



两委联动，关爱学生

——北京市“营”在校园工作介绍

北京市疾控 营养与食品卫生所 赵耀

内容



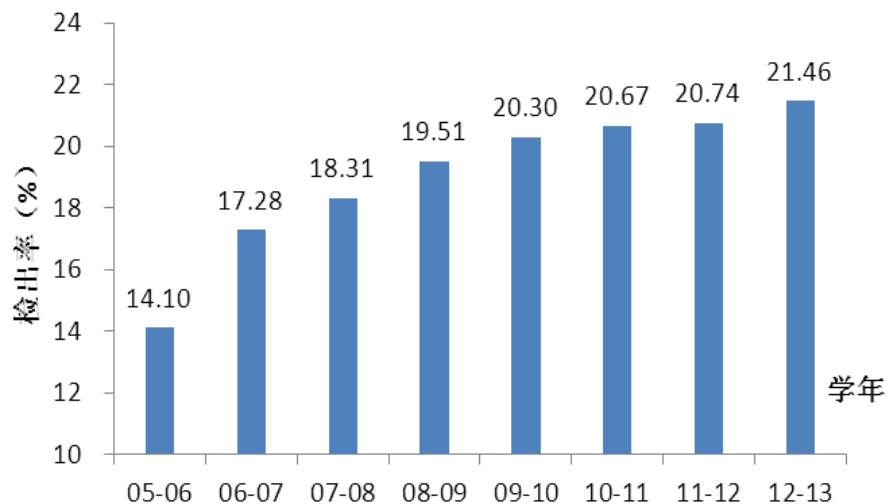
“营” 在校园背景

工作机制和内容

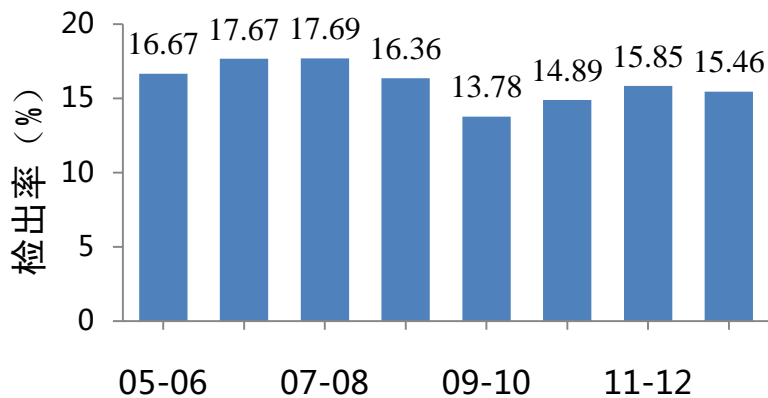
体会和思考

背景-挑战

● 肥胖和低体重并存，慢病向儿童蔓延



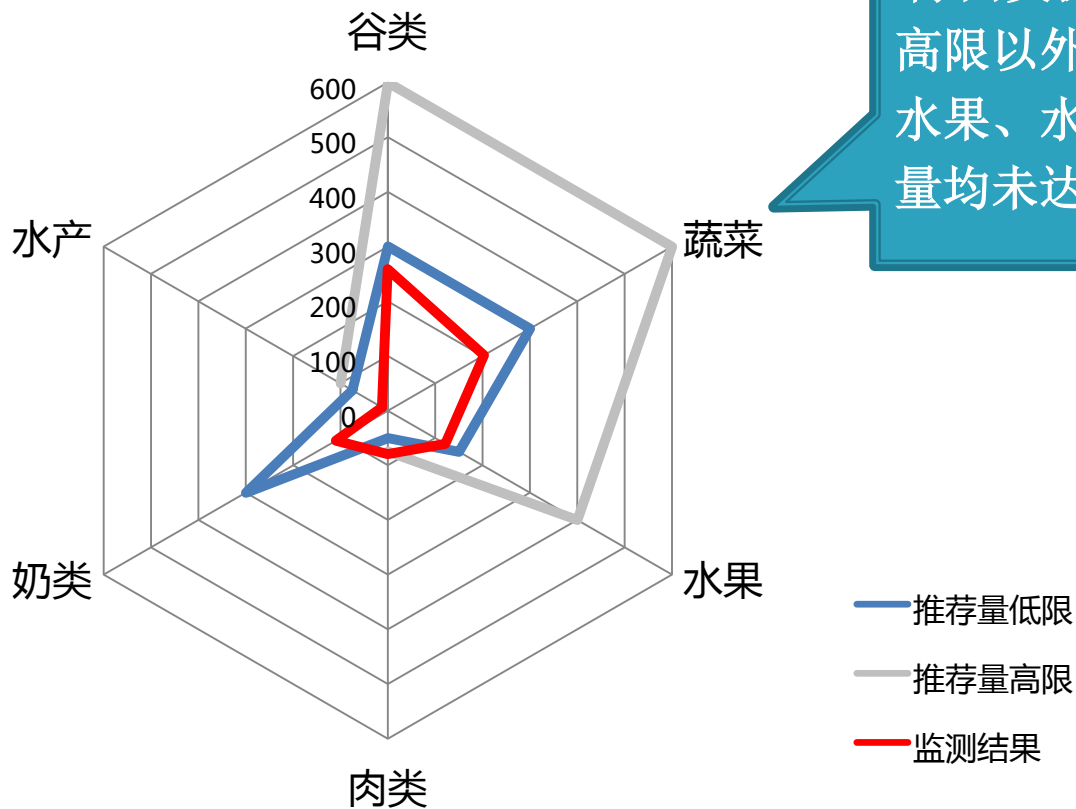
2005-2006至2012-2013学年度
北京市中小学生肥胖检出率



2005-2006至2012-2013学年度北京市中小学生
低体重性营养不良检出率

背景-挑战

● 膳食结构不尽合理



除肉类摄入量达到推荐值高限以外，谷类、蔬菜、水果、水产、奶类等摄入量均未达到推荐量低限。

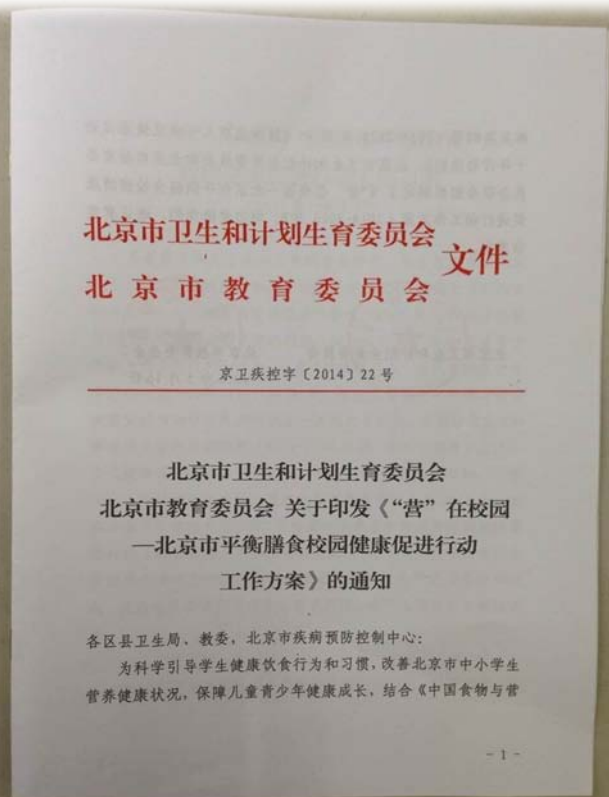
2010-2012年北京市部分6-17岁学生监测数据

背景-机遇

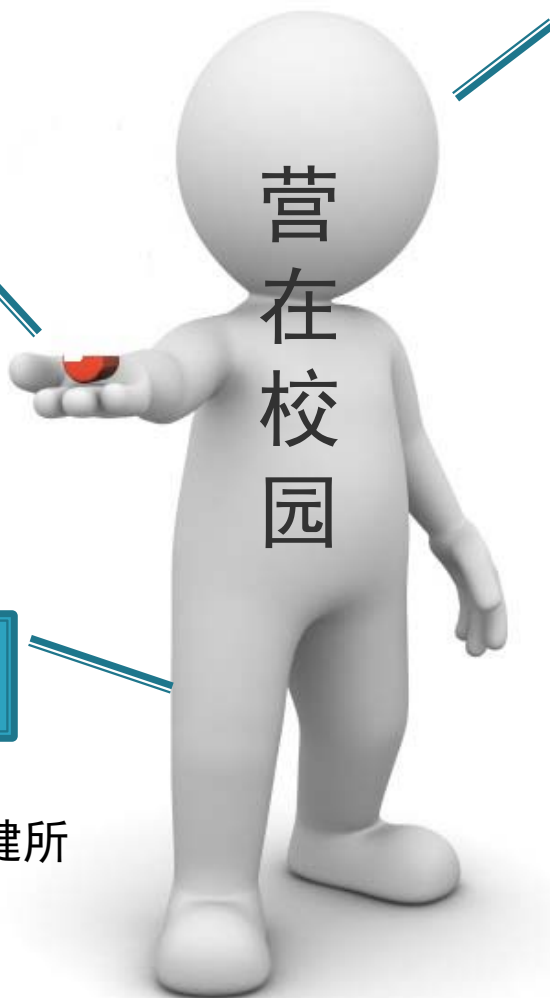
- 《健康北京人—全民健康促进十年行动规划（2009-2018年）》，将合理膳食行动作为九大行动之一
- 2011年，北京市教委、北京市卫生局和北京市人民政府教育督导室联合下发了《关于本市中小学生肥胖及视力低下防控管理工作的意见》
- 2014年《中国食物与营养发展纲要（2014-2020年）》，把儿童青少年列为重点关注的人群之一，提出要遏制城镇儿童青少年超重、肥胖增长态势

启程

两委联合启动“营”在校园 北京市平衡膳食校园健康促进行动 (2014年—2020年)



组织架构



决策者

市区卫计委、教委

专家智囊团

国家级、市级、区级

卫生和教育系统

执行团队

各级疾控中心、中小学保健所

学校

形成合力：学校、教职员工、家长、学生、供餐企业以及全社会广泛参与

目的

● 目的

- 引导学生采纳科学、健康的饮食行为和习惯
- 有效改善北京市中小学生营养健康状况
- 促进全社会共同关注学生营养问题
- 保障儿童青少年健康成长



7个主题

2014

健康餐盘3:2:1

2015

读懂营养标签，科学选择食品

2016

我做营养小达人

2017

吃动平衡促健康

2018

营在校园美食

2019

营养与食品安全

2020

我的营养我做主



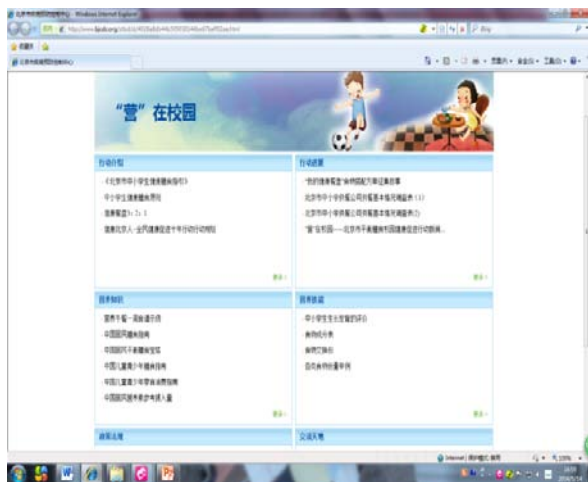
2014，我们的工作很充实

全方位的传播平台

● 网站宣传



北京市疾控中心网站



阳光长城网站



全方位的传播平台

主要阵地——“营”在校园微信公众号



-2014年6月开通，至年底共发送微信近300篇

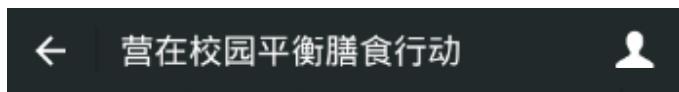
-2014年11月，开通食谱点评和营养膳食指导服务

-2015全新改版



2014年微信 点评食谱

2015年微信栏目



2月3日 早上11:38



健康膳食知识：青少年能喝果酒吗

健康膳食知识：青少年能喝功能性饮料吗？

健康膳食知识



预包装食品

一月份【】您答对了！



1月10日 早上10:11



【家长热点关注】女孩，9岁身高128cm 体重24千克，是不是属于偏低偏矮？

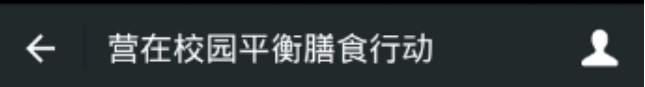
【家长热点关注】中学生能锻炼肌肉吗？



【家长热点关注】我家宝贝不爱吃菜，不爱吃水果，便秘怎么办？



【营养标签解析】牛奶



2月19日 早上11:38



范志红教授 做客“营”在校园专家专栏

春节零食健康选（一）零食，可以有！



春节零食健康选（二）拒绝垃圾食品！



春节零食健康选（三）健康零食，必须要有！



【零食健康选】小贴士



全方位的传播平台

● 微博

-首都健康、北京健康教育两个微博设置#平衡膳食校园行动#专题，辐射500余万读者



全方位的传播平台

● 平面媒体



- 在全市中小学校发放110万份家长一封信和1.5万份海报

- 在少年健康画报开设专栏漫画，解读《北京市中小学生健康膳食指引》，出版8期

全方位的传播平台

- 多种宣传品发放至学生



3: 2: 1健康餐垫



全方位的传播平台

● 四个同步

- 网站、微博、微信信息同步
- 家长互动内容与知识库同步更新
- 家长集中反映的问题同步反馈教委
- 与教委同步开展平衡膳食校园行动各项工作



- 提高工作效率
- 确保宣传的及时性和最大受众面
- 切实形成工作合力

组建一支工作团队

68人专家团队

提供不同层级的
专业保障

核心工作团队

市级专家为主

建立健康膳食知识库

制作标准课件

完成中小学生学习营养与健康
状况监测预调查现场
调查工作

校园营养师培训

每所学校配备一名专兼职营养师

已开展3期培训，累计培
训650名校园营养师

供餐企业调查



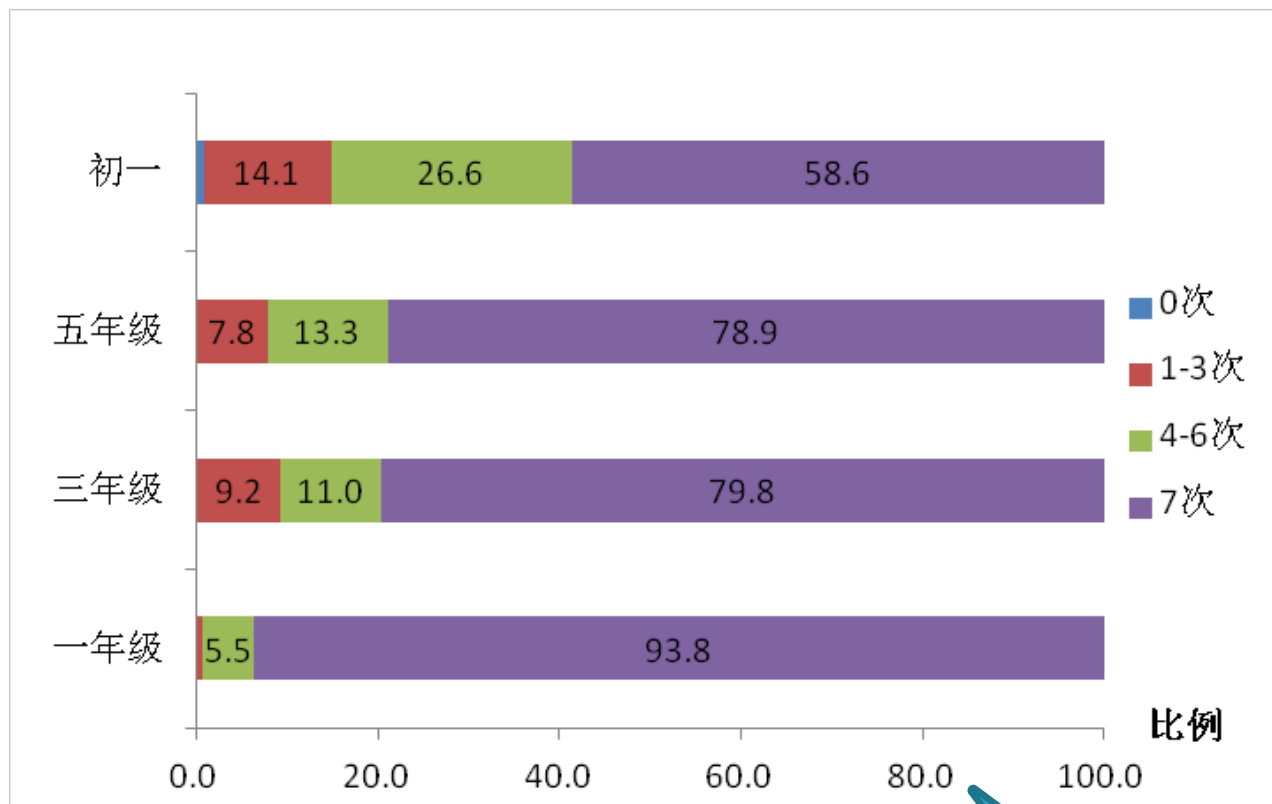
标准课件——提供给教委，供老师、学生、家长免费使用



学生营养监测预调查



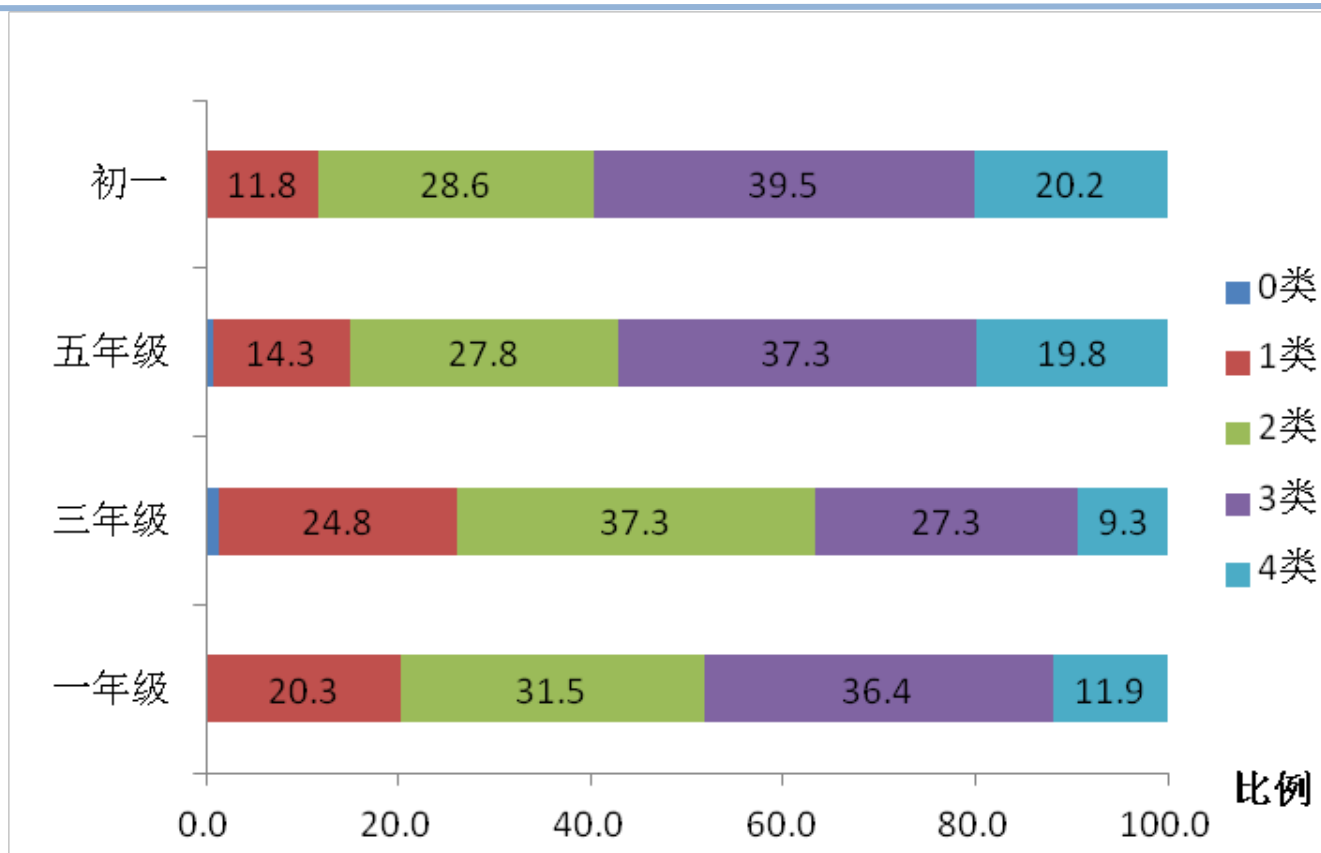
发现问题



学生上周早餐次数

-每天都吃早餐的比例
随年级增高而下降
-初一只有不到60%的学
生天天吃早餐

发现问题



学生早餐质量

- 大部分学生只能搭配2-3类食物
- 搭配4类食物的比例高年级高于低年级

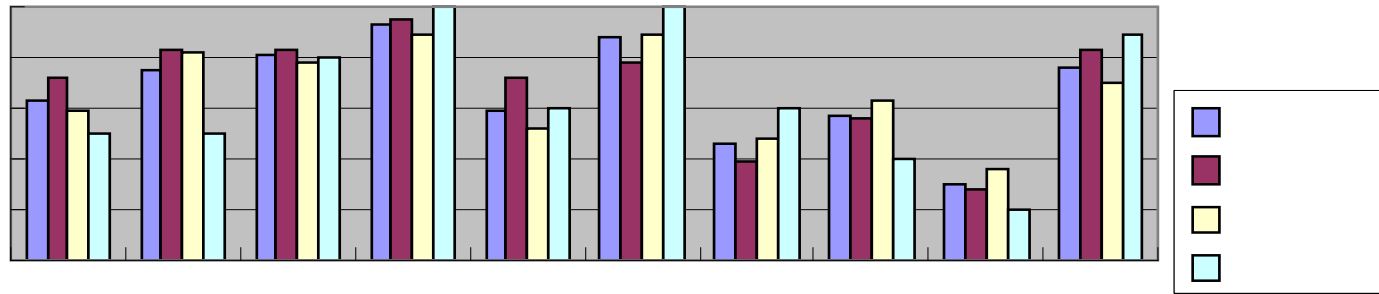
校园营养师培训



共举办3期，教委+疾控中心+营养师协会合作完成

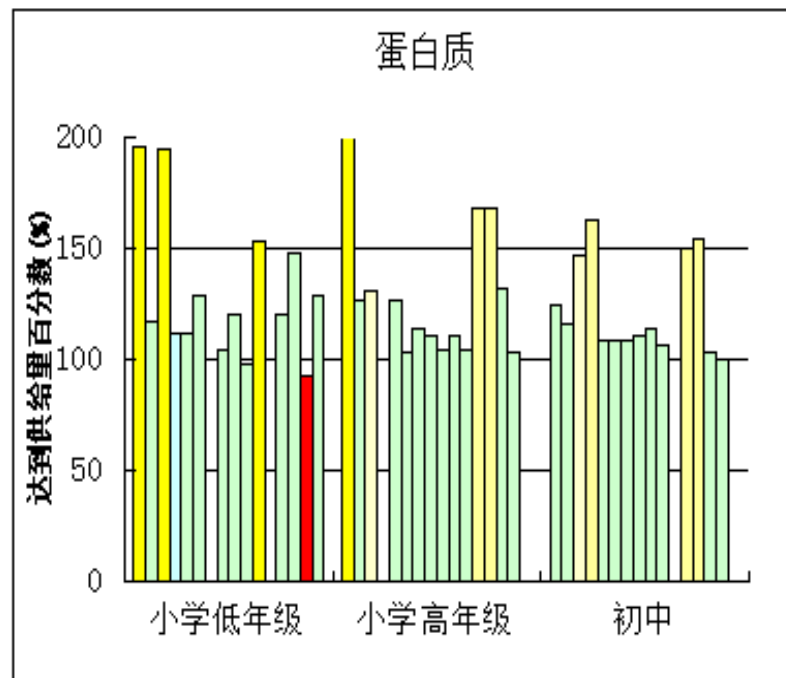
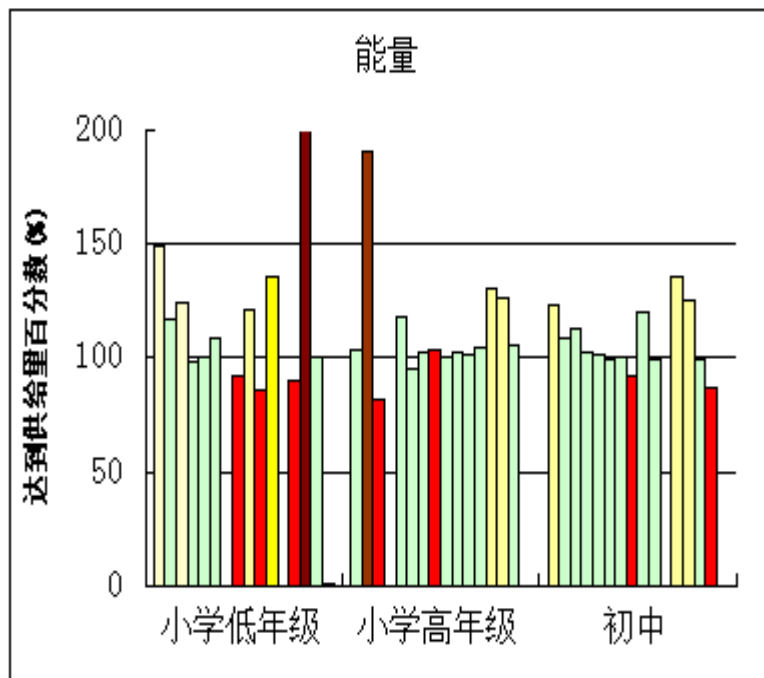
供餐企业调查

● 部分供餐单位人员膳食营养知识知晓情况



送餐企业调查

- 2014年春季部分送餐公司学生营养午餐食谱
营养素水平



健康餐盘3:2:1



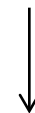
主食：蔬菜：肉类 = 3 : 2 : 1

健康餐盘3:2:1



社会作品:

制定评选标准



作品募集



评选评比

健康餐盘3:2:1

● 健康餐盘标准

基本标准		分值
1	主食：蔬菜：动物性食品3：2：1	21
2	食物种类	10
3	主食中提供粗杂粮	4
4	蔬菜总量至少半碗(120g)	5
5	提供多种蔬菜	5
6	盐适量	8
7	油适量	10
8	不供应甜品和含糖饮料	7
	合计	70

鼓励达到的标准		分值
1	提供菌藻类	3
2	提供大豆及其制品	4
3	提供奶制品	4
4	提供蛋类及水产品	8
5	提供水果	4
6	深色蔬菜超过一半	3
7	去掉肥肉和肉皮	2
8	不提供高油或高盐的酱类	2
	合计	30

健康餐盘3:2:1

- 优秀作品汇编：指导学校、家长制作学生餐



点评

制作方法

餐盘得分

餐盘成品图

各区学生积极响应

通州学生绘画作品



各区学生积极响应

密云县2015年寒假“我的健康餐盘”实物设计竞赛

竞赛内容: 健康餐盘的食物搭配, 包括搭配好的图片、食物制作说明和所有食材用量等。
竞赛范围: 密云县中小学生及其家长、学校校医、学校食堂工作人员和疾控系统职工均可参加竞赛活动。
竞赛时间: 2015年1月10日至2015年2月10日截止。
作品评选: 设立一等奖10个, 二等奖20个, 三等奖50个和优秀奖100个。获奖作品将在相关活动中进行展示, 并颁发荣誉证书。
竞赛要求: 提交内容包括健康餐盘的照片和制作说明, 格式见下表。作品应具备实用性, 符合儿童青少年营养需求, 便于其他学生、家长、学校食堂参照制作。每位参赛者限投作品一件, 须为原创作品, 未以任何形式发表和公告。参赛作品将奉献于开展各种健康教育宣传活动。
报名方式: 1. 邮寄地址: 密云县疾病预防控制中心公共卫生科 (联系人: 张杰, 联系电话: 69062174; 密云县新西路50号, 邮编101500)。
 2. 电子邮箱: my.jiankangcanpan@163.com
 3. 投稿时请在电子邮件标题或信件封面注明“我的健康餐盘”。

“我的健康餐盘”报名格式

学生姓名		性 别	
学 校		年 级 班 级	
手机/座机		电 子 邮 箱	
通讯地址		邮 编	
制 作 者	<input type="checkbox"/> 学生独立制作	<input type="checkbox"/> 与家长共同制作	
制作说明	1、原料名称、使用量 2、制作方法 3、照片另附		

我的餐盘, 谁做主?

密云县“我的健康餐盘”实物设计竞赛——等你来

- 饮食习惯引发的健康问题, 日益突显。
- 餐盘一目了然的呈现着各类食物的比例。
- 开动你的智慧吧, 制作“我的健康餐盘”, 传递均衡营养信息, 让更多的人因你的奉献, 在享用食物的同时远离不良饮食习惯。

把每餐的餐盘
分成6份
健康餐盘中
主食占3份,
蔬菜占2份,
肉菜占1份。

密云县疾病预防控制中心

密云县2015年 “我的健康餐盘”实物设计竞赛 一部分获奖作品图册



密云学生寒假作业

密云县营在校园行动 “我的健康餐盘”实物设计竞赛



一等奖: 首都大附中 高一 9班 薛超杰

餐盘基本符合3: 2: 1, 食物种类丰富, 主食米饭和玉米饼, 做到粗细搭配, 蔬菜为数量充足, 种类丰富, 深色蔬菜占到蔬菜总量的一半, 肉菜为红烧肉, 使用五花肉, 应减少可见肥肉的使用量。



各区学生积极响应



东城“妈妈陪我做早餐”活动 -早餐制作视频



以5.20为契机，学生与营养亲密接触



今天我当家-认识食物，学会搭配



搭建膳食宝塔



学生访谈



2015，我们继续携手前行

进一步打造微信品牌



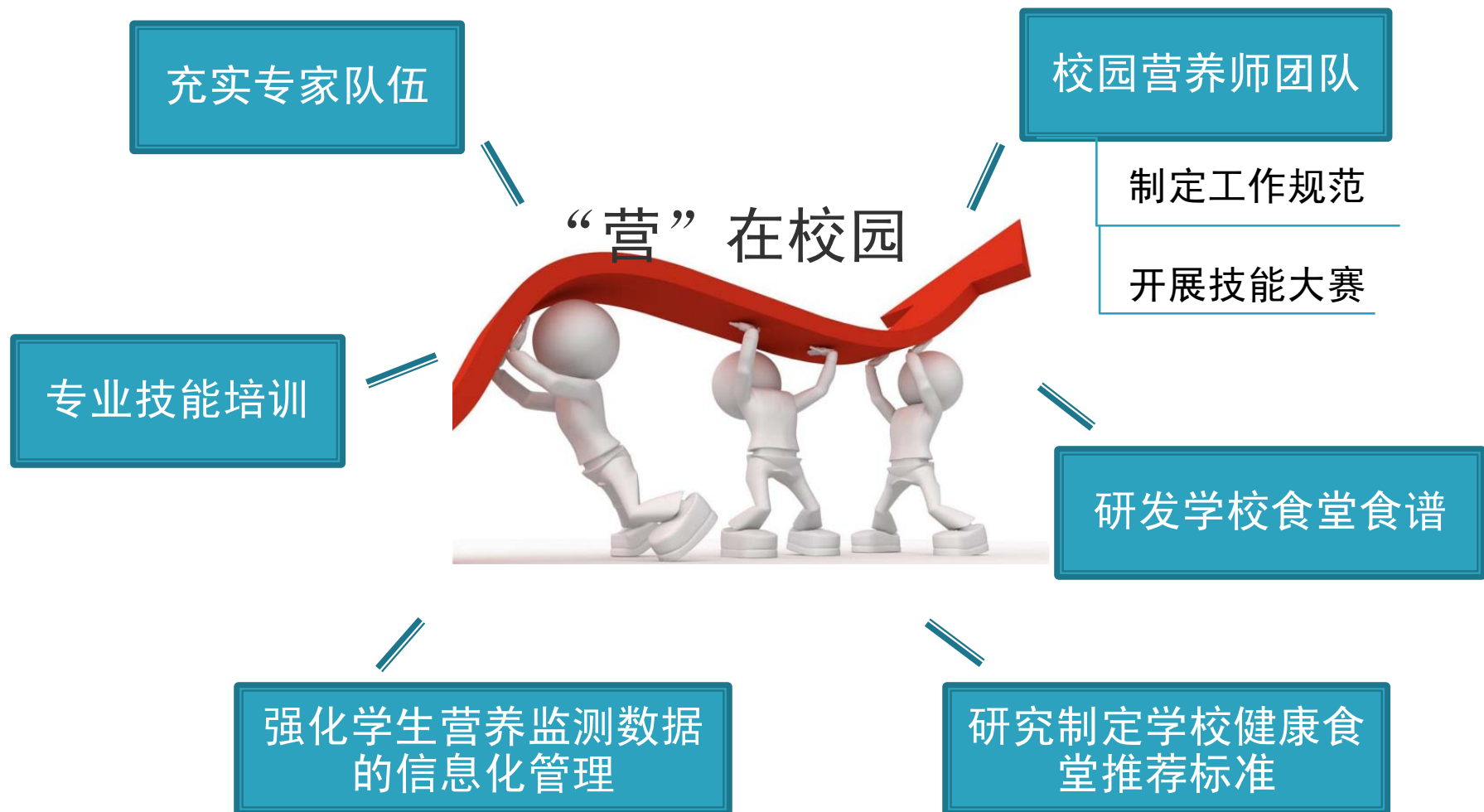
继续做好专家约稿、专家答疑工作

重视文字的通俗性、趣味性和科学性

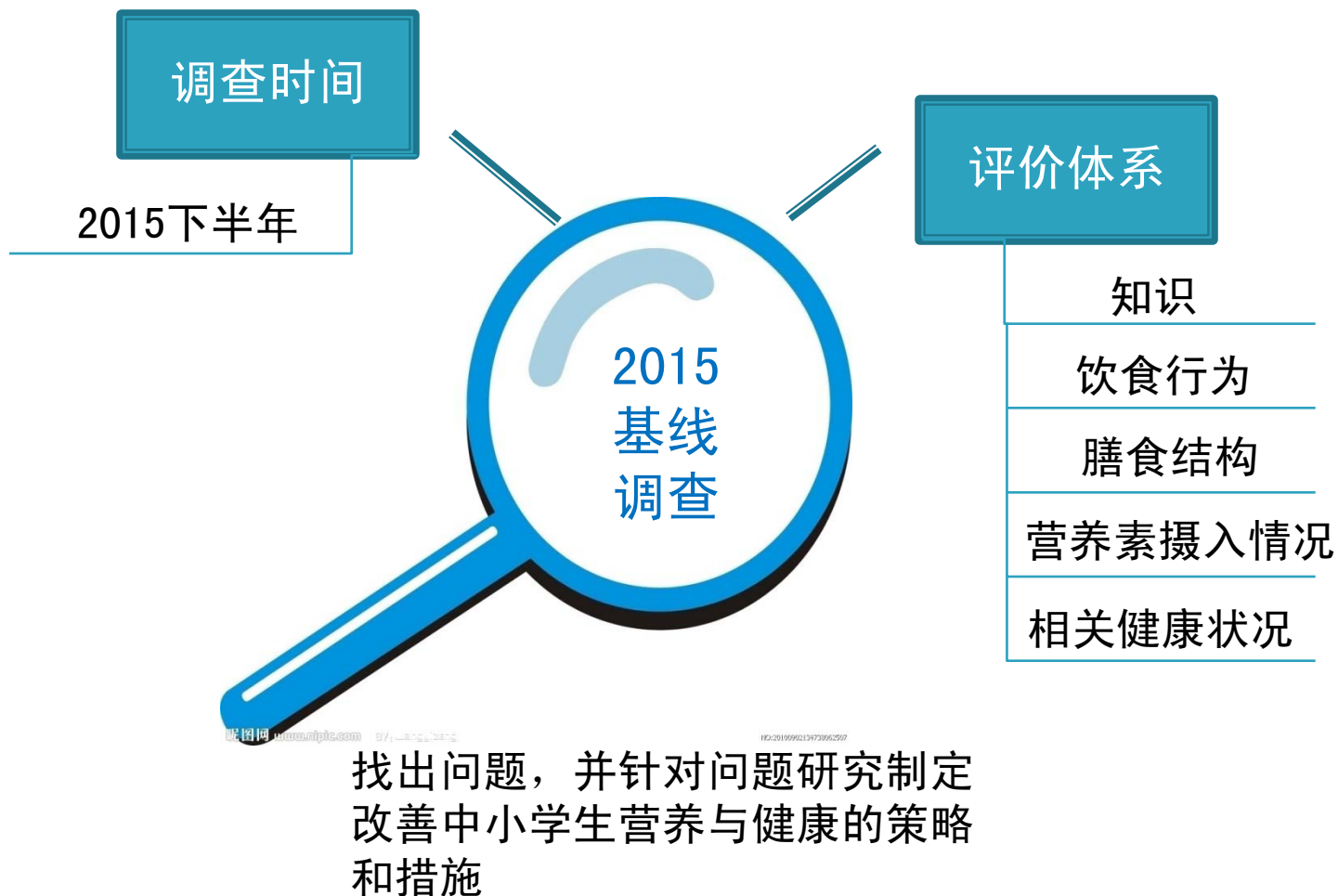
编写健康膳食指引少儿版，以故事和图画形式讲解膳食知识

强化用户的参与和互动，优化升级服务模式、功能和内容

工作团队能力建设



开展首轮学生营养与健康状况监测



在校就餐调研，强化食品安全



营养标签系列活动

- 5. 20主会场活动
 - 2015零食营养标签大擂台征集活动
 - 校园营养师技能大赛活动
- 各区分会场：宣传日、宣传周
- 专家进校园
 - 广泛传播营养标签知识



征集令

“零食营养标签大擂台”

亲爱的学生朋友们：
在你的生活中经常能接触到零食，可能你还很爱吃零食，但是否认识到零食食用不当会让我们长胖、生病？我们开展的“零食营养标签大擂台”活动就是通过你们自己选择包装食品，学会利用营养标签，合理选择零食。让我们快点行动起来吧！

一、报名方式

- 1.打掃食品包括膨化/油炸食品、糕点/饼干、饮料、坚果四类，找到零食包装上的食品名称和营养成分表，把它们分别拍照后，通过微信或邮箱（邮箱地址：lingshidaleitai@163.com）上传。
- 2.扫描“营养在校园”微信公众号二维码或搜索“营养在校园膳食行动”或搜索微信号“yzxyphssxd”，进行关注后方可参与活动。
- 3.上传内容：
活动名称——食品类型，姓名，学校名称和年级，手机号码及两张图片。例如：北京市某小学学生张某选择某种饮料打掃，应这样上报：[零食营养标签大擂台]——饮料，张X，北京市X小学五年级学生，133xxx78902。分别上传食品名称和食品营养成分表2张图片。



营养成分表	
能量	每100毫升 NRV%
蛋白质	210千焦 3%
脂肪	0.2克 0%
碳水化合物	12克 4%
钠	40毫克 2%

二、打掃规则

- 1.我们将收到的材料按营养标签上食品所含“能量”和“钠”由高到低排序设置两个擂台，每个擂台前5个高能量或高钠零食进入擂台榜。如果新上传的零食“能量”或“钠”比擂台上的高，则打掃成功，新食品的照片和擂主将上擂台榜。
- 2.每人可参加两个擂台的一类或多类食品的打掃，且可多次打掃。
- 3.同一种上榜食品若多人打掃，以公众号和邮件最先接到者为擂主。

三、活动时间

2015年05月18日至2015年10月30日，活动结束后将对上榜擂主予以奖励。

能量摄入过高，缺少运动容易造成超重和肥胖，擂台上的零食能量较高，尽量少吃或不吃！！
含盐（钠）高的食品多吃会造成高血压，因此“钠”擂台上的零食要尽量少吃或不吃！！

北京市卫生和计划生育委员会 北京市教育委员会
2015年5月

零食营养标签大擂台



目的

提高学生对营养标签知晓率、使用率

现状

擂台持续到10月，参与人数持续增加

后续

专家点评营养标签

开展特色工作

家长沙龙

实现家长之间、家长与学校、家长与专家之间的互动

学生动手活动

零食优选

我会点餐

小厨当家

我是大厨师

健康饮食展示区

健康长廊、健康展厅、食育基地等

化抽象为形象



昵图网 www.nipic.com

By: 何晓东 No. 20120606323040918000

目的：发挥区县特色，优化配置，形成合力，获得更大的社会效益

工作体会

互相需要

教委有意愿缓解学生的健康问题

卫计委有能力提供技术支持

共干实事

吃饭是学生要学会的一项基本生活技能

学生营养教育，利在当代，功在千秋



卫计委+教委

互相配合

所有工作都需要两委合作完成

学校提供场地、时间，卫计委提供师资、技术

共同成长

两委工作领域、协调能力逐步增长

伴随此项目，学生健康知识 & 行为逐步增长

思考



如何触及高中生？



- 高中生食物选择自主性增强，更需要引导
- 高中入校难



如何更好地动员家长？



- 孩子就该胖胖的
- 对孩子过度保护

思考



如何将营养教育融入日常教学中？



- 专门开辟营养课有难度
- 营养知识与语文、数学、美术等科目的结合
- 营养教育与饮食文化、饮食礼仪的结合

思考



如何唤起更多教师的关注？



- 如何给教师普及营养知识？
- 在社会大环境下，如何让教师重视营养教学？

为了孩子们的健康成长，
让我们共同努力！

