指导；食堂应采取措施提示员工适量用餐、杜绝浪费；以食堂为主体，每年应至少开展2次膳食营养行动，引导员工合理膳食；食堂应定期对员工在健康教育开展过程中对活动的参与度、满意度及健康意识提升进行评估，并根据评估结果对健康教育工作进行调整；食堂应设立意见簿、意见箱，或以其他方式征求用餐人员的意见、建议；鼓励食堂在员工知情同意的情况下，对员工健康体检情况记录、跟踪和健康指导；鼓励食堂使用智能化评价系统，指导配餐和用餐。

六、其他需要说明的事项

无。

参考文献

- [1] GB 28050-2011, 食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则[S]. 北京: 卫生部, 2011.
- [2] JGJ 64-2017, 饮食建筑设计标准[S]. 北京: 住房和城乡建设部, 2017.
- [3] SB/T 10474-2008, 餐饮业营养配餐技术要求[S]. 北京: 商务部, 2008.
- [4] WS/T 554-2017, 学生餐营养指南[S]. 北京: 国家卫生和计划生育委员会, 2017.
- [5] 食品经营许可管理办法[Z]. 北京: 国家食品药品监督管理总局, 2017.
- [6] 餐饮服务食品安全操作规范[Z]. 北京: 国家市场监督管理总局, 2018.
- [7] 北京市中小学校外供餐管理办法[Z]. 北京: 北京市卫生和计划生育委员会, 2017.
- [8] 北京市公共场所禁止吸烟范围若干规定[Z]. 北京: 北京市人民政府, 2008.
- [9] 北京市餐饮业就餐区和后厨环境卫生规范[Z]. 北京: 中国烹饪协会, 2018.
- [10] 中国居民膳食营养素参考摄入量 (DRIs) [Z]. 北京: 中国营养学会, 2013.

-
- [11] 中国营养学会. 中国居民膳食指南[M]. 人民卫生出版社: 北京, 2016.
- [12] 杨月欣. 中国食物成分表[M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2018.
- [13] “健康中国 2030”规划纲要[Z]. 北京: 国务院, 2016.
- [14] 全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案[Z]. 北京: 全民健康生活方式行动国家行动办公室, 2019.
- [15] 健康中国行动(2019—2030年)[Z]. 北京: 国家卫生健康委员会, 2019.
- [16] 中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)[Z]. 北京: 国务院, 2017.
- [17] 中国居民营养与健康状况监测报告(2010—2013)[Z]. 北京: 北京市卫生和计划生育委员会, 2014.
- [18] 餐饮食品营养标识指南[Z]. 北京: 国家卫生健康委员会, 2020.
- [19] 营养健康餐厅建设指南[Z]. 北京: 国家卫生健康委员会, 2020.
- [20] 营养健康食堂建设指南[Z]. 北京: 国家卫生健康委员会, 2020.