

国家卫生健康委员会办公厅

国卫办食品函〔2020〕975号

关于印发《餐饮食品营养标识指南》等 3项指南的通知

国民营养健康指导委员会各成员单位办公厅(办公室),中央网信办秘书局,各省、自治区、直辖市和新疆生产建设兵团卫生健康委,国家卫生健康委有关直属单位,中国国家铁路集团有限公司,有关学会、协会:

为贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》《健康中国行动(2019—2030年)》《国民营养计划(2017—2030年)》,引导餐饮业不断增强营养健康意识,提升营养健康服务水平,国家卫生健康委研究制定了《餐饮食品营养标识指南》、《营养健康食堂建设指南》、《营养健康餐厅建设指南》,现印发你们,请依职责抓好实施。有关工作要求如下:

一、各部门要按照《健康中国行动(2019—2030年)》合理膳食行动和《关于落实国民营养计划(2017—2030年)的分工实施方案》职责分工,落实部门责任,并率先抓好本行业系统营养健康食堂试点建设工作,机关企事业单位要带头创建,发挥行业管理和引领作用。

二、各地区要通过试点示范,以点带面,逐步在辖区全面推广营养健康餐厅、营养健康食堂建设工作,推动餐饮业转型升级。要定期总结,交流经验,分析研究问题,结合地方特点不断完善实施

策略,适应居民日益提升的营养健康要求。

三、协调组织专业技术机构、大专院校、协(学)会和企业等社会力量,加强宣传推广,动员各方积极参与,合力推进,构建“边建设、边宣传、边推进”的工作格局,营造共建共享的良好社会氛围。

指南实施过程中如发现问题请及时与国家卫生健康委食品安全标准与监测评估司沟通,相关工作进展及时报送。

联系人:郝丽鑫、徐娇

联系电话:68791473、68792615

附件:1—1 餐饮食品营养标识指南 指南正文

1—2《餐饮食品营养标识指南》问答

2—1 营养健康食堂建设指南 指南正文

2—2《营养健康食堂建设指南》问答

3—1 营养健康餐厅建设指南 指南正文

3—2《营养健康餐厅建设指南》问答

国民营养健康指导委员会

(代章)

2020年12月4日

(信息公开形式:主动公开)

餐饮食品营养标识指南

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,为指导和规范餐饮食品营养标识,制定本指南。

第二条 本指南适用于餐饮食品的营养信息标识。

第三条 鼓励各类餐饮服务经营者和单位食堂按照本指南对所有餐饮食品进行营养标识。

第四条 餐饮食品营养标识应当标示基本标示内容,鼓励标示可选择标示内容。

第五条 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。

第六条 可选择标示内容。

(一)包括蛋白质、碳水化合物、糖、维生素及矿物质等。

(二)鼓励在标示能量和营养素含量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。

(三)鼓励在菜单上声明“成年人每日能量需要量为 2000kcal”和“成年人每日食盐摄入量不超过 5g(相当于钠摄入量不超过 2000mg)”。

第七条 标示要求。

(一)餐饮食品营养标识应当真实、客观、清晰、醒目。

(二)能量值和营养素含量值应当以每份和(或)每100克(g)和(或)每100毫升(mL)餐饮食品中的含量值标示,鼓励标明每份餐饮食品的质量或体积。能量和营养素的名称、标示顺序和表达单位见附录1。

(三)餐饮食品营养标识格式见附录2。各类餐饮服务经营者和单位食堂应当根据餐饮食品特点选择使用其中一种格式进行标示。

(四)餐饮食品营养标识内容可标示在菜单、官方网站、官方公众号、外卖平台等载体上。

(五)自助取用和展示用的餐饮食品,可在餐饮食品旁标示营养信息。

(六)通过网络餐饮交易第三方平台等无接触供餐方式提供的餐饮食品,可在常用餐饮容器(如餐盒)上标示营养信息。

第八条 能量值和营养素含量值的计算。

(一)根据餐饮食品原料、烹调油及调味品的用量,参考《中国食物成分表》及其他权威数据库中相同或相似食物的成分数据,计算出其中的能量值及营养素含量值。

(二)计算的过程及结果应当科学、完整、真实,以备核实和溯源。

第九条 本指南的有关术语:

餐饮食品:各类餐饮服务经营者和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。

菜单:显示餐饮食品信息(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。

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。

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

能量和营养素名称、标示顺序和表达单位

能量和营养素名称、标示顺序和表达单位参照表 1。当选择标示更多营养素时名称、标示顺序和表达单位可参考《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。

表1 能量和营养素名称、标示顺序和表达单位

名称和标示顺序	表达单位
能量	千焦 (kJ) 或 千卡 (kcal)
蛋白质 ^a	克 (g)
脂肪	克 (g)
碳水化合物 ^a	克 (g)
糖 ^a	克 (g)
钠/食盐 ^b	毫克 (mg) / 克 (g)
其他营养素 (维生素及矿物质) ^a	
^a 为可选择标示营养素。	
^b 1 毫克 (mg) 钠相当于 2.5 毫克 (mg) 食盐。	

附录 2

餐饮食品营养标识格式

餐饮食品营养标识应当使用“方框表”或文字形式标示能量和营养素名称、含量，鼓励标示能量和营养素占营养素参考值（NRV）百分比。

本附录提供了餐饮食品营养标识的推荐格式。

1. 仅标示基本标示内容的格式

1.1 表格形式，参照示例 1。可根据实际情况调整表格行数，但顺序不变。

示例 1：

餐饮食品名称

营养成分表

名称	每份或每 100 克（g）或 100 毫升（mL）
能量	千焦（kJ）或千卡（kcal）
脂肪	克（g）
钠/食盐 ^a	毫克（mg）/克（g）
^a 1 毫克（mg）钠相当于 2.5 毫克（mg）食盐。	

1.2 文字形式，参照示例 2。

示例 2：

餐饮食品名称

营养成分/每份或每 100 克（g）或 100 毫升（mL）：

能量 千焦（kJ）或千卡（kcal），脂肪 克（g），钠 毫克（mg）/食盐 克（g）

2. 标示更多营养素及营养信息的格式

当标示更多营养素时，基本标示内容可采取增大字号、改变字体（如斜体、加粗、加黑）、改变颜色（文字或背景颜色）等形式使其醒目。

2.1 表格形式，参照示例 3。可根据实际情况调整表格行数，但顺序不变。

示例 3:

餐饮食品名称

营养成分表

名称	每份或每 100 克(g)或 100 毫升(mL)	营养素参考值%或 NRV%
能量	千焦 (kJ) 或 千卡 (kcal)	
蛋白质	克 (g)	
脂肪	克 (g)	
碳水化合物	克 (g)	
糖	克 (g)	
钠/食盐 ^a	毫克 (mg) / 克 (g)	
其他营养素 (维生素及 矿物质)		
^a 1 毫克 (mg) 钠相当于 2.5 毫克 (mg) 食盐。		

2.2 文字形式，参照示例 4。

示例 4:

餐饮食品名称

营养成分/每份或每 100 克 (g) 或 100 毫升 (mL):

能量 千焦 (kJ) 或 千卡 (kcal), NRV%; 蛋白质 克 (g), NRV%; 脂肪 克 (g),

NRV%: 碳水化合物 克(g), NRV%: 糖 克(g); 钠/食盐 毫克(mg)/克(g), NRV%:

其他营养素（维生素及矿物质）

《餐饮食品营养标识指南》问答

1、实施《餐饮食品营养标识指南》的目的和意义是什么？

《餐饮食品营养标识指南》(以下简称《指南》)的制定以满足人民群众健康需求为出发点,引导餐饮服务经营者和单位食堂实施餐饮食品营养标识,推广健康烹饪模式与营养均衡配餐,引导我国居民的合理膳食行为,提高国民营养健康水平。《指南》意义在于:一是以餐饮服务经营者、单位食堂为重点,通过示范推广,引导群众不断增强营养健康意识,提升营养健康水平;二是鼓励、引导餐饮行业实现营养转型升级;三是为餐饮行业实施餐饮食品营养信息标识提供指导和遵循。

2、《指南》制定依据是什么？

本指南制定依据为《健康中国行动(2019—2030年)》、《国民营养计划(2017—2030年)》相关要求。《健康中国行动(2019—2030年)》提出“鼓励餐饮业、集体食堂向消费者提供营养标识”,《国民营养计划(2017—2030年)》提出研究制定“餐饮食品营养标识等标准”。

3、《指南》制定原则是什么？

本指南的编制遵循以下三个原则:

一是科学性原则。《指南》参考国内外法规、指南、标准和有关文献资料,结合行业实际情况和专家意见,确定指南体系框架,并

逐一对条款内容进行反复的专家论证,以保证科学性。二是协调一致性原则。《指南》与我国现行食品法律、法规协调一致。三是前瞻性与可行性相结合的原则。指南制定考虑我国餐饮行业实际和未来发展,是当前国情、社情下前瞻性与可行性相结合的产物。

4、《指南》是强制性执行文件吗?

《指南》是指导餐饮食品营养信息标识的技术性文件,不是强制性执行文件,但各类餐饮服务经营者和单位食堂标示餐饮食品营养信息时,应依据本《指南》。

5、其他国家是否有类似的餐饮食品营养标识指南?

美国《食品标签:餐馆及食品零售商店标准菜单项中的营养标签》(Food Labeling; Nutrition Labeling of Standard Menu Items in Restaurants and Similar Retail Food Establishments)、加拿大《餐馆和食品服务场所销售食品的营养标签规定》(Nutrition Labelling Regulations for Foods Sold in Restaurants and Food Service Establishments)、欧盟(EU) No 1169/2011《向消费者提供食品信息的规定》(The provision of food information to consumers)、英国《营养标签技术指南》(Technical guidance on nutrition labelling)、澳大利亚《快餐菜单标签计划》(Fast food menu labelling schemes)、日本《营养标识标准》、《食品标识法》均对餐饮食品营养标识相关标准进行了说明。本指南制定参考了以上法规及标准。

6、《指南》的主要内容是什么?

《指南》规定了基本标示内容和可选择标示内容。

基本标示内容包括能量、脂肪和钠,通过钠与盐的换算关系在菜单同时标示总盐量。

可选择标示内容为:餐饮食品可根据菜品特点,选择标示蛋白质、碳水化合物、糖、矿物质及维生素等;在标示能量和营养素含量的同时可标示出其占营养素参考值(NRV)的百分比。

7、《指南》发布后如何使用?

《指南》由国家卫生健康委员会发布并负责解释,鼓励各类餐饮服务经营者和单位食堂自愿参与。各类餐饮服务经营者和单位食堂可结合本单位条件,参照本指南对所提供的全部或部分餐饮食品进行营养标示。

8、《指南》和《营养健康餐厅建设指南》《营养健康食堂建设指南》相互关系是什么?

《餐饮食品营养标识指南》为营养健康餐厅和营养健康食堂提供餐饮食品标识指导,是建设营养健康餐厅和营养健康食堂的条件之一;营养健康餐厅和营养健康食堂是实施餐饮标识指南的主要载体。

9、如何计算和标示餐饮食品中的能量?

餐饮食品中的能量指食品中蛋白质、脂肪、碳水化合物在人体代谢中产生能量的总和。

餐饮食品中的能量主要由计算法获得。即蛋白质、脂肪、碳水化合物的含量乘以各自相应的能量转换系数并进行加和,能量转换系数见表1。

能量的标示:以千焦(kJ)或千卡(kcal)为单位标示每份和

(或)每 100 克(g)和(或)每 100 毫升(mL)餐饮食品中能量值。

表 1. 蛋白质、脂肪、碳水化合物能量转换系数

成分	kJ/g	kcal/g
蛋白质	17	4
脂肪	37	9
碳水化合物	17	4

10、如何计算和标示餐饮食品中的脂肪？

餐饮食品中的脂肪包括来自食品原料中的脂肪和烹调过程中加入的脂肪，可根据原料、烹调油及调味品用量，应用《中国食物成分表》等权威数据库计算得出菜品中脂肪含量。

脂肪的标示：以克(g)为单位，标示每份和(或)每 100 克(g)和(或)每 100 毫升(mL)餐饮食品中脂肪含量。

11、如何计算和标示餐饮食品中的钠和食盐量？

餐饮食品中的钠是指餐饮食品中各种化合物形式存在的钠的总和。食盐和其他调味品是膳食中钠的主要来源。

餐饮食品中的钠含量可根据食品原料、食盐及调味品用量，应用《中国食物成分表》等权威数据库计算得出餐饮食品中的钠含量。通过钠与盐的换算关系在菜单上同时标示食盐量，1 毫克(mg)钠相当于 2.5 毫克(mg)食盐。

钠及食盐量的标示：以毫克(mg)为单位，标示每份和(或)每 100 克(g)和(或)每 100 毫升(mL)餐饮食品中钠的含量；以克(g)为单位，标示每份和(或)每 100 克(g)和(或)每 100 毫升(mL)餐饮食品中食盐量。

12、如何计算和标示餐饮食品中的其他营养素？

餐饮食品可自愿标示能量、脂肪、钠(食盐)以外的其他营养素,如蛋白质、碳水化合物、糖、维生素和矿物质等。

餐饮食品中其他营养素含量可根据食品原料及调味品用量,应用《中国食物成分表》等权威数据库计算得出,并按照本指南附录所规定的名称、顺序、表达单位等进行标示。

13、如何计算和标示餐饮食品中能量和营养素的营养素参考值(NRV)的百分比？

通过标示食品中所含的营养素量占营养素参考值(NRV)的比值,可以了解该营养素能够满足每天需要的程度,使消费者更好地理解营养成分含量的高低。

可参照《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050)标准附录 A 规定的能量和营养成分的 NRV 值,计算餐饮食品中能量和营养成分的 NRV%,计算方法为含量标示值除以相应的 NRV,并按照本指南附录所规定的格式进行标示。

14、是否可用实验室检测数据计算餐饮食品能量和营养素含量？

《指南》规定餐饮食品能量和营养素含量值主要参考《中国食物成分表》及其他权威数据库中成分数据计算获得。但其他有资质的实验室检测数据也可应用于餐饮食品营养成分标识。检验方法应首选国家标准方法,检测报告应科学、完整、真实,以备核实和溯源。

15、如何进行套餐类餐饮食品的营养标识？

对于套餐类餐饮食品,应对其套餐中的各组成单品分别进行营养标识。

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员会印发的《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知识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	粳米 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。			

《营养健康食堂建设指南》问答

1、制定《营养健康食堂建设指南》的目的和意义是什么？

《营养健康食堂建设指南》(以下简称《指南》)的制定以满足职工营养健康需求、促进单位食堂健康发展为出发点,以规范和指导营养健康食堂的建设为目的,指导单位食堂从组织管理、人员培训和考核、营养健康教育、配餐和烹饪、送餐服务等各方面进行建设,成为单位开展营养健康管理和职工提高自我营养管理能力的有力抓手,为推进健康中国建设夯实营养健康的基础。

2、《指南》制定的依据是什么？

《指南》制定依据为《健康中国行动(2019—2030 年)》、《国民营养计划(2017—2030 年)》相关要求。《健康中国行动(2019—2030 年)》之合理膳食行动提出要“制定实施集体供餐单位营养操作规范,开展示范健康食堂和健康餐厅创建活动”,《国民营养计划(2017—2030 年)》提出要“创建国家食物营养教育示范基地,开展示范健康食堂和健康餐厅建设,推广健康烹饪模式与营养均衡配餐”。

3、《指南》制定原则是什么？

《指南》的制定遵循以下三个原则：

一是科学性原则。《指南》参考国内外法规、指南、标准和有关

文献资料,结合行业实际情况和专家意见,确定指南体系框架,并逐一对条款内容进行反复的专家论证,以保证科学性。二是协调一致性原则。《指南》与我国现行食品法律、法规协调一致。三是前瞻性与可行性相结合的原则。《指南》制定既考虑了营养健康食堂建设的发展,又考虑了我国目前营养健康食堂建设的现状,是当前国情、社情下前瞻性与可行性相结合的产物。

4、《指南》是强制性执行文件吗?

《指南》是指导食堂开展相关建设工作的技术性文件,不是所有食堂均需强制性执行的文件,但要建设营养健康食堂应依据本《指南》。

5、其他国家是否有开展营养健康食堂建设类似的活动?

国外关于健康食堂的标准很少,《指南》制定参考了荷兰的健康学校食堂项目(The Healthy School Canteen Programme)和美国的儿童和成人照料食物项目(The Child and Adult Care Food Program (CACFP))。

2015年,荷兰的健康学校食堂项目在学校的食物供应和环境支持上都做了规定,例如禁止在学校食堂售卖某些不健康的食物,把售卖甜品和糖果的自动售卖机移走,对健康的食物进行降价,食堂也提供更多的健康食物;同时倡导节约食物、避免浪费和分享食物。2016年,美国的儿童和成人照料食物项目(CACFP)针对儿童和成人护理机构和照料中心制定了食物营养标准,主要对供应食物进行了规定,未涉及食堂的整体建设。

6、我国是否有开展营养健康食堂建设类似的活动？

2013 年全民健康生活方式行动国家行动办公室印发《全民健康生活方式行动方案》，其中规定了“健康食堂”的定义、考核标准和内容。2017 年，江苏省疾病预防控制中心立足于本单位建设的营养食堂制定了《营养食堂创建工作方案》，并向全省机关和事业单位进行推广。2018 年中央国家机关爱卫会修订《中央国家机关健康食堂标准》，包括“营养和健康”等 8 个方面。

经研究，前期在全国范围内的营养健康食堂类似的建设主要侧重食品安全保障，在营养保障方面多局限在建设支持性环境，而在营养健康制度建设、营养指导人员配备、营养膳食供应、营养教育活动开展等方面相对不足，《指南》弥补了相关内容缺失。

7、《指南》的主要内容有哪些？

《指南》规定了建设营养健康食堂在基本要求、组织管理、人员培训和考核、营养健康教育、配餐和烹饪、供餐服务六个方面应满足的要求。

8、《指南》发布后将如何使用？

《指南》由国家卫生健康委发布并负责解释，鼓励食堂自愿参与。《指南》的发布旨在面向大众普及营养健康知识，为推进食堂营养健康转型提供技术支撑，起到的是引导作用；营养健康食堂建设工作由地方各部门结合当地实际情况开展，各省卫生健康部门会同相关部门可采取多种形式推动营养健康食堂建设。

9、《指南》与《营养健康餐厅建设指南》和《餐饮服务食品营养标识

指南》三者之间的关系如何？

《指南》与《营养健康餐厅建设指南》和《餐饮服务食品营养标识指南》三个指南均由国家卫生健康委组织制定，三个指南是相辅相成的关系；同时三个指南在适用对象、基本内容方面又存在着不同。

在适用对象方面：《指南》适用于主体业态为单位食堂（职工食堂）的食品经营者；《营养健康餐厅建设指南》适用于食品经营主体业态中的餐饮服务经营者；而《餐饮服务食品营养标识指南》适用于各类餐饮服务经营者和单位食堂制作并提供给消费者的食品。

在基本内容方面：《指南》主要围绕合理膳食和“三减”，规定了建设营养健康食堂应满足的要求；与《营养健康餐厅建设指南》相比，《指南》在组织管理方面，对盐油糖使用量管理及人员培训、营养健康教育、配餐和烹饪四个方面的要求更高。按照《餐饮服务食品营养标识指南》对食堂提供的菜品进行营养标示，是《指南》对营养健康食堂建设提出的基本要求之一。

营养健康餐厅建设指南

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餐厅建设,制定本指南。

第二条 本指南适用于食品经营主体业态中的餐饮服务经营者。

第三条 建设营养健康餐厅,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)按照国家卫生健康委员会印发的《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;餐厅提供自制饮料或甜品时,应当标示添加糖含量。

(六)建立防范和抵制食物浪费制度,并采取措施予以落实。

(七)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。

(八)按照国家有关规定,实施垃圾分类。

(九)室内全面禁烟,设置禁止吸烟标识。

第四条 建设营养健康餐厅的组织管理要求。

(一)应当设立由餐厅负责人承担主体责任的营养健康餐厅建设工作组,编制和实施年度营养健康餐厅建设与运行计划。

(二)应当将营养健康餐厅建设列入管理目标,配备场地、设施、人员、技术、资金等支撑条件。

(三)应当制定建设和运行营养餐厅所需的组织管理细则、营养健康相关工作和岗位责任制度、监督管理制度等,并公告。

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

(五)鼓励建立健全盐油糖(包括含盐油糖的各种调味品)使用登记制度,并进行人均消费量统计,逐步减少菜品的盐油糖用量和消费者人均盐油糖摄入量。

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,制定菜单和菜品制作标准,开展营养健康教育,指导服务员帮助消费者合理选餐。

(二)应当定期组织餐厅负责人、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。餐厅负责人和营养指导人员每年度应当接受不少于16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)应当每年组织一次餐厅负责人、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 营造营养健康环境。

(一)应当建立专门的途径宣传营养健康、传染病防控和文明用餐等知识,充分利用菜单、餐具包装、订餐卡等进行宣传。

(二)应当在就餐场所显著位置宣传《中国居民膳食指南》和中国居民平衡膳食宝塔。

(三)鼓励有可取阅的营养和膳食指导相关宣传资料,并适时更新。

(四)鼓励开展营养健康主题科普宣教活动,并进行宣传。

第七条 配餐和烹饪要求。

(一)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。

(二)鼓励食物多样、合理膳食,菜单中提供全谷物、奶类、新鲜水果、低糖或无糖饮料等供消费者选择。

(三)鼓励提供的套餐符合“能量平衡、营养均衡”原则,并逐步实行标准化。

(四)鼓励不断创新改良菜品,对于低盐、低脂、低糖菜品进行

醒目标示,增加菜单中低盐、低脂、低糖菜品比例。

(五)鼓励推出适合老年人、儿童、肥胖者、高血压、糖尿病等特殊人群的菜品,并进行营养特点描述和说明。

第八条 供餐服务要求。

(一)消费者点餐时,服务员应当给出合理点餐建议、主动介绍菜品营养特点,推荐低盐、低脂、低糖菜品,引导消费者实施光盘行动,不酗酒。

(二)应当依据餐厅和菜品特点,实施分餐制。

(三)应当提供免费白开水或直饮水。

(四)鼓励主动销售小份或者半份菜品、经济型套餐等。

(五)配备洗手、消毒设备或用品。

(六)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:

菜单:显示餐饮食品信息(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。

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。

《营养健康餐厅建设指南》问答

1、实施《营养健康餐厅建设指南》的目的和意义是什么？

《营养健康餐厅建设指南》(以下简称《指南》)的制定将促进健康的理念融入公共政策制定实施的全过程,其目的和意义在于:一是以餐饮服务经营者为对象,通过示范建设和推广,引导餐饮业不断增强营养健康意识,提升营养健康服务水平;二是鼓励、引导餐饮服务经营者实现以“三减”、合理膳食、杜绝浪费为目标的营养转型升级;三是通过营养健康餐厅这一示范窗口,向广大消费者,尤其是众多的外出就餐者提供营养健康的菜品、传递正确的营养知识和行为,从而加快全社会形成有利于健康的生活方式。

2、《指南》制定依据是什么？

《指南》制定依据为《健康中国行动(2019—2030年)》、《国民营养计划(2017—2030年)》相关要求。《健康中国行动(2019—2030年)》之合理膳食行动提出要“制定实施集体供餐单位营养操作规范,开展示范健康食堂和健康餐厅创建活动”,《国民营养计划(2017—2030年)》提出要“创建国家食物营养教育示范基地,开展示范健康食堂和健康餐厅建设,推广健康烹饪模式与营养均衡配餐”。

3、《指南》制定原则是什么？

《指南》的制定遵循以下三个原则：

一是科学性原则。《指南》参考国内外法规、指南、标准和有关文献资料，结合行业实际情况和专家意见，确定指南体系框架，并逐一对条款内容进行反复的专家论证，以保证科学性。二是协调一致性原则。《指南》与我国现行食品法律、法规协调一致。三是前瞻性与可行性相结合的原则。《指南》制定既考虑了营养健康餐厅建设的发展，又考虑了我国目前营养健康餐厅建设的现状，是当前国情、社情下前瞻性与可行性相结合的产物。

4、《指南》是强制性执行文件吗？

《指南》是指导餐厅开展相关建设工作的技术性文件，不是所有餐厅均需强制性执行的文件，但建设营养健康餐厅应依据本《指南》。

5、其他国家是否有开展营养健康餐厅建设类似的活动？

《指南》制定参考了国外健康餐厅建设模式。1999年，加拿大安大略实施健康餐厅项目，要求对餐厅工作人员进行营养健康培训，营造健康食物消费环境。2009年，美国纽约推出在公共餐厅实施减盐计划的强制政府令。2014年，美国印发的《行业指南：餐馆和类似零售食品店中标准菜单项的营养标签》、《餐饮标示：行业补充指南》规定了餐厅的营养标签。2015—2016年，新加坡卫生健康署在“健康选择”公共项目中推出“健康餐厅标准”，对餐饮业实施减少盐、油、糖的引导。

6、《指南》的主要内容是什么？

《指南》规定了建设营养健康餐厅在基本要求、组织管理、人员培训和考核、营造营养健康环境、配餐和烹饪、供餐服务六个方面应满足的要求。

7、《指南》发布后将如何使用？

《指南》由国家卫生健康委发布并负责解释，鼓励餐厅自愿参与。《指南》的发布旨在面向大众普及营养健康知识，为推进餐厅营养健康转型提供技术支撑，起到的是引导作用；营养健康餐厅建设工作由地方各部门结合当地实际情况开展，各省卫生健康部门会同相关部门可采取多种形式推动营养健康餐厅建设。

8、《指南》与《营养健康食堂建设指南》和《餐饮服务食品营养标识指南》三者之间的关系如何？

《指南》与《营养健康食堂建设指南》和《餐饮服务食品营养标识指南》三个指南均由国家卫生健康委组织制定，三个指南是相辅相成的关系；同时三个指南在适用对象、基本内容方面又存在着不同。

在适用对象方面：《指南》适用于食品经营主体业态中的餐饮服务经营者；《营养健康食堂建设指南》适用于主体业态为单位食堂（职工食堂）的食品经营者；而《餐饮服务食品营养标识指南》适用于各类餐饮服务经营者和单位食堂制作并提供给消费者的食品。

在基本内容方面：《指南》主要围绕合理膳食和“三减”，规定了建设营养健康餐厅应满足的要求；与《营养健康食堂建设指南》相比，《指南》在面向顾客的服务上鼓励菜品创新，侧重于营造营养健

康环境以及对顾客用餐过程中的营养建议与引导。按照《餐饮服务食品营养标识指南》对餐厅提供的菜品进行营养标示,是《指南》对营养健康餐厅建设规定的基本要求之一。

9、《指南》中“低油”和“低脂”的表述有什么区别?

《指南》中的“低油”是指烹饪过程中减少油的使用;“低脂”是指在菜品制作和改良中优先选择油脂含量较低的食材。

抄送:中央军委后勤保障部卫生局。

国家卫生健康委办公厅

2020年12月8日印发

校对:徐 娇