



合理膳食 免疫基石

河南引导公众做自己健康的第一责任人

本报记者 常娟 杨冬冬 通讯员 邵亚鹏 文/图

随着社会经济的发展和人民生活水平的不断提高,国民对食品安全和营养健康的需求也越来越高,我国已处于从保障食物供应和食品安全转向提高国民营养健康水平的进程中。“吃得安全、吃得健康”已成为人民对美好生活的基本需要,成为提升人民幸福感、促进社会和谐的内在需求。

2020年5月17日~23日是第六届全民营养周,今年的主题是“合理膳食、免疫基石”。5月17日,河南省卫生健康委员会、河南省疾病预防控制中心、河南省营养学会联合举行“2020全民营养周”暨“5·20”中国学生营养日河南启动仪式,在全省联动开启线上线下相结合的营养健康主题宣传活动,倡导合理膳食、增强免疫、摒弃陋习、预防疾病,引导公众做自己健康的第一责任人。



志愿者在街头宣传合理膳食和营养知识

5月20日,郑州大学第一附属医院门诊楼广场人头攒动。看到营养学专家义诊,不少人停下匆忙的脚步,坐下来仔细询问日常生活中如何做好饮食搭配、精准管理体重、走出营养误区等问题,专家们一一耐心解答。接下来,20余位志愿者还以宣誓的方式引导公众践行健康生活方式,推进合理膳食行动。

5月21日,郑州大学第二附属医院利用相关媒体举办“践行国民营养计划暨全民营养周,临床营养在行动”线上主题活动,河南省营养学会副理事长李文杰解读《国民营养计划(2017~2030)》,郑州大学第二附属医院临床营养科主任贾润萍汇报《河南临床营养近十年的发展情况和下一步的工作思路》等,吸引10.6万名观众在线观看。



专家通过线上网络平台向群众宣传合理膳食

5月22日,河南省肿瘤医院临床营养师李静走进河南省实验小学,与同学们分享了什么是“三减”(减盐、减油、减糖),什么是“三健”(健康口腔、健康体重、健康骨骼),如何养成良好的饮食习惯,如何锻炼身体等。同学们听后纷纷表示,要将科学、健康的饮食观念告诉家长,同时在以后的生活和学习中要合理饮食,增加运动量,做一个“慧吃慧动”的好少年。



医务人员为群众讲解营养知识

在河南省卫生健康委员会的指导下,河南省疾病预防控制中心、河南省营养学会自主编写全民营养周宣传手册1种、海报2张;印制、下发宣传手册3.6万份,海报1300张;印制中国营养学会编制的全民营养周海报2张、宣传折页2种,下发宣传折页4.4万份,海报6000张。同时,河南省疾病预防控制中心与郑州大学公共卫生学院、郑州市中医院、河南省医学科学普及学会、河南省预防医学会,联合录制了河南省2020年全民营养周暨“5·20”中国学生营养日启动仪式视频,并在多个媒体、多个渠道投放,扩大了宣传活动覆盖范围。

河南省营养学会临床营养专业委员会号召全省各地的注册营养师(技师)、营养志愿者,公开发布活动倡议,号召各级从事营养相关工作的人员加入志愿者行列,每一位志愿者都要以自己的言行教育、影响身边的人提升对合理膳食重要性的认识;录制发动合理膳食指导志愿者的倡议视频,借助抖音APP(应用程序)易传播和流量大的优势,通过平台推广、各相关单位及工作人员和志愿者的积极传播,提高宣传活动的社会关注度;号召各行业的人加入志愿者行列,以“我传播、我引导”的理念,持续从深层次传播合理膳食相关知识,引导身边的人养成合理膳食的良好习惯。

同时,全省各地也举办了形式多样的线上主题传播活动。比如,各大医院在其官方网站的首页醒目位置或者以滚动图片、文字的形式,设置“全民营养周”活动专栏或者以科普类图文信息、视频、答题的形式,发布涉及“全民营养周”的相关概念、宣传

主题及组织筹备情况等。各级医院的微信公众号、抖音号开展“全民营养周”活动专题,内容围绕活动宣传主题,制作以均衡营养、合理膳食指导、“合理膳食、免疫基石”“三减三健”为核心内容的图文信息、有奖答题和视频短片等。

全省各地还根据疫情防控形势,开展线下义诊、科普讲座等活动。河南省营养学会还联合河南省疾病预防控制中心等单位组建了河南省营养宣传志愿者服务队,志愿者共计1200余人,分布在疾控、医院、高校、健康产业、生产企业等领域。全省志愿者服务队通过电子屏幕展示、海报张贴、宣传折页自取,以及社区居民、学校家长微信群发布等形式,落实好传播内容,适时进社区、进乡村、进学校、进超市、进餐厅等,促使宣传活动落到实处,遍布基层每一个角落。

据介绍,一直以来,河南省坚持以人民健康为中心,将营养政策融入所有健康政策;坚持“政府引导、科学发展、创新融合、共建共享”的原则,营造全社会共同参与国民营养健康工作的政策环境,提升国民营养健康素养,提高营养工作科学化水平。

全民营养周活动是一项惠民工程,在推进普及营养健康知识、提升营养健康理念等方面发挥了重要作用。下一步,河南省卫生健康委员会将以合理膳食行动实施为契机,充分利用全民营养周、中国学生营养日等主题宣传日活动,广泛呼吁社会各界和公众,关注营养,从自身做起,树立营养健康理念,学习营养健康知识和技能,共享营养健康美好生活,为健康中原建设做出新的更大贡献。



小学生通过制作剪贴画的方式,提醒大家合理膳食