

## 营养健康食堂建设指南

**第一条** 根据《健康中国行动（2019-2030年）》和《国民营养计划（2017-2030年）》的要求，为指导和规范营养健康食堂建设，制定本指南。

**第二条** 本指南适用于主体业态为单位食堂（职工食堂）的食品经营者。中小学校和大专院校食堂可参考执行。

**第三条** 建设营养健康食堂，应当达到以下基本要求：

（一）取得《食品经营许可证》。

（二）连续3年未发生食品安全事故，连续2年未受过食品安全相关的行政处罚。

（三）配备有资质的专（兼）职营养指导人员。

（四）开展形式多样的营养健康知识宣传活动，营造营养健康氛围。

（五）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。

（六）按照国家卫生健康委印发的《餐饮服务食品营养标识指南》对所提供的餐饮服务食品进行营养标示；食堂提供自制饮料或甜品时，应当标示添加糖含量。

（七）建立防范和抵制食物浪费制度，并采取措施予以落实。

（八）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。

（九）按照国家有关规定，实施垃圾分类。

（十）室内全面禁烟，设置禁止吸烟标识。

#### **第四条 建设营养健康食堂的组织管理要求。**

（一）应当设立由单位领导、后勤、工会和食堂管理等人员组成的营养健康管理委员会，并为营养健康食堂建设提供人员、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。

（二）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、供餐服务等具体事宜，并开展自查。

（三）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。

（四）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。

（五）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。

#### **第五条 人员培训和考核。**

（一）营养指导人员应当具备为不同人群提供营养配餐

和管理的能力，指导采购、配料、加工和营养标示，制定食谱和菜品目录，开展营养健康教育，指导服务员帮助用餐人员合理选餐。

（二）应当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和防控传染病技能培训。食堂负责人和营养指导人员每年度应当接受不少于 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、低油、低糖菜品制作技能培训。

（三）应当每年组织一次食堂负责人、营养指导人员、厨师和服务员的岗位能力自我测评和考核。

## **第六条 营养健康教育。**

（一）应当采取多种形式宣传合理膳食、“三减”、营养相关慢性病防治、传染病防控、节约粮食等政策和科普知识，营造营养健康的就餐氛围。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。

（二）应当以食堂为主体组织举办膳食营养相关宣传活动，包括营养健康专题讲座、知识问答和厨艺大赛等形式，每年度不少于 2 次。

（三）鼓励主动推送营养健康知识，征求用餐人员的意

见和建议等。

## **第七条 配餐和烹饪要求。**

（一）食物种类应当符合《中国居民膳食指南》的推荐要求。每一餐食谱中应当提供至少 3 类食物（不包括调味品和植物油），同类食物之间可进行品种互换（见附录 1）。

食谱中提供食物类别及品种要求：

谷薯杂豆类：每周应当至少 5 种，注意粗细搭配。

蔬菜水果类：每周应当至少 10 种新鲜蔬菜，兼顾不同品种，深色蔬菜宜占蔬菜总量一半以上；鼓励提供水果。

水产禽畜蛋类：每周应当至少 5 种，鼓励优选水产类、蛋类和禽类，畜肉类应当以瘦肉为主。

奶及大豆类：每周应当至少 5 种。

植物油：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。

（二）食物烹饪方法应当符合营养健康原则。烹饪和加工环节，鼓励优先采用减少营养成分损失和保持自然风味的食物烹饪方法，少用炸、煎、熏、烤等烹饪方法。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（包括含盐油糖的各种调味品）的用量。

（三）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。

（四）应当制定合理膳食营养配餐计划。提供套餐或份饭的食堂，一周内食谱尽量不重复。鼓励自由取餐的食堂参考季节气候天气、本单位职工劳动强度、年龄性别结构等提

供标准化套餐以满足其一餐能量和主要营养素需求（标准化套餐及其带量食谱示例参照附录2）。

（五）提供套餐或份饭的食堂应当在显著位置公布带量食谱及营养标识。自由取餐的食堂应当在显著位置公布营养标识，鼓励公布带量食谱。

（六）鼓励食堂根据用餐人员健康状况供餐，向肥胖或营养相关疾病人群提供特殊营养配餐（医院中为病人设计的营养配餐不属于此范围）。

（七）鼓励食堂使用智能化系统，指导配餐和用餐。

#### **第八条 供餐服务要求。**

（一）采用分餐制供餐。自由取餐的食堂应当为每道菜品配备公筷、公勺或公夹。提供桌餐服务的食堂应当配备公筷、公勺等分餐工具，并引导用餐人员使用。

（二）应当主动销售小份或者半份菜品、经济型套餐等。

（三）应当提供免费白开水或直饮水。

（四）配备洗手、消毒设施或用品。

（五）座位间保持一定距离，避免高密度聚集用餐。

#### **第九条 本指南的有关术语：**

**食谱：**以餐次为单位提供的含有主食和副食名称、原辅料品种、供餐时间和烹调方式等的一组食物搭配组合。

**带量食谱：**包含主食、副食、原辅料等重量的食谱。

**分餐：**在用餐过程中，实现餐具、菜（饮）品等的不交叉、无混用的餐饮方式。

#### **第十条 本指南由国家卫生健康委负责解释。**

**第十一条** 本指南自发布之日起施行。

## 附录 1

# 常见食物互换表

表 1.1~1.8 根据不同类别的食物的营养特点, 列举了 8 类食物的换算重量。

表 1.1 能量含量相当于 50g 大米、面的谷薯类

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
稻米或面粉	50	米饭	籼米 150 粳米 110	馒头	80
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 1.2 可食部相当于 100g 的蔬菜类

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 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 1.3 可食部相当于 100g 的水果类

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 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 1.4 可食部相当于 50g 鱼肉的水产类

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 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 1.5 蛋白质含量相当于 50g 瘦猪肉的禽畜肉类

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 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 1.6 蛋白质含量相当于 50g 大豆（干黄豆）的大豆制品

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 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 1.7 蛋白质含量相当于 100g 鲜牛奶的奶类

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

表 1.8 钠含量相当于 1g 食盐的调味品

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
食盐（精盐）	1	鸡精	2	味精	5
酱油	7	豆瓣酱	7	黄酱	11
腐乳	16	八宝菜	14		

## 附录 2

# 标准化套餐及其带量食谱示例

表 2 列举了轻度身体活动水平男性成年人标准化套餐及带量食谱的实例。

表2 标准化套餐及其带量食谱示例

供餐时间	菜名	原料	重量 (g)
早餐	香菇菜包	面粉	35
		青菜	70
		香菇	5
		豆腐干	20
	白煮蛋1个	鸡蛋	40
	牛奶1袋	牛奶	220
午餐	二米饭	大米	105
		小米	25
	板栗烧鸡	鸡肉	50
		板栗	15
	蒜苗炒肉	蒜苗	100
		猪肉	20
	菠菜蛋汤	菠菜	100
		鸡蛋	10
	水果	苹果	150
	酸奶1盒	酸奶	100
晚餐	玉米面馒头	面粉	75

		全玉米面	50
蛤蜊豆腐煲		蛤蜊	75
		南豆腐	75
尖椒土豆丝		青椒	50
		土豆	100
胡萝卜炒绿豆芽		胡萝卜	100
		绿豆芽	100
水果		香蕉	200
注：是轻度身体活动水平男性成年人一人份，重量为可食部重量。			