

营养健康食堂建设管理规范

Construction and management specifications for
nutrition and health canteen

地方标准信息服务平台

2024 - 01 - 09 发布

2024 - 04 - 09 实施

目 次

前言	III
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 基本要求	2
5 组织管理	2
6 人员要求	2
7 营养健康教育	3
8 配餐烹饪	3
9 供餐服务	4
10 餐饮食品营养标识	4
附录 A (资料性) 常见食物互换表	5
参考文献	8

地方标准信息服务平台

前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由湖南省卫生健康委员会提出并归口。

本文件起草单位：湖南省疾病预防控制中心、中南大学、湖南省产商品评审中心、湘潭市疾病预防控制中心、广东优信无限网络股份有限公司、长沙华逸府餐饮文化传播有限公司、湘潭华银物业发展有限公司、湖南国民营养创新平台有限公司。

本文件主要起草人：梁进军、熊家豪、贾华云、段宏波、吴诗蓝、彭蔚、任国峰、肖剑峰、姚敏、李武、姚兴跃、陈鑫。

地方标准信息服务平台

营养健康食堂建设管理规范

1 范围

本文件规定了营养健康食堂建设管理的基本要求、组织管理、人员要求、营养健康教育、配餐烹饪、供餐服务、餐饮食品营养标识等要求。

本文件适用于单位食堂（职工食堂）开展营养健康食堂建设和管理。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB 31654 食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

营养健康食堂 **nutrition and health canteen**

通过食品安全管理、合理膳食搭配、营养健康知识宣教及信息采集分析等管理模式，实现以培养健康膳食理念、促进健康、预防疾病为目的的单位食堂（职工食堂）。

3.2

三减 **3 reductions**

减盐、减油、减糖。

3.3

分餐 **individual dining**

在用餐过程中，实现餐具、菜（饮）品等的交叉、无混用的餐饮方式。

3.4

食谱 **recipe**

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。

3.5

带量食谱 **quantitative recipes**

包含主食、副食、原辅料等重量的食谱。

3.6

餐饮食品 **catering food**

单位食堂制作并提供给用餐人员的食品，不包括上述单位提供的预包装食品。

3.7

餐饮食品营养标识 **nutrition label of catering food**

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。

4 基本要求

- 4.1 在食堂显著位置悬挂或摆放有效的《食品经营许可证》。
- 4.2 餐饮服务活动应符合 GB 31654 及相关规定。
- 4.3 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。
- 4.4 严格遵守国家相关法律法规，不得非法食用、交易野生动物，落实卫生防疫相关规定和要求。
- 4.5 按照国家有关规定，实施垃圾分类。
- 4.6 室内全面禁烟，设置禁止吸烟标识。

5 组织管理

- 5.1 应设立营养健康管理委员会，成员包括单位领导、后勤人员、工会人员、食堂管理人员、食品安全总监（食品安全员）及营养指导人员，并为营养健康食堂建设提供人员、资金等保障支持。鼓励单位主要领导担任营养健康管理委员会的负责人。
- 5.2 应围绕合理膳食和“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、配餐烹饪和供餐服务等具体事宜，并开展自查。
- 5.3 应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，不得采购加工野生蘑菇。
- 5.4 应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。
- 5.5 应建立健全盐油糖（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。
- 5.6 应建立健全反食品浪费制度，在醒目位置张贴或摆放反食品浪费标识，引导用餐人员适量点餐、取餐；对有浪费行为的，应及时予以提醒、纠正。

6 人员要求

- 6.1 应配备有资质的专（兼）职营养指导人员，如注册营养（技）师、公共营养师、营养指导员等。
- 6.2 营养指导人员应具备为不同人群提供营养配餐和管理的能力；指导食堂采购、配料、加工、菜品营养标识和台账记录；制定食谱和菜品目录；开展营养健康教育；指导服务人员帮助用餐人员合理选餐。
- 6.3 应制定和实施食品安全和营养健康等相关知识和技能的年度培训计划，定期组织食堂负责人、营养指导人员、厨师和服务员等进行食品安全及营养健康知识和防控传染病技能培训，每年度培训学时不少于 20 学时。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；厨师应接受低盐、低油、低糖菜品制作技能培训。
- 6.4 每年度应组织 1 次对食堂负责人、营养指导人员、厨师和服务员的岗位能力考核。

7 营养健康教育

7.1 应采取多种形式宣传食品安全及营养健康知识，营造营养健康的就餐氛围。通过在食堂显著位置张贴、悬挂、摆放材料或播放视频等形式，重点宣传合理膳食、“三减”、食品安全、中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔、营养相关慢性病防治、传染病防控、能量和脂肪等的一日及三餐摄入量建议、分餐制和反食品浪费等内容。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。定期更新宣传材料，每年至少更新1次。鼓励通过网络平台定期主动推送食品安全及营养健康知识。

7.2 应在食堂显著位置设立“营养健康角”，张贴“营养健康角”标示牌，摆放测量身高、体重、血压等的设备和工具，张贴自测自评方法，由专人负责维护和管理。

7.3 应以食堂为主体组织举办食品安全、营养健康及反食品浪费相关宣传活动，每年度至少2次，活动形式包括专题讲座、知识问答、厨艺大赛、演讲比赛等，鼓励依托全民营养周、全国食品安全宣传周等宣传活动同步开展。

7.4 鼓励宣传健康成年人每日盐油糖推荐摄入量：食盐不超过5g；烹调油25-30g；添加糖不超过50g，最好控制在25g以下。

8 配餐烹饪

8.1 应制定合理膳食营养配餐计划。科学制定供餐食谱，以日为单位，一周内的食谱应不重复；应主动销售小份或半份菜品、经济型套餐等，鼓励提供同价格拼菜。

8.2 食物种类应符合《中国居民膳食指南》的推荐要求，每一餐食谱中应提供至少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A）。食谱中提供食物类别及品种要求：

谷薯杂豆类：每周应至少5种，注意粗细搭配。

蔬菜水果类：每周应至少10种新鲜蔬菜，兼顾不同品种，新鲜深色蔬菜应占蔬菜总量的一半以上；提供新鲜水果。

水产禽畜蛋类：每周应至少5种，优先选择水产类、蛋类和禽类，畜肉类应以瘦肉为主。

奶及大豆类：每周应至少5种。

植物油：应定期更换烹调油种类，使用多种植物油。不用或少用氢化植物油，如使用应进行公示。

8.3 食物烹饪方法应符合营养健康原则。烹饪和加工环节，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（例如蒸、焖、小火炖煮等），少用炸、煎、熏、烤、盐渍等加工方式。

8.4 应提供低盐、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、油和糖。

8.5 食物烹饪过程善用葱、姜、蒜、胡椒、辣椒和醋等为食物调味。应减少烹调用盐或其他调味品（如酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精等）的使用量，优先使用标示“减钠/低钠”、“减盐/低盐”等营养声称的产品。提供自制饮料或甜品时，应减少添加糖的使用量，并标示添加糖含量。

8.6 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）。

8.7 鼓励使用智能化管理平台或操作系统，指导配餐和用餐。

9 供餐服务

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

9.2 应提供免费白开水或直饮水；配备洗手、消毒设施或用品；取餐窗口显著标示取餐流程，用餐人员有序排队取餐；就餐座位间保持一定距离，避免高密度聚集用餐。

9.3 应设置意见簿（箱）或通过满意度调查等方式征求用餐人员的意见和建议，对合理可行的意见和建议予以采纳。

10 餐饮食品营养标识

10.1 对所提供的餐饮食品应按照国家卫生健康委员会印发的《餐饮食品营养标识指南》的要求进行营养标示。

10.2 提供套餐或份饭的食堂，应在显著位置公布带量食谱和营养标识；自由取餐的食堂，应在显著位置公布营养标识。

10.3 鼓励建立餐饮食品营养标识数据库，用于餐饮食品营养标识使用和管理。

地方标准信息服务平台

附 录 A
(资料性)
常见食物互换表

表 A. 1-A. 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 A. 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 A. 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 A. 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 A.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 A.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 A.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 A.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 A.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 (精制)	1	鸡精	2	味精	5
酱油	7	豆瓣酱	7	黄酱	11
腐乳	16	八宝菜	14		

地方标准信息服务平台

参 考 文 献

- [1] 中国居民膳食指南 [M]. 北京:人民卫生出版社, 2022.
 - [2] 餐饮食品营养标识指南 [Z]. 北京:国家卫生健康委员会, 2020.
-

地方标准信息服务平台