

### 营养健康食堂建设规范

Construction specifications for nutrition and health canteen

（工作组讨论稿）

（本草案完成时间：2024.12.16）

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX-XX-XX 发布

XXXX-XX-XX 实施

重庆市市场监督管理局 发布

## 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。

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。

本文件由重庆市卫生健康委员会提出并归口。

本文件起草单位：重庆市疾病预防控制中心（重庆市预防医学科学院）、重庆医科大学附属儿童医院、重庆市西部营养科学研究院、万州区疾病预防控制中心、梁平区疾病预防控制中心。

本文件主要起草人：陈京蓉、孔粼、罗书全、曹宇、邓继春、袁媛、李霞、冯萍、程龙凤、罗钦文。

# 营养健康食堂建设规范

## 1 范围

本文件规定了建设营养健康食堂在基本要求、食品安全、组织管理、营养健康教育、合理供餐五个方面应满足的要求。

本文件适用于主体业态为单位食堂（职工食堂）、学校食堂的餐饮服务提供者，其它社会食堂可参照执行。

## 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。

GB31654 食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范  
餐饮服务食品安全操作规范

## 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

为就餐人员提供营养健康菜品、传递正确的营养健康知识和行为的单位食堂（职工食堂）。

### 3.2

**营养健康角** nutrition and health corner

利用营养健康教育材料和营养健康支持工具，帮助就餐人员体验、学习营养健康知识，掌握营养健康技能的固定区域，旨在提高就餐人员营养健康知识知晓率，引导营养健康生活方式。

### 3.3

**餐饮食品营养标识** nutrition labeling 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。

### 3.4

**带量食谱** quantitative recipe

根据膳食营养素参考摄入量 and 个体的需求，将一天食物的摄入量分配到三餐及加餐中而编制的带有人均食物量的食谱。

## 4 基本要求

4.1 在食堂显著位置悬挂或者摆放有效的《食品经营许可证》。

4.2 连续2年未受过食品安全相关的行政处罚。

4.3 严格遵守国家相关法律法规，不供应野生动物、野生毒蘑菇、有毒植物等，落实卫生防疫相关规定和要求。

4.4 按照国家有关规定，实施垃圾分类。

4.5 室内全面禁烟，设置禁止吸烟标识。

## 5 食品安全

食品采购、贮存、加工、供应和配送，餐(饮)具、食品容器及工具清洗、消毒等环节，场所、设施、设备、人员的食品安全基本要求和准则，应符合 GB 31654、餐饮服务食品安全操作规范的要求。

## 6 组织管理

### 6.1 营养健康制度

应设立营养健康管理委员会。由单位领导、后勤、工会、食堂管理、营养指导人员组成，由单位主要领导担任营养健康管理委员会的负责人，明确各岗位职责。

应制定营养健康食堂工作计划及实施方案。明确组织管理、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。

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，减少高油、高盐、高糖调料的使用。

应建立健全营养健康管理制度。做好人员培训和考核、营养健康教育、食物消费量记录。

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，达到膳食指南推荐目标。

应建立健全防范和抵制食物浪费制度。在醒目位置张贴或者摆放反食品浪费标识，引导消费者按需适量点餐。

每年依据规范要求开展自评，根据自评结果进行调整。

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。

### 6.2 人员要求

食堂应配备专（兼）职营养指导人员，如持有卫生专业技术资格证书（营养与食品卫生、临床营养学）的卫生专业技术人员、注册营养（技）师、公共营养师或营养指导员中的至少一种。

营养指导人员应当具备为不同人群提供营养配餐的能力；能够指导食堂制定工作计划和实施方案；指导原材料采购、配料、加工；制定食谱、菜品目录和营养标识；开展营养健康教育等。

营养健康管理委员会应定期组织食堂负责人、营养指导人员和厨师等进行技能培训。

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，应重点接受食品安全管理、营养健康和卫生防疫知识等方面的培训。

厨师应当接受低盐、低油、低糖菜品制作技能培训，每年度不少于 3 学时。

应每年组织一次食堂负责人、营养指导人员、厨师的岗位能力自我测评和考核，包括理论知识和实践能力的考核。

## 7 营养健康教育

### 7.1 营养健康角

营养健康角应设置在位置明显、光线或照明良好、清洁干燥的区域，有相对独立的空间，应避免对公共场所出入造成不利影响，不得阻碍消防、逃生等应急通道，可在显著位置放置“营养健康角”铭牌；

在显著位置张贴、悬挂、摆放材料或滚动播放视频；内容为合理膳食、“三减”、健康体重等，结合国家及地区营养健康主题或季节特点定期更新宣传资料。

重点宣传最新版的《中国居民膳食指南》和中国居民平衡膳食宝塔等实操内容，宣传能量和脂肪等的一日及三餐摄入量建议，

提供可以自由取阅的宣传材料，如小册子、折页、单页、科普书籍等。

鼓励设置简易体格测量工具，如身高体重秤、血压仪、皮褶厚度计等设备，由专人负责定期校检及更新。

鼓励在显著位置放置简易营养评估表，由专人评估。

## 7.2 营养健康宣传活动

采取营养健康专题讲座、知识问答、竞赛和厨艺大赛等形式，以食堂为主体举办膳食营养相关宣传活动，每年度不少于2次。

鼓励食堂的宣传活动结合全民营养周、全国科普日等主题活动同期开展。

鼓励通过单位微信公众号、视频号、短信等形式，定期向员工推送营养健康知识。

鼓励开设营养健康科普馆，利用食物3D模型、虚拟现实情景体验、竞技比赛、角色扮演、脱口秀等寓教于乐的形式，开展营养健康宣教。

## 8 合理供餐

### 8.1 食物种类

应符合《中国居民膳食指南》的推荐要求。每周达到25种以上食物（不包括调味品和植物油），每一餐食谱中应当提供至少3类食物，同类食物之间可进行品种互换（见附录A）。食谱中提供类别及品种要求：

谷薯杂豆类：每周至少5种，注意粗细搭配。

蔬菜水果类：每周至少10种新鲜蔬菜，兼顾不同品种和颜色，新鲜深色蔬菜宜占蔬菜总量一半以上；鼓励提供新鲜水果。

水产禽畜蛋类：每周至少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：每周至少5种。

食用油：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；少使用动物油。

### 8.2 食物烹饪方法

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，如蒸、煮、炖、烩，少用炸、煎、熏、烤等烹饪方法。

鼓励创新开发健康烹饪方法，在保持地方菜品风味特色的基础上尽量减少盐、油、糖（包括含盐油糖调味品）的用量。

鼓励使用具有天然鲜味的食材提味增色；减少烹调用盐或其他调味品（如酱油、耗油、豆瓣酱、味精、鸡精等）的使用量。

鼓励食堂就餐场所不额外摆放盐、糖、酱料等，若因特殊情况需要摆放，应同时摆放健康提示语。

8.3 应制定合理膳食营养配餐计划，最少每个季度更新一次食谱。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、就餐人员劳动强度、年龄性别结构等提供标准化套餐。

### 8.4 餐饮食品营养标识

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。基本标示内容包括能量、脂肪、钠含量和相当于钠的食盐量，1毫克（mg）钠相当于2.5毫克（mg）食盐，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。

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。

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。

## 8.5 供餐服务

应采用分餐制供餐。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。

应根据用餐人数和用餐需求合理配置菜品、主食。提供点菜或套餐的食堂应主动销售小份或者半份菜品、经济型套餐等。自助餐食堂应提供不同规格的餐具。

应提供免费白开水或直饮水；配备洗手、消毒设施或用品；在取餐窗口显著位置标示清晰的取餐流程，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。

8.6 鼓励食堂根据就餐人员健康状况，向肥胖、消瘦、高血压等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 鼓励食堂使用智能化系统，指导配餐和用餐。鼓励在食堂建立可视化系统，供就餐人员观看食物烹饪和加工的整体流程。

## 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（提供能量约 173kcal）

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	粳米150 粳米147	馒头	78
面条（挂面）	48	面条（干切面）	52	烙饼	67
烧饼）	60	花卷	80	面包	55
饼干（全麦）	40	米粥	376	米粉	50
鲜玉米（市售）	308	红薯、白薯（生）	红薯（红心）284 甘薯（白心）163	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（蛋白质含量约 10g）

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）	55	猪排骨（生，可食部）	55
整鸡、鸭、鹅 （生）	50	肉肠（火腿肠）	85	酱肘子	34
瘦牛肉（生）	48	鸡胸	40	酱牛肉	32



表 A.6 蛋白质含量相当于 50g 大豆（干黄豆）的大豆制品（蛋白质含量约 17.5g）

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）	190	豆腐（南）	307
内酯豆腐	350	豆腐干	117	豆浆	583
豆腐丝	80	腐竹	39		

表 A.7 蛋白质含量相当于 100g 鲜牛奶的奶类（蛋白质含量约 3g）

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
鲜牛奶（代表值，全脂）	100	全脂奶粉（代表值）	17	酸奶（代表值，全脂）	121
奶酪（干酪）	13				

表 A.8 钠含量相当于 1g 食盐的调味品（钠含量约 400mg）

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		

## 参 考 文 献

- [1] 中国营养学会. 中国居民膳食指南[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2022.
- [2] 中国营养学会. 中国居民膳食营养素参考摄入量[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2023.
- [3] 餐饮服务食品营养标识指南[Z]. 北京: 国家卫生健康委员会, 2020.
- [4] 江西省中小学校营养健康食堂建设规范[S]. 江西: 江西省市场监管局, 2022.
- [5] 营养健康食堂建设指南[Z]. 北京: 国家卫生健康委员会, 2020.
- [6] 营养与健康学校建设指南[Z]. 北京: 国家卫生健康委员会, 2020.
- [7] 湖南省营养健康食堂建设管理规范[S]. 湖南: 湖南省市场监管局, 2024.