

# 中卫市合理膳食行动方案 (2021-2030年)

为贯彻落实《中卫市健康中卫建设领导小组办公室关于印发健康中卫行动（2020-2030年）》（卫健组办发〔2020〕1号）和《自治区卫生健康委关于印发合理膳食行动方案（2019-2030年）的通知》（宁卫办发〔2019〕56号）精神，特制定本方案。

## 一、指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持以人民为中心的发展思想，牢固树立“大卫生、大健康”理念，引导群众做守护自己健康的第一责任人。针对当前营养不足与过剩并存、营养相关疾病多发等问题，聚焦重点人群，实施合理膳食专项行动，通过政府、社会、个人协同推进，建立健全营养健康指导服务体系，引导群众建立正确营养健康观，统筹推进营养健康产业与营养健康教育融合发展，提高人民健康水平。

## 二、工作任务

### （一）实施营养膳食状况调查与干预工程。

1. **食物消费量调查。**选择代表性人群系统收集人群食物消费量信息，探索建立我市居民食物消费量数据库，提出全市居民健康指导值、构建科学食物消费膳食模型。

**牵头科室：**疾病防控与基层卫生科

**责任单位：**市疾病预防控制中心，各县（区）卫生健康局

**2. 膳食营养风险监测。**强化部门协调联动，健全食品安全风险监测通报、会商和科学研判分析机制，定期开展人群营养状况监测，促进风险研判及时转化为监管控制措施和预警信息，增强食品安全风险管理的工作合力。

**牵头科室：**疾病防控与基层卫生科

**责任单位：**市疾病预防控制中心，各县（区）卫生健康局

**3. 实施重点人群营养干预。**持续开展在校学生营养健康监测，分析评估学生营养健康状况水平，综合评估膳食消费情况、食物营养成分摄入、污染物等有害物质风险暴露情况，指导学生科学膳食。实施重点人群营养干预，将营养干预纳入健康扶贫工作。推进实施农村义务教育学生营养改善计划和儿童营养改善项目。

**牵头科室：**疾病防控与基层卫生科、医政医改科

**责任单位：**市属各医疗卫生单位，各县（区）卫生健康局

## **（二）实施膳食营养健康科普宣教工程。**

**4. 社区营养健康科普。**加强社区膳食营养健康教育，针对不同社区人群分布特点，制作健康传播材料，广泛宣传膳食营养健康知识和基本技能，提升群众营养健康意识，促进居民合理膳食行为和营养健康生活方式养成。通过健康中卫微信公众号等平台 and 标语口号、文艺演出等形式，开展全民营养周、食品安全周等主题教育宣传活动，并针对社区居民主要营养健康问题，定期举办膳食营养健康教育讲座。

**牵头科室：**疾病防控与基层卫生科、法制科

**责任单位：**市属各医疗卫生单位，各县（区）卫生健康局

**5. 学校膳食营养健康科普。**重视并推动学校合理膳食、营养健康教育，完善学校营养健康宣教工作机制，逐步提升学生营养健康意识。以中小学为重点，广泛开展膳食营养健康知识宣教，向师生有效传递食品安全、合理膳食、营养健康知识。探索营养健康示范学校、营养健康食堂建设，指导学校优化膳食结构，采取措施减盐、减油、减糖。

**牵头科室：**疾病防控与基层卫生科、法制科

**责任单位：**市属各医疗卫生单位，各县（区）卫生健康局

**6. 家庭膳食营养健康科普。**以家庭单元和全部人口为对象，根据家庭重点人群分布情况，开展针对性的膳食营养健康指导，提高家庭成员营养健康意识，引导群众树立“每个人是自己健康第一责任人的健康观念”。发放《中国居民膳食指南》《中国居民平衡膳食宝塔》、重点人群合理膳食教育材料，以及限量盐勺、限量油壶、健康腰围尺等营养健康工具。

**牵头科室：**爱卫办、法制科

**责任单位：**市属各医疗卫生单位，各县（区）卫生健康局

**7. 健康运动宣传科普。**宣传科学运动理念，培养运动健身习惯，加强个人体重管理，对成人超重、肥胖者进行饮食和运动干预。结合营养与慢性病状况调查，做好全民健身活动状况调查数据分析，构建运动人群营养服务平台和运动营养处方库，将营养指导、健康管理和慢性病防治纳入全民健身。

**牵头科室：**法制科、医政医改科

**责任单位：**市属各医疗卫生单位，各县（区）卫生健康局

### **（三）实施膳食营养健康教育能力提升工程。**

**8. 开展全方位教育培训。**各县（区）抽调优秀教师代表，围绕膳食营养基本知识与技能、营养健康教育工作技能与方法、膳食营养指导与疾病预防、社区营养管理和干预等方面进行系统培训，加强膳食营养健康教师队伍建设，更好地为本地区提供专业的膳食营养健康教育。组建校园合理膳食宣传志愿者服务队伍，积极参与社会实践，深入社区开展营养健康宣传。

**牵头科室：**法制科

**责任单位：**市属各医疗卫生单位，各县（区）卫生健康局

**9. 探索营养指导员培养。**立足市情、因地制宜、精准施策，探索将社区营养指导员培训与家庭医生有机结合，逐步完成全市家庭医生膳食营养知识技能培训，结合慢性病人随访，深入社区、家庭开展膳食营养指导。

**牵头科室：**疾病防控与基层卫生科

**责任单位：**市属各医疗卫生单位，各县（区）卫生健康局

**10. 推进基层营养健康教育阵地建设。**打造基层农村地区营养健康教育阵地试点，推进“健康文化广场”“健康主题公园”“营养科普小屋”等宣传阵地建设，营造全社会营养健康宣传氛围。

**牵头科室：**法制科

**责任单位：**市属各医疗卫生单位，各县（区）卫生健康局

#### **（四）实施营养健康示范推广工程。**

**11. 开展文明餐桌营养健康餐厅（食堂）创建工作。**倡导餐饮服务单位进行菜品主要原料、辅料及用量公示、健康烹饪模式和营养均衡配餐等内容，探索开展“文明餐桌健康餐厅（食堂）”示范点建设活动，形成有效经验并在全市推广。

**牵头科室：**法制科

**责任单位：**市属各医疗卫生单位，各县（区）卫生健康局

**12. 探索老年人群营养健康示范机构建设。**结合慢病综合防控、基本公共卫生服务项目，将老年人营养健康状况纳入城乡居民健康档案，依托基层医疗卫生机构，在社区、养老机构、医养结合机构等开展疾病预防、营养配餐、营养教育、中医养生等非诊疗性健康服务。实施老年人群的营养膳食供餐规范，指导医院、社区食堂、医养结合机构、养老机构营养配餐。对低体重高龄老人进行专项营养干预，逐步提高老年人群的整体健康水平。

**牵头科室：**健康促进科

**责任单位：**市属各医疗卫生单位，各县（区）卫生健康局

**13. 推进临床营养行动。**进一步推进临床营养工作，加强临床营养科室建设，鼓励具备条件的二级以上医院设立临床营养科室，其他医院设立营养诊室，逐步开展住院患者营养筛查、评价、诊断，定期开展效果评价。推动建立从医院、社区到家庭的营养相关慢性病患者营养管理模式。

**牵头科室：**医政医改科

**责任单位：**市属各医疗卫生单位，各县（区）卫生健康局

### 三、工作要求

**（一）加强组织领导。**各县（区）卫生健康局、各医疗卫生单位要把合理膳食行动作为落实健康中卫行动的重要抓手，坚持政府主导、属地管理、部门联动、条块结合的原则，确保各项工作目标如期实现。

**（二）加强宣传引导。**各县（区）卫生健康局、各医疗卫生单位要编制群众喜闻乐见的解读材料和文艺作品，以有效方式引导群众了解和掌握，推动个人践行健康生活方式。加强正面宣传、科学引导和典型报道，增强社会的普遍认知，营造良好的社会氛围。

**（三）完善考核评价。**各县（区）卫生健康局要将合理膳食行动实施情况作为健康中卫建设考核评价的重要内容，加强和相关部门的沟通合作，有效整合资源，形成工作合力，确保行动实效。

附件：中卫市合理膳食行动考核指标

附件：

## 中卫市合理膳食行动考核指标

序号	指标	2030 年目标值	指标性质
<b>结果性指标</b>			
1	成人肥胖增长率 (%)	持续减缓	预期性
2	居民营养健康知识知晓率 (%)	在 2021 年基础上提高 10%	预期性
3	5 岁以下儿童生长迟缓率 (%)	分别低于 2%和 1%	预期性
4	孕妇贫血率 (%)	低于 0.8%	预期性
<b>个人和社会倡导性指标</b>			
5	人均每日食盐摄入量 (g)	不高于 6g	倡导性
6	成人人均每日食用油摄入量	不高于 30-35g	倡导性
7	人均每日添加糖摄入量 (g)	30g	倡导性
8	蔬菜和水果每日摄入量 (g)	不低于 450g	倡导性
9	每日摄入食物种类 (种)	不少于 12 种	倡导性
10	成年人维持健康体重 (kg/m)	体重指数控制在 18.5 ~ 24 kg/m <sup>2</sup>	倡导性
<b>政府工作指标</b>			
11	每 1 万人配备 1 名营养指导员 (名)	1 名	预期性