



比拼技艺显身手 营养烹饪助健康

——河南省首届营养职业技能竞赛侧记

本报记者 王 婷 许冬冬 文/图



合理的营养能改善人体的健康状况,提高身体免疫力。对于住院患者来说,临床营养更是加速机体康复的“助攻手”。近年来,在河南省卫生健康委的推动下,合理膳食行动进一步落地实施,公众营养健康水平得到提质升级。

为了激发全省营养行业活力,加强营养专业人才培养,广泛传播合理膳食和营养健康理念,2月18日~20日,由河南省卫生健康委、河南省总工会主办,医药卫生报社、河南卫生健康干部学院承办的河南省首届营养职业技能竞赛在郑州举行。本次竞赛是落实党的二十大精神的一项具体实践,也是见证营养专业人才的创新发展、展现新时代营养专业工作者风采的一次探索。



选手参赛作品展示

精准配比 烹调有道
12支参赛代表队同台较量

从“吃得好”到“吃得健康”
河南推进居民营养水平提质升级



张若石为个人特等奖获得者颁奖

2月20日下午2时30分,河南省首届营养职业技能竞赛决赛现场传来了一支锅碗瓢盆的“交响曲”。12支参赛代表队正在紧张地忙碌着,在他们的料理下,一道道色、香、味十足的美味佳肴陆续被端上桌,等待接受评委的“检阅”。

来自河南省肿瘤医院代表队的翟军亚团队,是晋级决赛的12支代表队中的一支,她们抽到的题目是低脂餐。和

其他参赛代表队一样,翟军亚团队不仅要在20分钟内完成营养套餐的制作,还要对菜品的制作理念进行为时3分钟的讲解。

“这样的比赛很有必要,也很有意义。”翟军亚说,“肿瘤患者营养不良的发生率非常高,患者通常存在一些营养误区,比如采用‘饿’的方式来对抗肿瘤或者‘只喝鸡汤,不吃肉’等。这些错误的观念就需要营养师来进行科

普。”

在“限盐、限油”的前提下,如何将饭菜做得既好吃,又营养,是需要一番心思的。说起刚刚制作完成的成人糖尿病餐时,来自河南省人民医院的选手赵妍娟团队自信满满:“今天我们制作的是1800千卡的午餐,热量约为720千卡,其中碳水化合物的功能比约55%,蛋白质约20%,脂肪约25%……”值得注意的是,赵妍娟团队的套餐中用蚝油、生抽代替食盐的做法,既降低了糖尿病患者全天的油、盐摄入量,又保证了菜品的口感。

提到减肥,很多人的第一反应就是节食,而在营养师们看来,科学合理的膳食,同样能让人越吃越瘦。郑州大学第一附属医院代表队带来的高蛋白减重餐,主食由大米、红豆、紫薯、黑米、红薯组成,同时搭配5种蔬菜以及明虾、酸奶,并采用蒸、白灼、凉拌的烹饪方式,让肥胖人群也能实现“吃”的自由。

“食物的多样化可以促进儿童的生长发育,而五颜六色的搭配能够激发儿童的食欲,让他们更喜欢吃饭。”正如濮阳市代表队参赛选手所说,营养食谱应根据中国居民膳食指南及特殊人群膳食指南等,结合不同人群的生理和心理状况制定,看人下“菜”。

在两个多小时的比拼中,来自洛阳市、新乡市、安阳市、郑州市等参赛代表队分别展示了月子餐、老年人餐、缺铁性贫血餐、儿童糖尿病餐等10多种营养套餐,大家各具特色的表现获得了评委的称赞。

“希望每一位营养工作者不单是自己营养健康的主人,还是家庭营养的管家,进一步成为朋友们的食疗指导医生。”在比赛闭幕仪式上,余薇对河南营养行业的未来寄予这样的希望。

健康中国,营养先行。随着人们生活水平的提高,实现了人民群众从“吃得饱”到“吃得好”的转变,但从“吃得好”到“吃得健康”还有很长的路要走。近年来,河南省主动践行大食物观念,食品安全工作和营养健康工作齐头并进,在风险监测评估能力向下延伸、营养健康人才培养等关键要素上狠下功夫,严守“吃得安全”底线,深植“吃得健

康”理念,积极服务卫生健康工作大局。

截至目前,河南省已在全省17个省辖市、济源示范区 and 10个省直管县(市)的1658个乡镇(街道)开展合理膳食指导工作,并在5市15个县(区)完成控油、限盐膳食干预;组织全省14个调查点逐年开展河南省居民营养健康知识知晓率调查工作。44个相关县(区)462个街道(乡镇)参与,获得了具有河南省代表性的全省居民营养健康知识知晓率本底数据;连续多年开展全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主题宣传活动;创新举办河南省首届营养健康厨艺大赛、河南省首届营养

职业技能竞赛,填补省内无营养健康赛事的空白;在全国率先采取线上线下相结合的形式,开展全省营养指导员培训工作,提升各级营养健康工作能力,加强人才储备。

河南省卫生健康委一级巡视员张若石说,今后,省卫生健康委将以本次比赛为起点,以更专业的评比检验营养师专业能力,更精彩的赛程节目传播营养健康知识,用创新的方式传承和发扬中华优秀传统文化,将营养健康理念广泛引入家庭、单位、社区和学校,使科学的饮食方式成为全社会的共识和自觉行动。



理论考试



营养餐制作



健康科普节目表演



选手阐述菜品制作理念



评委品尝选手参赛作品



现场打分

以赛促学 寓教于乐
让营养技能走向百姓的餐桌

“最好的医院是厨房,最好的医生是厨师,最好的药物是食物。”河南省卫生健康委二级巡视员、食品安全标准与监测评估处处长余薇说,营养健康需要引起每个人的重视,让每个人知晓营养科学知识,养成良好的饮食习惯。

为了让营养科学知识更加入脑、入心,河南省首届营养职业技能竞赛组委会还精心策划了快板剧、小品、魔术等健康科普节目,并通过营养知识问答、品尝试吃等环节,与线上线下的

观众积极互动,让大家在轻松愉快的氛围中获取营养知识。

经过几轮的激烈角逐,河南省肿瘤医院代表队翟军亚获得个人特等奖;河南省人民医院代表队赵妍娟获得个人一等奖;河南科技大学第一附属医院代表队刘秀勤获得个人二等奖;洛阳市代表队曲荣歌获得个人三等奖。另外,洛阳市代表队、河南省人民医院代表队获得团体一等奖;郑州大学第二附属医院代表队等4支代表队获得团体二等奖;商丘市代表

队等6支代表队获得团体三等奖;开封市代表队等11支代表队获得团体优秀组织奖。

作为本次竞赛个人特等奖获得者,翟军亚感慨地说:“通过这次比赛,一直在背后默默当配角的营养师们从幕后走到了台前,引起了社会的广泛关注,也给了我继续前行的动力。希望这样的比赛能够连续举办,让更多的营养师从中脱颖而出,以点带面,让营养知识走进千家万户,让营养技能从药膳餐厅走向百姓的餐桌。”