



营养连中原 健康惠万家

——河南启动全民营养周暨“5·20”中国学生营养日系列活动

本报记者 王婷 杨须 许冬冬 文/图



启动仪式现场

“我省居民蔬菜水果、乳制品摄入量不足，食盐、食用油摄入量则超标；我省18岁及以上成年居民超重率达到39.1%，肥胖率达18.5%，两者合计达到57.6%。这意味着，两个成年人中就有一人是超重或肥胖，这跟膳食营养、生活方式密切相关……”5月16日，在河南省全民营养周暨“5·20”中国学生营养日活动启动仪式现场，河南省营养学会副理事长、秘书长张书芳说，不合理的膳食结构容易引发疾病，合理膳食是健康的基础。

相关链接

根据健康中原行动推进委员会《关于报送2020年工作总结和2021年工作计划的通知》要求，2021年，我省将继续以让人民吃得健康为导向，以普及营养健康知识、优化营养健康服务、建设营养健康环境、发展营养健康产业为重点，将营养融入所有相关政策和行动为策略，强化措施，积极进取，努力做好国民营养及合理膳食各项工作。

一、规范标准管理。组建河南省食品安全标准评审委员会，规范食品安全地方标准管理办法，强化“地标”制修订过程中的调查、检验、分析等工作，确保“地标”的科学性、适用性、可靠性、先进性，解决影响食品安全、制约我省食品行业发展的标准问题。探索实施营养标准，做好国家完善油、盐、糖包装标准的相关配合工作，积极推动《餐饮服务食品营养标识指南》《营养健康餐厅建设指南》《营养健康食堂建设指南》的落地实施。

二、科学开展营养监测。认真落实国家卫生健康委食品安全风险监测计划；继续强化对各地食品安全风险监测工作组织领导、资金保障、质量控制、数据利

用、任务完成等情况的监督，保证食品安全风险监测结果科学有效。开展学生营养餐食物营养成分监测、居民营养健康知晓率等指标调查，掌握合理膳食相关数据指标。实施贫困地区重点人群营养干预试点工作，从重点地区重点人群入手，改善加强贫困地区重点人群营养健康状况和食源性疾病预防与防控。

三、创新开展技能培训。创新培训方式，强化技术指导，提高基层食品安全工作人员技能。利用相关学会、协会、医疗机构以及各种社会资源，开展食品安全及营养相关教育培训。2021年要完成500名营养健康及合理膳食师资人员培训，逐步提升营养指导员万人配备比例。

四、大力开展科普宣传。实现食品安全标准、营养健康等各项科普宣教活动常态化。利用食品安全周、全民营养周等时间节点，大力开展形式多样的科普知识宣教活动，逐步实现科普宣教常态化工作。推进主流媒体健康传播媒体营养科普计划，增强宣传工作的针对性和有效性，提升全社会营养健康意识和自我管理能力。

吃动结合 养出健康好身体

随着生活水平的提高，大家对膳食营养有了初步了解，但很少有人能做到《中国居民膳食指南》对食物摄入的要求。常吃外卖、饮食结构单一，成为居民普遍存在的问题。

郑州大学公共卫生学院学生管婧说：“我们吃外卖、食堂比较多，对合理的饮食搭配不是很了解。身边同龄人超重的现象很普遍，饮食结构不合理。”

管婧的饮食习惯，是相当一部分大学生的缩影。张书芳分析道，根据最新的营养健康调查，我省居民蔬菜、水果、乳制品的摄入量明显不足，达不到《中国居民膳食指南》推荐值，而食盐、食用油摄入量则超过推荐值。这就造成营养素摄入不足，比如钙、维生素B₁、维生素B₂的摄入都存在明显差距。膳食结构的一低一高，再加上不健康的生活方式，很容易导致心血管疾病的发生。

对此，张书芳建议，膳食结构要均衡，一天要摄入12种食物，一周25种食物；同时控油控盐，膳食指南建议每人每天摄入5克盐，25克~30克油；此外，还要多运动，每周运动5次，每次不少于30分钟。

近年来，河南省营养学会在营养学术交流、营养培训和营养知识传播等方面，做了大量的工作，开展了形式多样的科普宣传、医院义诊、社区讲座、校园竞赛等活动，普及营养健康知识。

筑牢基石 扎实推进合理膳食

健康中国，营养先行。为进一步助推健康中国和健康中原行动的开展，做好营养健康工作，省卫生健康委按照健康中原行动领导小组统一部署，组建了合理膳食专项行动工作组，建立了专家库和专家咨询委员会，制定了健康中原行动—合理膳食专项行动实施方案，引导全省营养健康工作有序开展。

据省卫生健康委食品安全标准与监测评估处处长余薇介绍，2020年，河南膳食指导工作覆盖全省158个县（市、区）的90%以上的乡镇（街道），每个乡镇（街道）完成一个村（社区）的膳食指导任务；掌握人群食用油、盐、糖加工食品为主的食品消费量及相关营养数据，完善食品安全风险评估基础数据库，满足对加工食品中油、盐、糖摄入进行风险评估的要求，提升我省食品安全风险评估相关能力水平，推动我省国民营养计划及健康中原合理膳食行动落实；编制印刷健康科普知识简阅读本10万份、折页2.2万份、营养周宣传主题海报3000套等。

同时，河南在全省部署以国家监测为核心、以省专项监测为有效补充的全面性、个体化兼具的监测工作体系，对各环节食品安全情况实施主动、连续监测，监测范围覆盖到全省。2020年6月，河南举办食品安全风险监测及食源性疾病预防培训班，分解食品安全风险监测计划，解读《食源性疾病预防报告工作规范》，举办食品营养与合理膳食师资培训，以加强党性教育促进全省食品营养及合理膳食工作高质量发展。在2020年全民营养周期间，全省各地卫生健康部门、营养学会及医疗机构，举行了形式多样的宣传活动共386场次，受众37560159次，媒体报道243篇，使“健康中国，营养先行”的理念广为传播。



现场品尝营养食品



签名墙签名



各高校及地市代表方阵



健康操表演