《家庭减盐行为指南》（征求意见稿）

编制说明

严禁复制

《家庭减盐行为指南》标准编制组

一、任务来源、简要起草过程、主要起草人及其所承担的工作等

（一）任务来源、项目编号、参与协作单位

1. 任务来源

本标准为中国营养学会 2022 年团体标准项目。2022 年经中国营养学会法规标准工作委员会团标立项会审议并批准立项。

2. 立项编号： 09-2022。

3. 本标准主要参与的起草单位

本标准由中国疾病预防控制中心牵头，联合中国营养学会营养与慢病控制分会、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心、扬州大学、卫健策略（美国）济南代表处、乔治全球健康研究院（澳大利亚）北京代表处、新探健康发展研究中心、辽宁良农集食安实业有限公司、辽宁华兴实业有限公司。

（二）起草组情况和工作基础、主要起草人和相关起草过程

1. 起草组工作基础

本标准的起草小组主要成员长期从事人群减盐干预策略与实践研究工作，核心成员涵盖全民健康生活方式行动国家行动办公室和中国营养学会营养与慢病控制分会、中国疾控中心营养所的专业技术人员，曾提出“三减三健”健康理念和行动策略，并先后于 2017、2019、2022 年编制和发布减盐核心信息，编撰《健康生活 幸福相伴-三减三健核心信息》、《食品工业减盐指南》等减盐相关书籍，开发推广减盐支持工具，组织开展减盐学术交流活动等，具备完成本标准制定的团队基础。

2. 主要起草人及其承担的任务

本标准主要起草人包括吴静、石文惠、王静雷、杨一兵、张晓畅、高超、刘阳、徐建伟、彭景、章海风、葛增、李园、王海宁、爱娜、张井泉、曹玉鑫。吴静研究员为项目负责人，主要负责起草工作的组织协调、方案制定、内容审查。中国疾控中心石文惠研究员、王静雷副研究员、杨一兵副研究员、高超副研究员作为团标骨干，负责起草框架、参与团标撰写；全体起草组成员分工协作，共同完成了团标内容撰写及修订完善工作。

3. 起草过程

2022年6月经中国营养学会法规标准工作委员会团标立项会审议并批准《家庭减盐指南》立项。 起草组启动团标撰写工作，明确各单位的主要任务分工及工作进度安排。

经广泛查阅国内外文献，收集国内外标准及相关资料，于 2022年7月和8月组织召开了起草组工作会议，编撰形成了标准文本和编制说明初稿。2022 年8-9月组织行业内专家包括省级疾控中心慢病和营养专家、食品风险评估领域专家、高校营养学系教授等征求意见并修改完善了文本内容。2022年10月9日组织召开专家咨询会议，将修改后的文稿进行了再次专家意见征询。根据反馈意见对修改稿再次进行修改完善，形成标准送审稿。

二、与有关现行法律、法规和强制性国家标准、行业标准的关系

本标准的制定符合现行法律法规要求，与其它强制性国家、行业标准无矛盾或不协调之处。我国现行的减盐相关国家标准、行业标准主要有对预包装食品营养标签钠标示以及低钠/盐声称进行定义或限定的《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》（GB 28050-2011）和《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》（GB 7718-2011），对食用盐、调味品、低钠盐、低钠食品等进行定义和说明的《食品安全国家标准 食用盐》（GB 2721-2015）、《食用盐》（GBT5461-2016）、《低钠食品》（GB/T 23789-2009）《调味品分类》（GB/T 20903-2007）。以上标准相关内容均被本标准参考。

三、标准编制原则

起草组在广泛查阅国内外标准、研究文献以及既往开展人群减盐实践工作经验的基础上，遵循科学性、系统性、规范性、可操作性的原则，与相关指南、规范和标准相衔接，充分借鉴国际上的先进经验，并结合国内具体情况，制订了本标准。本标准的结构和格式依据GB/T 1.1《标准化工作导则第1 部分：标准化文件的结构和起草规则》的要求进行编制。

四、标准主要内容及编制依据

（一）标准名称

本标准申报时名称为《家庭烹调减盐指南》，立项答辩时专家建议虽然烹调减盐是减盐工作的重要环节，但我国当前就餐模式的调整，食材选购、就餐行为

减盐也是家庭减盐工作不可缺少的关键内容，建议将标准的内容范围扩大至针对整个家庭开展减盐指导，标准名称调整为《家庭减盐指南》；其后在专家咨询会议上，与会专家根据标准文本内容，建议将团标名称修改为《家庭减盐行为指南》。

（二）术语和定义

本标准参考了《食品安全国家标准 食用盐》（GB 2721-2015）、《食用盐》（GBT5461-2016）对烹调用盐的术语定义进行了规范。参考了《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》（GB 28050-2011）和《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》（GB 7718-2011）对低钠食品进行了规范。本标准参考《中国居民膳食指南 2022》中不同人群食盐的推荐摄入量，同时在做好食盐总量控制的原则中明确了烹调用盐、日常食用零食、即食食品、黄酱、酱油等，以及在外就餐的用盐量均应计算在内；基于此本标准中对食盐的定义进行了规范，食盐指烹调用盐和含钠食品中盐的总称。

（三）家庭减盐基本原则

本标准参照《中国食品工业减盐指南》《中国居民膳食指南 2022》《全民健康生活方式行动健康支持性环境指导方案（2019 修订）》等文件确定了家庭减盐的三条基本原则："知晓食盐来源，全面减少摄入""培养清淡口味，逐步分类推进""主厨坚持实践，家庭全员参与"，并对各原则的主要内容进行了解释。

（四）家庭减盐目标

本标准参照《健康中国行动（2019-2030）》中提倡人均每日食盐摄入量不高于 5g，以及《中国居民膳食指南 2022》中不同年龄段人群的食盐摄入推荐量，确定了本标准的家庭减盐总目标，同时为推动家庭分阶段有序减盐，本标准推荐家庭减盐设立减少 10%-20%的阶段目标。

（五）家庭盐摄入来源

本标准参照《中国居民膳食指南 2022》和《中国食物成分表标准版》等，对家庭盐摄入的主要来源：烹调用盐、含盐调味品、预包装食品及其他来源分别进行了说明。

（六）家庭用盐评估

为指导家庭有序开展减盐工作，量化减盐目标，实现分阶段减盐，本标准提供了家庭用盐自我量化评估工具，包括家庭一周烹调用盐情况简表和家庭一周烹

调相关盐摄入及就餐情况记录表。

（七）家庭减盐行为指导

本标准明确了居民日常居家生活中开展减盐行为所涉及的各个环节的内容和方法，包括配备减盐工具、提高减盐意识、科学选购食材、烹调过程减盐、外卖食品选择及改进就餐方式。健康家庭建设所涉及的减盐工作中就明确提出配备减盐工具，强化使用，我国自 2007 年起已向居民大量发放了盐勺盐罐，需要规范使用，本标准在配备减盐工具中强调了家庭应配备帮助定量用盐的定量盐勺、盐罐等减盐工具，同时也建议有条件的家庭配备盐度计、食物秤等设备。提高减盐意识中在提高家庭成员减盐知信行的基础上，强调了所有家庭成员共同参与的重要性，以及家庭主厨和高血压患者更应具有的减盐意识和技能。科学选购食材中在选择新鲜食材的同时，参照《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》（GB 7718-2011）《低钠食品》（GB/T 23789-2009）相关规定，强调了阅读营养成分表的重要性，引导居民自主地去识别和选购低钠食品、调味品。烹饪过程减盐强调了使用减盐工具，控制用盐总量以及优化烹饪方式、巧用调味方法和合理搭配食材的重要性及技能技巧。外卖食品减盐主要强调了主动要求少放盐和选择低盐菜品。就餐过程减盐强调了就餐时避免或减少重复调味，不建议食用炒菜产生的菜汤或汤泡饭，以及使用高盐菜品的方法推荐。

五、重大分歧意见的处理经过和依据

无。

六、贯彻标准要求和措施建议

起草组会根据实施过程中出现的问题及好的建议对本标准进行进一步的修订和完善。

七、参考文献

[1] GB 2721-2015 食品安全国家标准 食用盐

[2] GB/T 5461-2016 食用盐

[3] GB 7718-2011 食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则

[4] GB/T 20903-2007 调味品分类

[5] GB/T 23789-2009 低钠食品

[6] GB 28050-2011 食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则

[7] QB/T 2019-2020 低钠盐

[8] QB/T 2020-2016 调味盐

[9] 健康中国行动推进委员会.健康中国行动（2019—2030 年）. http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm.

[10] 中国营养学会.中国居民膳食指南（2022）[M].北京：人民卫生出版社，2022.

[11] 杨月欣.中国食物成分表标准版（第 6 版 第一册）[M].北京：北京大学医学出版社,2018.

[12] 杨月欣.中国食物成分表标准版（第 6 版 第二册）[M].北京：北京大学医学出版社,2019.

[13] 中国疾病预防控制中心营养与健康所,中国营养学会.中国食品工业减盐指南[M].北京：人民卫生出版社，2019.

[14] 高超,王竹,刘阳,等. 我国各类预包装食品钠标示值范围分析研究[J].营养学报,2017,39(3):217-222.

严禁复制