

# DB3206

南 通 市 地 方 标 准

DB3206/T 1105—2025

## 老年人营养新型食堂建设与评价指南

Guidelines for the construction and evaluation of a new type of nutrition  
canteens for the elderly

2025-03-24 发布

2025-04-24 实施

## 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。

本文件由南通市卫生健康委员会提出并归口。

本文件起草单位：南通市疾病预防控制中心。

本文件主要起草人：谭维维、焦曼、史湘铃、张卫兵、孙华闽、黄建萍、安娜、朱星辰、练维、帅小博。

# 老年人营养新型食堂建设与评价指南

## 1 范围

本文件确立了开展老年人营养新型食堂建设工作的原则，提供了基本要求、建设要求、管理与改进、评定要求的指南。

本文件适用于相关单位开展老年人营养新型食堂的建设与评价。

## 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 28050 食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则

GB 31654 食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范

WS/T 556-2017 老年人膳食指导

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

**老年人营养新型食堂** new type of nutrition canteens for the elderly

为65岁及以上人群提供营养膳食、科普宣传、健康监测、配餐送餐等服务的集体食堂，适应老年人群食品安全、营养、健康需求。

### 3.2

**带量食谱** quantified recipe

以餐次为单位，用表格形式提供的含有食物名称、原料种类及数量、供餐时间和烹调方式的一组食物搭配组合的食谱。

### 3.3

**营养标识** nutrition labeling

以菜品营养标签为主要内容，显示菜品的营养特性和相关营养学信息，是向就餐人员提供菜品营养成分信息和特征的说明。

### 3.4

**分餐** individual dining

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。

## 4 基本原则

**4.1 政策法规性和社会性：**以解决老年人“做饭难”“就餐难”等民生问题为原则，按照餐饮服务通用卫生规范、预包装食品营养标签通则及老年人膳食指导等法规政策，向老年人提供营养膳食、配餐送餐等服务。

4.2 科学性：以解决老年人膳食营养及相关健康问题为原则，按照中国《居民膳食指南》（2022）、《中国老年人膳食指南》（2022）核心推荐以及中国老年人平衡膳食宝塔的食物推荐数量和比例等提供营养科学的膳食指导。

4.3 创新性：以注重丰富老年人精神文化生活为原则，提供健康监测、科普宣传、营养咨询等服务，组织开展特色活动。

4.4 可行性：以实用、可操作为原则，明确建设要点，验收工作量化且易实现。

## 5 基本要求

5.1 食堂依法取得《食品经营许可证》，并获得餐饮服务单位食品安全量化分级良好及以上等级；

5.2 食堂连续3年未发生食品安全事故，连续2年未受到食品安全相关行政处罚；

5.3 食品采购、贮存、加工、供应、配送和餐饮具、食品容器及工具清洗消毒、人员管理等的食品安全要求符合GB 31654的规定。

## 6 建设要求

### 6.1 支持性环境要求

6.1.1 用餐区域通风良好、温度适宜、宽敞明亮；室内全面禁烟，设有禁烟标识。

6.1.2 配备稳固舒适的桌椅、安全扶手、轮椅坡道、轮椅专座、拐杖夹等适老化设施，地面防滑，同时设置易于辨识的安全标识。

6.1.3 餐桌摆盘尽量简化，可提供适老化餐具，如防抖筷、辅助勺叉、不易碎餐盘、餐碗、粗手柄餐饮具等，菜单使用大字号和色差强的颜色。

6.1.4 食堂设置“营养健康角”，摆放健康自测工具，如身高仪、体重计、BMI转盘、血压计、血糖仪、握力器等，张贴自评自测图解方法。

6.1.5 利用显著位置张贴、悬挂、摆放材料或播放营养科普视频等多种形式，宣传合理膳食、“三减三健”、营养标签、中国居民平衡膳食宝塔、中国老年人平衡膳食宝塔、《老年人膳食指南》、营养相关慢性病防治等知识；科普宣教内容及时更新，每年不少于2次，积极营造食堂营养健康氛围。

6.1.6 鼓励延长服务时间，让餐桌在非供餐时间成为“茶桌”“科普桌”“咨询台”等；定期举办老年人营养咨询，健康饮食知识宣传和讲座，老年人营养健康知识面对面宣贯等，帮助树立营养健康饮食观念，塑造营养健康生活。

6.1.7 依托“全民营养周”“全国食品安全宣传周”“全国科普日”等宣传日，结合时令节气和传统节日开放公共空间，组织开展老年人烹饪比赛、营养菜品分享会等特色活动，鼓励老年人一同挑选、制作、品尝、评论食物，帮助老年人保持积极、乐观情绪，丰富老年人精神文化生活。

### 6.2 人员要求

6.2.1 老年人营养新型食堂至少配备一名专（兼）职人员负责“营养健康角”的日常维护管理并做好记录；指导或帮助老年人完成健康自评自测。

6.2.2 至少配备一名专（兼）职的营养指导人员，负责制定老年人食谱和菜品目录；科学指导采购、配料、加工和标注营养标识；指导服务人员帮助老年人合理选餐。

6.2.3 食堂负责人、营养指导员及厨师每年度接受不少于20学时的老年人膳食营养、“三减三健”、食材搭配、餐食标准化制作、食品安全、卫生防疫等内容的培训；厨师接受适老化膳食制作技能培训。

6.2.4 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；餐厅从

业人员营养与食品安全知识知晓率 $\geq$ 80%。

### 6.3 食物搭配

6.3.1 结合老年人营养需求、地方特色、季节时令等编制食谱，选择新鲜、卫生的食材；注重各式食材的搭配，丰富食物的色泽和风味。

6.3.2 供餐食物种类丰富多样，每餐提供至少3类食物（不包括调味品和食用油）；早餐至少提供3-5种，午餐4-6种，晚餐4-5种，同类食物按附录A进行互换；每餐食物占全天总能量：早餐25%~30%，午餐35%~40%，晚餐30%~35%。

6.3.3 主食注意粗细搭配、干稀搭配、谷薯搭配，根据身体活动水平不同，每人每日推荐摄入谷类200g—300g，其中全谷物和杂豆50g—150g；薯类50g—100g。

6.3.4 每日提供新鲜蔬菜，兼顾不同类别；每人每日推荐蔬菜摄入量为300g—500g，深色蔬菜占1/2以上。

6.3.5 每日至少提供1种应季水果，每人每日推荐水果摄入量200g—350g；不能用果汁代替水果。

6.3.6 每日建议提供3类动物性食物，推荐摄入总量平均每人每日120g—200g。优选水产和禽类；畜肉以瘦肉为主；每周至少提供2次水产品；每日供应煮鸡蛋、煎鸡蛋或炒鸡蛋等蛋与蛋制品。

6.3.7 每周交替提供豆腐、豆腐干、豆浆、腐竹等豆制品，平均每人每日达到15g大豆的推荐水平。

6.3.8 每日提供鲜奶、酸奶、老年奶粉等不同种类的奶与奶制品；推荐每人每日摄入300ml—500ml牛奶或蛋白质含量相当的奶制品；不用含乳饮料替代奶与奶制品。

6.3.9 每周至少供应一次坚果（可以加入粥等食物中），推荐每人每周70g左右。

### 6.4 烹饪要求

6.4.1 根据食材及菜肴特点多采用蒸、煮、炖、烩、焖、烧，少用炸、煎、腌、烤、熏等烹饪方法；食物不宜太粗糙、生硬、块大、油腻、过脆、骨/刺多、过于光滑或带粘性；鼓励开发适老化的健康菜品，通过烹调使食物易于咀嚼、消化。

6.4.2 食物切小切碎，可延长烹调时间，保证柔软。蔬菜可切成小丁，刨成丝或者制成馅，包成素馅包子、饺子、馅饼或者与荤菜混合烹饪等；肉类食物制成肉丝、肉片、肉糜、肉丸等；黄豆可加工成豆腐、豆浆、豆腐干等豆类制品或发芽成豆芽；坚果、杂粮等坚硬食物碾碎成粉末或细小颗粒使用，如芝麻粉、核桃粉、玉米粉等。

6.4.3 鱼虾等水产品采用蒸、煮、炒、熘等方法，鱼虾类可做成鱼片、鱼丸、鱼羹、虾仁、虾滑等，使食物容易咀嚼和消化。

6.4.4 鸡蛋使用煮、炒、煎、蒸等方法，煮蛋一般水开后小火继续煮5~6分钟。

6.4.5 每日烹调用油控制在25g—30g/人，大豆油、玉米油、葵花籽油、花生油等常换品种，过油处理的菜肴在盛盘前沥干表面多余油脂。

6.4.6 每人每日食盐用量控制在5g以内，烹制菜肴选择在快出锅时或关火后再加盐；添加糖用量每人每日不超过50g，最好控制在25g以内。

### 6.5 供餐服务

6.5.1 在显著位置公示一周带量食谱，带量食谱示例见附录B；以每份或每100克或每100毫升的形式进行营养成分标识，营养成分标识符合GB 28050中相关规定，示例见附录C；建议标示过敏原以及油炸、腌制等提示信息；食谱每周更新一次。

6.5.2 食堂可根据老年人健康需求提供具有针对性的营养配餐，如低能量、低脂肪、低钠盐、低GI、低嘌呤等特殊膳食；根据老年人的不同吞咽、咀嚼和消化能力，增加不同级别的吞咽障碍食品、少渣膳食、软食或流质食物；服务人员能够根据老年人实际需求，推荐适宜套餐。

- 6.5.3 采用分餐制供餐，食堂配备公筷、公勺等分餐工具，并引导用餐人员使用。
- 6.5.4 销售小份菜、半份菜、经济型套餐等，厉行节约，避免浪费。
- 6.5.5 供餐时间相对固定，建议早餐 6:30-8:30，午餐 11:30-13:30，晚餐 17:30-19:30。
- 6.5.6 提供白开水或直饮水；不提供酒水。
- 6.5.7 配备洗手、消毒设施或用品，增加冬季餐食保温措施，如蒸汽板加热、水浴保温等。
- 6.5.8 鼓励家人或养护人员陪餐，营造愉悦的就餐氛围。
- 6.5.9 鼓励为高龄或行动不便的老年人提供送餐到桌、到户服务。
- 6.5.10 鼓励使用智能化膳食营养管理系统，如智能配餐、个性化分析等。

## 7 管理与改进

- 7.1 建立健全各项管理制度，包括食品安全管理制度，营养健康管理制度，原材料采购制度、调味品使用登记制度、食品加工制作过程管理制度、满意度测评制度等，及时修订完善。
- 7.2 记录盐、油、糖采购量、入库时间、重量，计算人均摄入量，开展“减盐、减油、减糖”健康膳食管理。
- 7.3 由食堂负责人承担主体责任，定期开展营养与食品安全自查，发现问题或隐患立即整改，自查和整改记录需公示并保留 6 个月，法律法规另有规定的从其规定。
- 7.4 畅通与用餐人员的日常沟通渠道，收集老年就餐者在食堂就餐后对食堂的满意度，及时处理老年就餐者的投诉或建议，实现投诉/建议—纠察整改—公示反馈的闭环管理。

## 8 评定要求

- 8.1 创建老年人营养新型食堂半年后方可提请相关机构进行评定。
- 8.2 对老年人营养新型食堂进行评定时，根据其环境、人员、食物搭配、烹饪、供餐服务、组织管理等方面进行综合评估，根据附录 D 老年人营养新型食堂评分表对申报食堂进行评分，高于 80 分评为老年人营养新型食堂。

附 录 A  
(资料性)  
主要食物交换份

主要食物交换份如表A.1-A.8所示。

表 A.1 谷薯杂豆类食物交换表（每份）

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例	
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)		
谷物（初级农产品）	25	90	2.5	0.5	19.0	大米、面粉、玉米面、杂粮等（干、生、非加工类制品）	
主食制品	面制品	35	90	2.5	0.4	18.0	馒头、花卷、大饼、烧饼、面条（湿）、面包等
	米饭	75	90	2.0	0.2	19.4	粳米饭，籼米饭等
全谷物	25	90	2.5	0.7	18.0	糙米、全麦、玉米粒（干）、高粱、小米、荞麦、黄米、燕麦、青稞等	
杂豆类	25	90	5.5	0.5	15.0	绿豆、赤小豆、芸豆、蚕豆、豌豆、眉豆等	
粉条、粉丝、淀粉类	25	90	0.3	0.0	21.2	粉条、粉丝、团粉、玉米淀粉等	
糕点和油炸类	20	90	1.4	2.6	13.0	蛋糕、江米条、油条、油饼等	
薯芋类*	100	90	1.9	0.2	20.0	马铃薯、甘薯、木薯、山药、芋头、大薯、豆薯等	

\*每份薯芋类食品的质量为可食部质量。

表 A.2 蔬菜类食物交换表<sup>a</sup> (每份)

食物种类		质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
			能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
蔬菜类 (综合) <sup>b</sup>		250	90	4.5	0.7	16.0	所有常见蔬菜 (不包含干、腌制、罐头类制品)
嫩茎叶花 菜类	深色 <sup>c</sup>	300	90	7.3	1.2	14.0	所有常见蔬菜 (不包含干、腌制、罐头类制品)
	浅色	330	90	7.2	0.5	14.2	大白菜、奶白菜、圆白菜、娃娃菜、菜花、白笋、竹笋等
茄果类		375	90	3.8	0.7	18.0	茄子、西红柿、柿子椒、辣椒、西葫芦、黄瓜、丝瓜、南瓜等
根茎类		300	90	3.2	0.5	19.2	红萝卜、白萝卜、胡萝卜、水萝卜等 (不包括马铃薯、芋头)
蘑菇类	鲜	275	90	7.6	0.6	14.0	香菇、草菇、平菇、白蘑、金针菇、牛肝菌等鲜蘑菇
	干	30	90	6.6	0.8	17.0	香菇、木耳、茶树菇、榛蘑等干制品
鲜豆类		250	90	6.3	0.7	15.4	豇豆、扁豆、四季豆、刀豆等

<sup>a</sup> 表中给出的每份食品质量均为可食部质量。

<sup>b</sup> 如果难以区分蔬菜种类 (如混合蔬菜), 可按照蔬菜类 (综合) 的质量进行搭配。

<sup>c</sup> 深色嫩茎叶花菜类特指胡萝卜素含量 $\geq 300 \mu\text{g}/100\text{g}$ 的蔬菜。

表 A.3 水果类食物交换表<sup>a</sup> (每份)

食物种类		质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
			能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
水果类 (综合) <sup>b</sup>		150	90	1.0	0.6	20.0	常见新鲜水果 (不包括干制、糖渍、罐头类制品)
柑橘类		200	90	1.7	0.6	20.0	橘子、橙子、柚子、柠檬
仁果、核果、瓜果类		175	90	0.8	0.4	21.0	苹果、梨、桃、李子、杏、樱桃、甜瓜、西瓜、黄金瓜 哈密瓜等
浆果类		150	90	1.4	0.5	20.0	葡萄、石榴、柿子、桑葚、草莓、无花果、猕猴桃等
枣和热带水果类		75	90	1.1	1.1	18.0	各类鲜枣、芒果、荔枝、桂圆、菠萝、香蕉、榴莲、火龙果等
果干类		25	90	0.7	0.3	19.0	葡萄干、杏干、苹果干等

<sup>a</sup> 表中给出的每份食品质量均为可食部的质量。

<sup>b</sup> 如果难以区分水果种类 (如混合水果), 可按照水果类 (综合) 的质量进行搭配。

表 A.4 肉蛋水产品类食物交换表<sup>a</sup>（每份）

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
畜禽肉类（综合） <sup>b</sup>	50	90	8.0	6.7	0.7	常见畜禽肉类
畜肉类 （脂肪含量≤5%）	80	90	16.0	2.1	1.3	纯瘦肉、牛里脊、羊里脊等
畜肉类 （脂肪含量 6%~15%）	60	90	11.5	5.3	0.3	猪里脊、羊肉（胸脯肉）等
畜肉类 （脂肪含量 16%~35%）	30	90	4.5	7.7	0.7	前臀尖、猪大排、猪肉（硬五花）等
畜肉类 （脂肪含量≥85%）	10	90	0.2	8.9	0	肥肉、板油等
禽肉类	50	90	8.8	6.0	0.7	鸡、鸭、鹅、火鸡等
蛋类	60	90	7.6	6.6	1.6	鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等
水产类（综合）	90	90	14.8	2.9	1.7	常见淡水鱼，海水鱼，虾、蟹、贝类、海参等
鱼类	75	90	13.7	3.2	1.0	鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、黄花鱼、带鱼、鲳鱼、鲈鱼等
虾蟹贝类	115	90	15.8	1.5	3.1	河虾、海虾、河蟹、海蟹、河蚌、蛤蜊、蛏子等

<sup>a</sup> 表中给出的每份食品质量均为可食部的质量，必要时需进行换算。

<sup>b</sup> 如果难以区分畜禽肉类食物种类（如混合肉），可按照畜禽肉类（综合）的质量进行搭配。

内脏类（肚、舌、肾、肝、心、胰等）胆固醇含量高，食物营养成分差异较大，如换算每份相当于 70g，换算后需复核营养素的变化是否符合要求。

表 A.5 坚果类食物交换表<sup>a</sup>（每份）

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
坚果（综合）	20	90	3.2	5.8	6.5	常见的坚果、种子类
淀粉类坚果 （碳水化合物≥40%）	25	90	2.5	0.4	16.8	板栗、白果、芡实、莲子
高脂类坚果 （脂肪≥40%）	15	90	3.2	7.7	2.9	花生仁、西瓜子、松子、核桃、葵花子、南瓜子、杏仁、榛子、开心果、芝麻等
中脂类坚果 （脂肪为 20%~40%）	20	90	3.2	6.5	5.3	腰果、胡麻子、核桃（鲜）、白芝麻等

<sup>a</sup>表中给出的每份食品质量均为可食部的质量。

表 A.6 大豆、乳及其制品食物交换表<sup>a</sup>（每份）

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例	
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)		
大豆类	20	90	6.9	3.3	7.0	黄豆、黑豆、青豆	
豆粉	20	90	6.5	3.7	7.5	黄豆粉	
豆腐	北豆腐	90	90	11.0	4.3	1.8	北豆腐
	南豆腐	150	90	9.3	3.8	3.9	南豆腐
豆皮、豆干	50	90	8.5	4.6	3.8	豆腐干、豆腐丝、素鸡、素什锦等	
豆浆	330	90	8.0	3.1	8.0	豆浆	
液态乳	全脂	150	90	5.0	5.4	7.4	全脂牛奶等
	脱脂	265	90	9.3	0.8	12.2	脱脂牛奶等
发酵乳（全脂）	100	90	2.8	2.6	12.9	发酵乳	
乳酪	25	90	5.6	7.0	1.9	奶酪、干酪	
乳粉	20	90	4.0	4.5	10.1	全脂奶粉	

<sup>a</sup>表中给出的每份食品质量均为可食部的质量。

表 A.7 油脂交换表<sup>a</sup> (每份)

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
油脂类	10	90	0	10.0	0	猪油、橄榄油、菜籽油、大豆油、玉米油、葵花籽油、稻米油、花生油等

<sup>a</sup> 表中给出的每份食品质量均为可食部的质量。

表 A.8 特征脂肪酸的油脂来源

特征性脂肪酸	含量水平	油脂来源举例
饱和脂肪酸	≥70%	椰子油、棕榈仁油、类可可脂(65%)等
	≥45%	棕榈液油、猪油、牛油等
不饱和脂肪酸	≥70%	米糠油、稻米油、花生油、茶籽油、橄榄油、低芥酸菜籽油、亚麻籽油、核桃油、红花油、葡萄籽油、大豆油、玉米油、葵花籽油等
单不饱和脂肪酸	≥70%	茶籽油、橄榄油等
	≥60%	低芥酸菜籽油等
多不饱和脂肪酸	≥70%	亚麻籽油、核桃油、红花油、葡萄籽油等
	≥50%	大豆油、玉米油、葵花籽油等
DHA+EPA	—	以 DHA 为特征的鱼油等

**附 录 B**  
(资料性)  
**健康老年人带量食谱示例**

健康老年人每天需要1200-1800kcal，带量食谱示例如表B. 1-B. 3所示。

**表 B. 1 健康老年人带量食谱示例一**

类型	菜名	原料	重量
早餐	杂粮粥	大米	10g
		小米	10g
		赤豆	10g
	烧卖	面粉	10g
		糯米	15g
	鸭蛋拌黄瓜	咸鸭蛋	20g
		黄瓜	50g
酸奶 1 盒	酸奶	100—150ml	
香蕉	香蕉	100g	
中餐	红薯饭	大米	40g
		红薯	50g
	青菜烧肉圆	青菜	150g
		猪肉末	20g
	海带豆腐汤	海带结	20g
		内酯豆腐	150g
橙子	橙子	150g	
晚餐	鸡丝面	小麦粉	75g
		鸡胸脯肉	40g
		胡萝卜	100g
		黄瓜	50g
		木耳	10g
	盐水虾	基围虾	30g
	牛奶半杯	牛奶	100—150ml
烹调油	-	花生油	20g
食盐	-	食盐	<5g

表 B.2 健康老年人带量食谱示例二

类型	菜名	原料	重量
早餐	香菇菜包	小麦粉	50g
		香菇	5g
		青菜	50g
	白煮蛋	鸡蛋	30g
	豆浆	豆浆	250ml
	奶酪	奶酪	10—20g
	柚子	柚子	200g
中餐	赤豆饭	大米	75g
		小米	10g
		赤豆	25g
	青椒土豆丝	青椒	100g
		土豆	100g
	腰果鸡丁	腰果	10g
		鸡腿肉	50g
	紫菜蛋汤	紫菜	2g
		鸡蛋	10g
牛奶	牛奶	300ml	
晚餐	黑米饭	大米	50g
		黑米	25g
	小黄鱼炖豆腐	小黄鱼	50g
		北豆腐	50g
	清炒菠菜	菠菜	200g
梨	梨	100g	
烹调油	-	大豆油	25g
食盐	-	食盐	<5g

表 B.3 健康老年人带量食谱示例三

类型	菜名	原料	重量
早餐	燕麦粥	燕麦	25g
	花卷	小麦粉	50g
	拌青椒	青椒	100g
		香油	5ml
	葡萄	葡萄	200g
牛奶	牛奶	300ml	
中餐	绿豆米饭	绿豆	10g
		粳米	100g
	白菜猪肉炖豆腐	白菜	100g
		北豆腐	75g
		瘦猪肉	20g
	炒西兰花	西兰花	100g
橘子	橘子	100g	
晚餐	小米粥	小米	25g
	馒头	小麦粉	75g
	清蒸鲳鱼	鲳鱼	100g
	虾皮炒卷心菜	虾皮	10g
		卷心菜	100g
蒜蓉菠菜	菠菜	100g	
烹调油	-	葵花籽油	20g
食盐	-	食盐	<5g

**附录 C**  
**(资料性)**  
**营养成分标识示例**

营养成分基本标识内容示例如表C.1所示。

**表 C.1 营养成分标识示例**

项目	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)	%
蛋白质	克 (g)	%
脂肪	克 (g)	%
碳水化合物	克 (g)	%
钠 <sup>a</sup>	毫克 (mg)	%

注：能量和营养素名称、标示顺序和表达单位参照表 C.1，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。

<sup>a</sup>1 毫克 (mg) 钠相当于 2.5 毫克 (mg) 食盐。

## 附录 D

(规范性)

表 D.1 老年人营养新型食堂评分表

项目	建设内容	评估方法	满分值	评估标准	得分
基本要求	食堂依法取得《食品经营许可证》，并获得餐饮服务单位食品安全量化分级良好及以上等级。	现场查看		未达到基本要求任意一条的不予评估	
	食堂连续 3 年未发生食品安全事故，连续 2 年未受到食品安全相关行政处罚。				
	食品采购、贮存、加工、供应、配送和餐饮具、食品容器及工具清洗消毒、人员管理等的食品安全要求符合 GB 31654 的规定。				
支持性环境 要求 22 分	用餐区域通风良好、温度适宜、宽敞明亮；室内全面禁烟，设有禁烟标识。	现场查看	3	用餐区域通风良好、温度适宜、宽敞明亮加 2 分；室内全面禁烟，设有禁烟标识加 1 分。	
	配备稳固舒适的桌椅、安全扶手、轮椅坡道、轮椅专座、拐杖夹等适老化设施，地面防滑，同时设置易于辨识的安全标识。		4	配备适老化设施，地面防滑加 3 分；设置易于辨识的安全标识加 1 分。	
	餐桌摆盘尽量简化，可提供适老化餐具，如防抖筷、辅助勺叉、不易碎餐盘、餐碗、粗手柄餐饮具等，菜单使用大字号和色差强的颜色。		3	餐桌摆盘简化，提供适老化餐具加 2 分，菜单使用大字号和色差强的颜色加 1 分。	
	食堂设置“营养健康角”，摆放健康自测工具，如身高仪、体重计、BMI 转盘、血压计、血糖仪、握力器等，张贴自评自测图解方法。		4	设置“营养健康角”，摆放多种健康自测工具，≥5 种加 3 分、3-4 种加 2 分、1-3 种加 1 分；张贴自评自测图解方法加 1 分。	
	利用显著位置张贴、悬挂、摆放材料或播放营养科普视频等多种形式，宣传合理膳食、“三减三健”、营养标签、中国居民平衡膳食宝塔、中国老年人平衡膳食宝塔、《老年人膳食指南》、营养相关慢性病防治等知识；科普宣教内容及时更新，每年不少于 2 次，积极营造食堂营养健康氛围。		5	有宣传加 2 分，形式多样、通俗易懂加 2 分；内容更新及时加 1 分。	

项目	建设内容	评估方法	满分值	评估标准	得分
	依托“全民营养周”“全国食品安全宣传周”“全国科普日”等宣传日，结合时令节气和传统节日开放公共空间，组织开展老年人烹饪比赛、营养菜品分享会等特色活动，鼓励老年人一同挑选、制作、品尝、评论食物，帮助老年人保持积极、乐观情绪，丰富老年人精神文化生活。		3	组织一项特色活动加1分，满分3分。	
人员要求 18分	至少配备一名专（兼）职人员负责“营养健康角”的日常维护管理并做好记录；指导或帮助老年人完成健康自评自测。	现场查看，查看资料	4	配备一名专（兼）职人员加2分，有维护管理、工作开展记录加2分。	
	至少配备一名专（兼）职的营养指导人员，负责制定老年人食谱和菜品目录，科学指导采购、配料、加工和标注营养标识，指导服务人员帮助老年人合理选餐。		5	配备一名专（兼）职的营养指导人员加2分，开展工作职能加3分。	
	食堂负责人、营养指导人员及厨师每年度接受不少于20学时的老年人膳食营养、“三减三健”、食材搭配、餐食标准化制作、食品安全、卫生防疫等内容的培训；厨师接受适老化膳食制作技能培训。		6	有培训且培训覆盖到食堂负责人、营养指导人员及厨师加2分，培训学时和内容达到要求加2分；厨师接受适老化膳食制作技能培训加2分。	
	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；餐厅从业人员营养与食品安全知识知晓率≥80%。		3	组织测评和考核加2分；餐厅从业人员营养与食品安全知识知晓率≥80%加1分。	
食物搭配 25分	结合老年人营养需求、地方特色、季节时令等编制食谱，选择新鲜、卫生的食材；注重各式食材的搭配，丰富食物的色泽和风味。	现场查看，查看资料	4	食谱符合要求酌情加分。	
	供餐食物种类丰富多样，每餐提供至少3类食物（不包括调味品和食用油）；早餐至少提供3-5种，午餐4-6种，晚餐4-5种；每餐食物占全天总能量：早餐25%~30%，午餐35%~40%，晚餐30%~35%。		3	每餐供应3类及以上食物加1分；各餐次食物种类和供能比例符合要求分别加1分。	

项目	建设内容	评估方法	满分值	评估标准	得分
	主食注意粗细搭配、干稀搭配、谷薯搭配，根据身体活动水平不同，每人每日推荐摄入谷类 200g—300g，其中全谷物和杂豆 50g—150g；薯类 50g—100g。		3	主食搭配合理加 1 分，谷薯类和杂豆供应符合要求加 2 分。	
	每日提供新鲜蔬菜，兼顾不同类别；每人每日推荐蔬菜摄入量为 300g—500g，深色蔬菜占 1/2 以上。		2	新鲜蔬菜供应量和种类符合要求分别加 1 分。	
	每日至少提供 1 种应季水果，每人每日推荐水果摄入量 200g—350g，不能用果汁代替水果。		2	水果供应量和种类符合要求分别加 1 分。	
	每日建议提供 3 类动物性食物，推荐摄入总量平均每人每日 120g—200g。优选水产和禽类；畜肉以瘦肉为主；每周至少提供 2 次水产品；每日供应煮鸡蛋、煎鸡蛋或炒鸡蛋等蛋与蛋制品。		4	动物性食物供应量和种类符合要求分别加 2 分。	
	每周交替提供豆腐、豆腐干、豆浆、腐竹等豆制品，平均每人每日达到 15g 大豆的推荐水平。		2	大豆及其制品供应量和种类符合要求分别加 1 分。	
	每日提供鲜奶、酸奶、老年奶粉等不同种类的奶与奶制品；推荐每人每日摄入 300ml—500ml 牛奶或蛋白质含量相当的奶制品；不用含乳饮料替代奶与奶制品。		3	奶类及其制品供应种类≥2 种加 2 分；供应量符合要求加 1 分。	
	每周至少供应一次坚果（可以加入粥等食物中），推荐每人每周 70g 左右。		2	坚果供应频次和供应量符合要求分别加 1 分。	
烹饪要求 10 分	根据食材及菜肴特点多采用蒸、煮、炖、烩、焖、烧，少用炸、煎、腌、烤、熏等烹饪方法；鼓励开发适老化的健康菜品，通过烹调使食物易于咀嚼、消化。	查看资料	5	根据食材及菜肴特点，以采用蒸、煮、炖、烩、焖、烧等烹饪方法为主，食物易于咀嚼和消化加 3 分；有适老化特色菜品加 2 分。	
	每日烹调用油控制在 25g—30g/人，大豆油、玉米油、葵花籽油、花生油等常换品种，过油处理的菜肴在盛盘前沥干表面多余油脂。		3	每日烹调用油控制在 25g—30g/人加 1 分；多种食用油交替使用加 1 分；过油处理的菜肴在盛盘前沥干表面多余油脂加 1 分。	

项目	建设内容	评估方法	满分值	评估标准	得分
	每人每日食盐用量控制在 5g 以内,烹制菜肴选择在快出锅时或关火后再加盐;添加糖用量每人每日不超过 50g,最好控制在 25g 以内。		2	每人每日食盐用量控制在 5g 以内加 1 分,每人每日添加糖控制在 50g 以内加 1 分。	
供餐服务 要求 15 分	在显著位置公示一周带量食谱;以每份或每 100 克或每 100 毫升的形式进行营养成分标识;食谱每周更新一次。	现场查看,查看资料	4	公示食谱加 1 分;食谱每周更新一次加 1 分;有营养成分标识加 2 分。	
	根据老年人健康需求提供具有针对性的营养配餐,如低能量、低脂肪、低钠盐、低 GI、低嘌呤等特殊膳食;根据老年人的不同吞咽、咀嚼和消化能力,增加不同级别的吞咽障碍食品、少渣膳食、软食或流质食物;服务人员能够根据老年人实际需求,推荐适宜套餐。		4	根据老年就餐者健康需求提供具有针对性的特殊膳食,每增加一种加 1 分,最高 2 分;根据老年人的不同吞咽、咀嚼和消化能力,提供适宜膳食加 1 分;服务人员能够根据老年人实际需求推荐适宜套餐加 1 分。	
	采用分餐制供餐,食堂配备公筷、公勺等分餐工具,并引导用餐人员使用;销售小份菜、半份菜、经济型套餐等,厉行节约,避免浪费。		3	采用分餐制供餐,食堂配备公筷、公勺等分餐工具,并引导用餐人员使用加 1 分;销售小份菜、半份菜、经济型套餐等加 2 分。	
	供餐时间相对固定,建议早餐 6:30-8:30,午餐 11:30-13:30,晚餐 17:30-19:30。		1	供餐时间相对固定。	
	提供白开水或直饮水;不提供酒水;配备洗手、消毒设施或用品;增加冬季餐食保温措施。		3	提供白开水或直饮水加 1 分;配备洗手、消毒设施或用品加 1 分,有冬季餐食保温措施加 1 分。	
组织管理 要求 10 分	建立健全各项管理制度,包括食品安全管理制度,营养健康管理制度,原材料采购制度、调味品使用登记制度、食品加工制作过程管理制度、满意度测评制度等,及时修订完善。		4	有各项管理制度加 3 分;及时修订加 1 分。	
	记录盐、油、糖采购量、入库时间、重量等。		2	有盐、油、糖采购量、入库时间、重量等记录加 2 分。	
	由食堂负责人承担主体责任,定期开展营养与食品安全自查,发现问题或隐患立即整改,自查和整改记录需公示并保留 6 个月,法律法规另有规定的从其规		2	开展营养与食品安全自查加 1 分;有自查整改记录并按要求保存加 1 分。	

项目	建设内容	评估方法	满分值	评估标准	得分
	定。				
	畅通与用餐人员的日常沟通渠道，收集老年就餐者在食堂就餐后对食堂的满意度，及时处理老年就餐者的投诉或建议，实现投诉/建议—纠察整改—公示反馈的闭环管理。		2	开展满意度调查加1分；及时处理投诉建议并公示反馈加1分。	
加分项 15分	鼓励延长服务时间，让餐桌在非供餐时间成为“茶桌”“科普桌”“咨询台”等；定期举办老年人营养咨询，健康饮食知识宣传和讲座，老年人营养健康知识面对面宣贯等，帮助树立营养健康饮食观念，塑造营养健康生活。		3	按实际情况酌情加分。	
	标示过敏原以及油炸、腌制等提示信息。		2	按实际情况酌情加分。	
	鼓励家人或养护人员陪餐，营造愉悦的就餐氛围。		2	按实际情况酌情加分。	
	鼓励为高龄或行动不便的老年人提供送餐到桌、到户服务。		3	按实际情况酌情加分。	
	鼓励使用智能化膳食营养管理系统。		5	按实际情况酌情加分。	
合计			总分100分（另有加分项共计15分）		

### 参 考 文 献

- [1]中国居民膳食指南（2022版）
  - [2]中国老年人平衡膳食宝塔
  - [3]WS/T 554-2017 学生餐营养指南
  - [4]DB42/T 1939.1-2022 老年人营养改善服务指南第1部分：老年人营养供餐
  - [5]DB3305/T 297-2023 健康食堂营养供餐规范
  - [6]T/CNSS 020-2023 食物交换份
  - [7]T/JPMA 001-2020 营养餐厅规范
  - [8]营养健康食堂建设指南 国家卫生健康委员会办公厅（2020）975号
-