



将营养宣传教育 融入我国学生营养改善工作

胡小琪研究员

中国疾病预防控制中心营养与健康所

学生营养室主任

2015-11-21 北京香山



- 一、为什么要在学校开展营养宣传教育？**
- 二、国际国内可借鉴的经验？**
- 三、下一步怎么做？**



一、为什么要在学校开展营养宣传教育？

- 1、是营养改善的重要内容和措施之一
- 2、贯彻和落实领导指示
- 3、健康饮食行为习惯要从小培养
- 4、学生及其家长和老师的营养知识匮乏
- 5、学生饮食行为不合理
- 6、食堂从业人员缺少营养配餐知识
- 7、学校营养与健康教育工作亟待加强



54号文件第9页

政策要求

度建设，定期全面公开学生营养改善经费账目，确保资金使用安全、规范和有效。

(四) 加强营养教育。各地区和有关部门要充分利用各种宣传教育形式，向学生、家长、教师和供餐人员普及营养科学知识，培养科学的营养观念和饮食习惯。学校要严格落实国家教学计划规定的健康教育时间，对学生进行营养健康教育，建立健康的饮食行为模式，使广大学生能够利用营养知识终身受益。实施学生营养改善计划的地区及有关学校要建立专家工作组，加强营养配餐、科学饮食方面的指导和服务。

(五) 强化监督检查。地方各级人民政府要建立问责制度，制定专门的监督检查办法，对农村义务教育学生营养改善计划的实施进行全过程监督。监察、审计部门要切实履行职责，促进计划实施公开透明、廉洁运作。教育督导部门要把计划实施情况作为重要工作内容定期督



刘延东副总理

- 要积极开展营养教育；
 - 加强营养配餐、科学饮食方面的指导服务，向学生、家长、教师和供餐人员普及营养科学知识；
 - 帮助他们形成科学的营养观念和良好饮食习惯
- 2011年11月24日，在部署实施“计划”电视电话会议上的讲话。



袁贵仁部长

- 积极开展营养健康教育。组织建立专家工作组，加强营养配餐、科学饮食方面的指导和服务。
- 将营养健康教育纳入课堂教学，落实国家教学计划规定的营养健康教育时间。通过采取各种行之有效的形式和手段，积极向广大学生、家长、教师和供餐人员普及营养科学知识，培养科学的营养观念。

—— 2011年11月24日，在部署实施“计划”电视电话会议上的讲话。



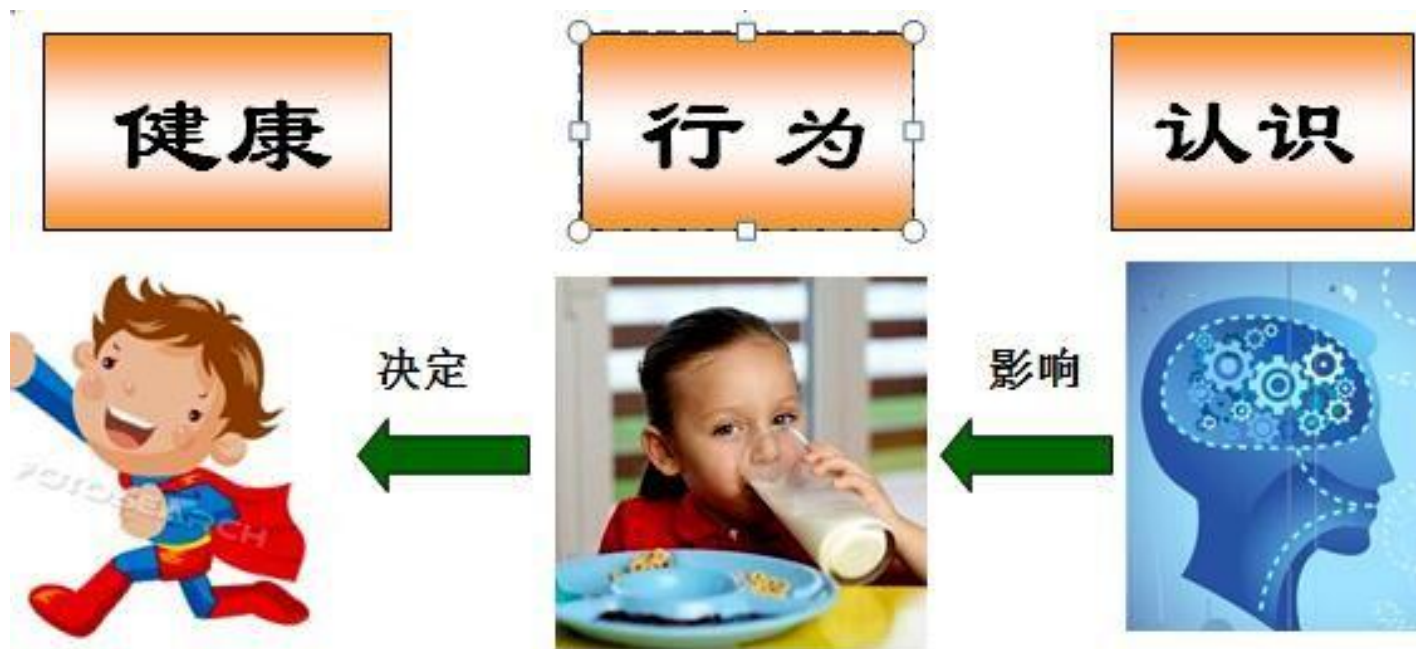
刘利民副部长

- 要进一步加强学生营养健康教育。
- 要通过加强学生营养健康教育，让学生全面掌握科学的膳食营养知识，使学生养成终身受益的饮食习惯。
- 要加强科学配餐指导，充分利用“学生电子营养师系统”、《农村学生膳食营养指导手册》等工具，把营养配餐指导工作做细做实。

——2014年4月10日，在全国“计划”2014年春季视频调度会上的讲话。



3、健康的饮食行为习惯要从小培养



有了正确的营养和健康认识，才有可能采取积极主动的行为，并坚持下去，获得健康。

儿童时期形成的饮食行为可持续一生

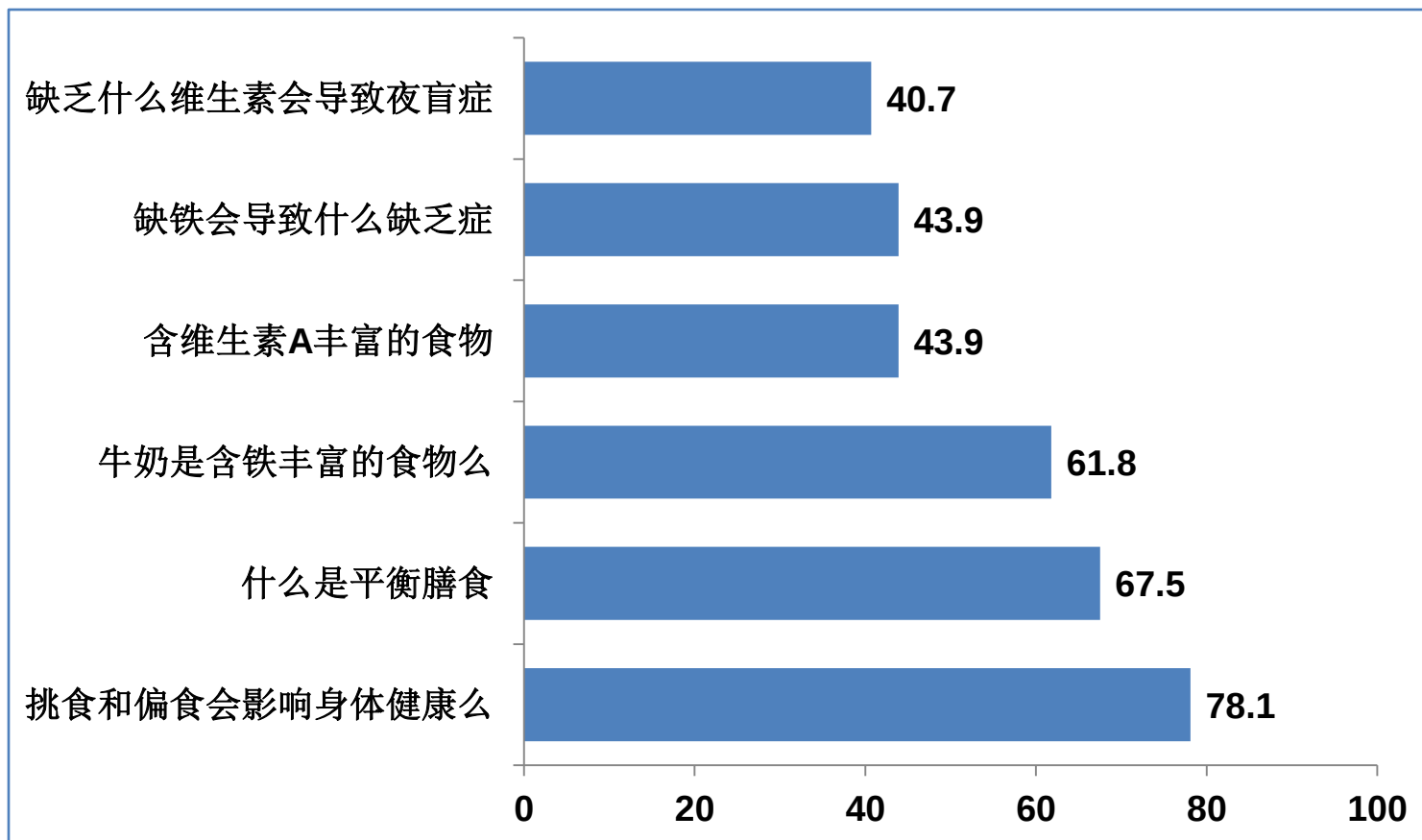
**饮食行为对儿童时期和成年后的健康
都有影响**

儿童时期的饮食行为具有可塑性



4、学生及其家长和老师的营养知识匮乏

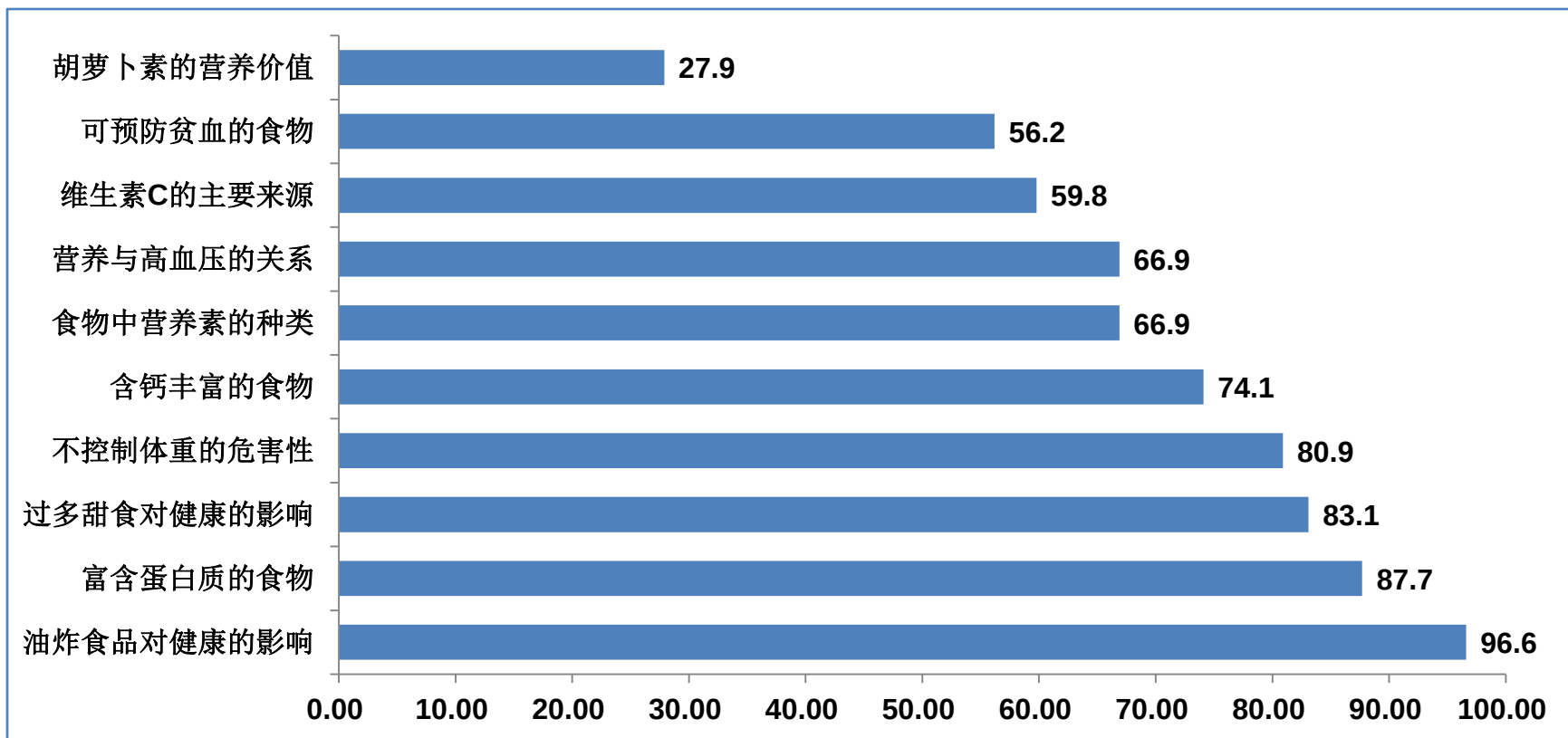
上海市初中生营养知识情况



资料来源：上海市227名初中生营养午餐及营养知识调查。《中国学校卫生》，2009，30（7）。



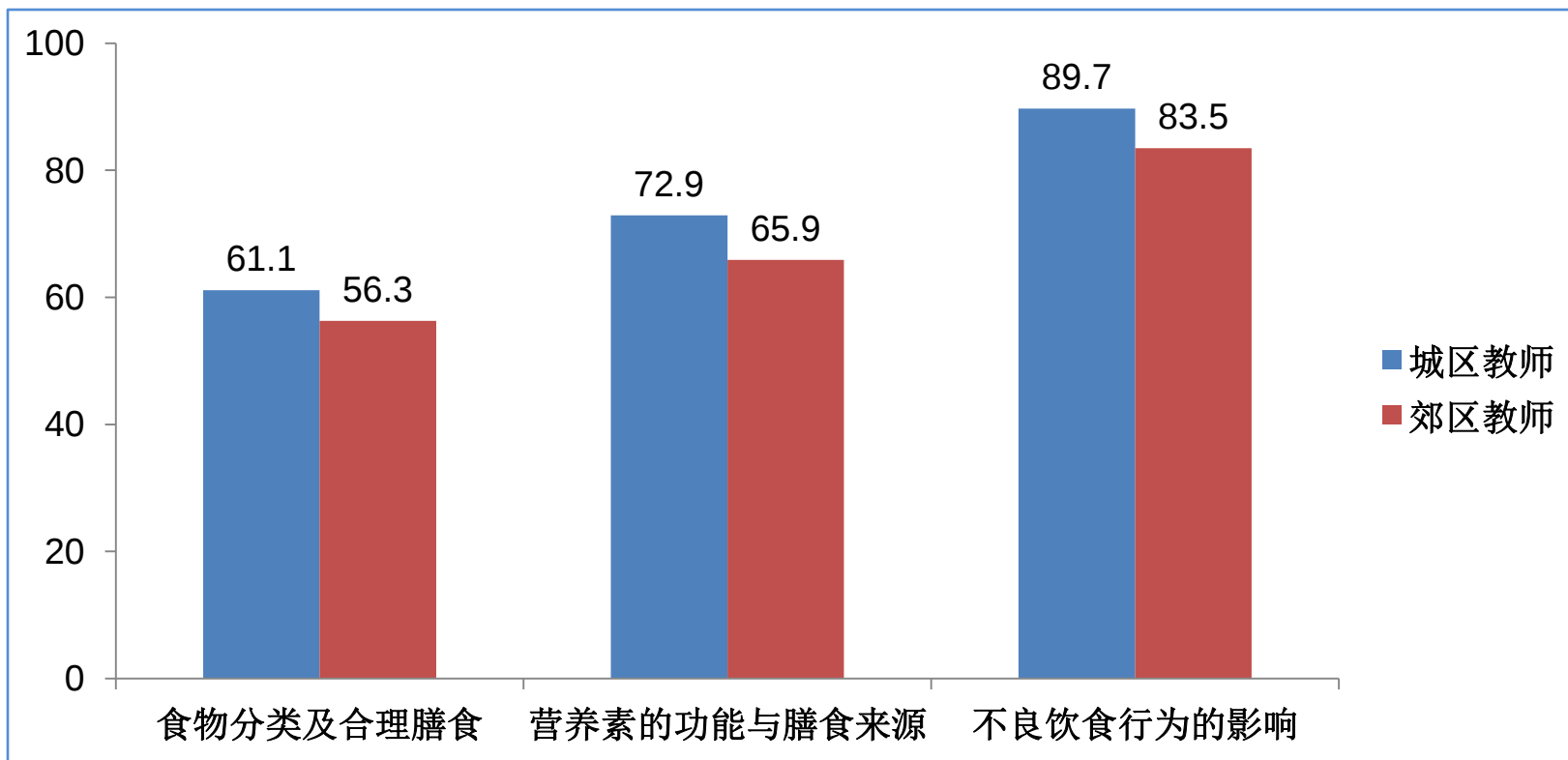
浙江省绍兴市小学生家长营养知识情况



资料来源：绍兴市小学生家长营养认知行为及相关因素分析.《现代预防医学》，2010, 37（3）.



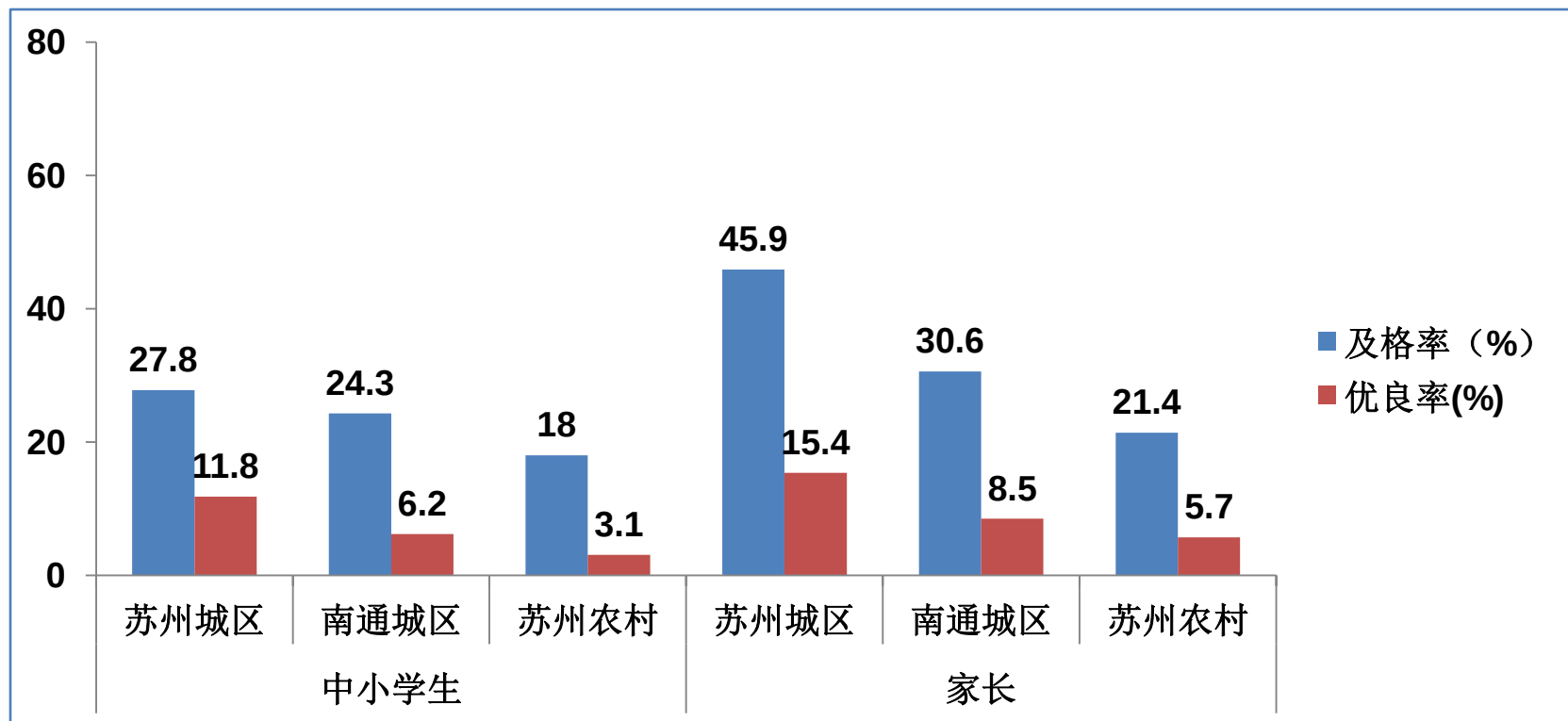
长沙市岳麓区小学教师营养知识得分



资料来源：长沙市岳麓区559名小学教师营养知信行现况研究．《中国健康教育》，2009，25（3）．



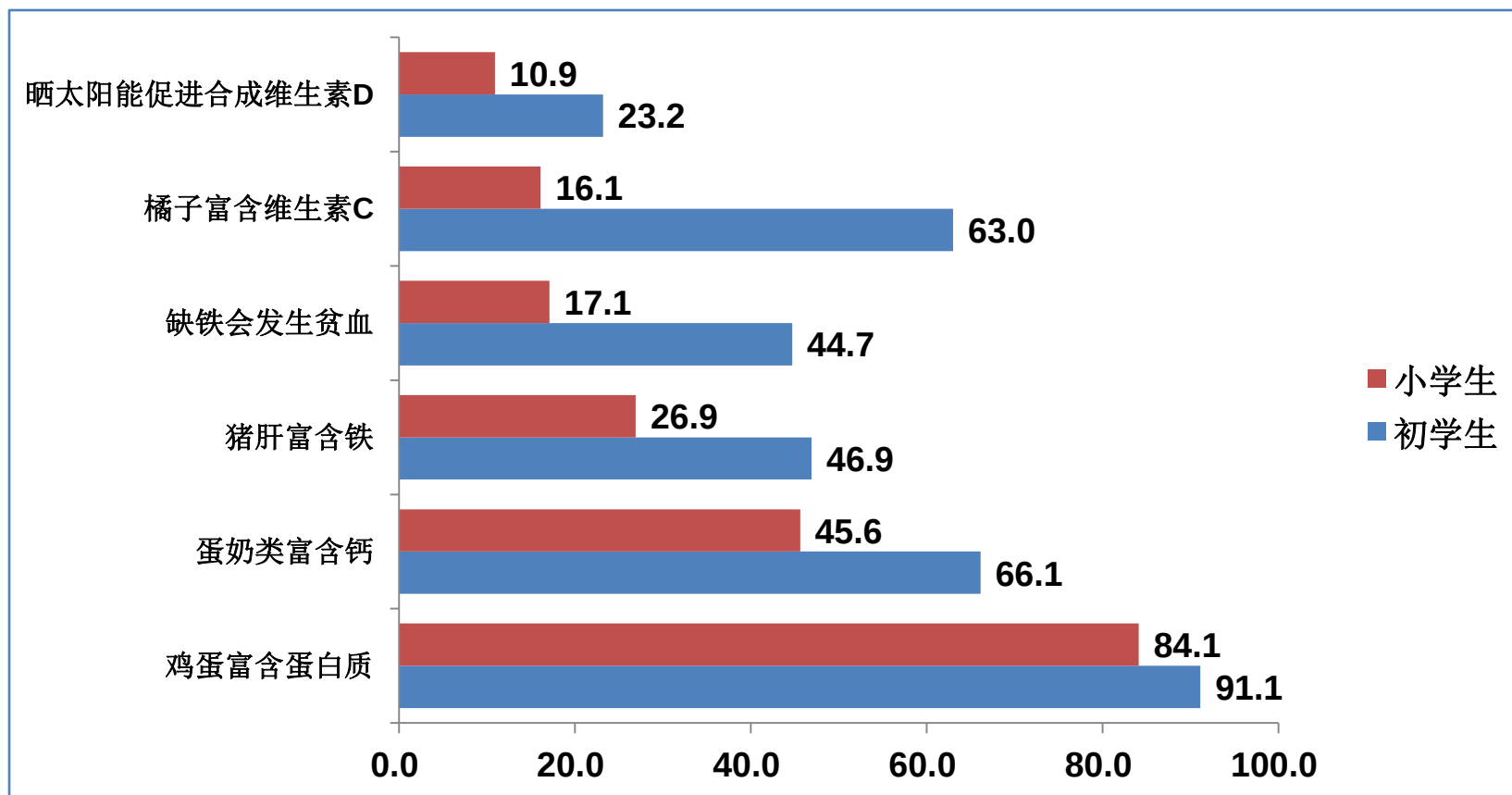
苏州与南通中小學生及其家長營養知識狀況



資料來源：苏州与南通中小學生及其家長營養知識狀況.《中國學校衛生》，2007, 28（2）.

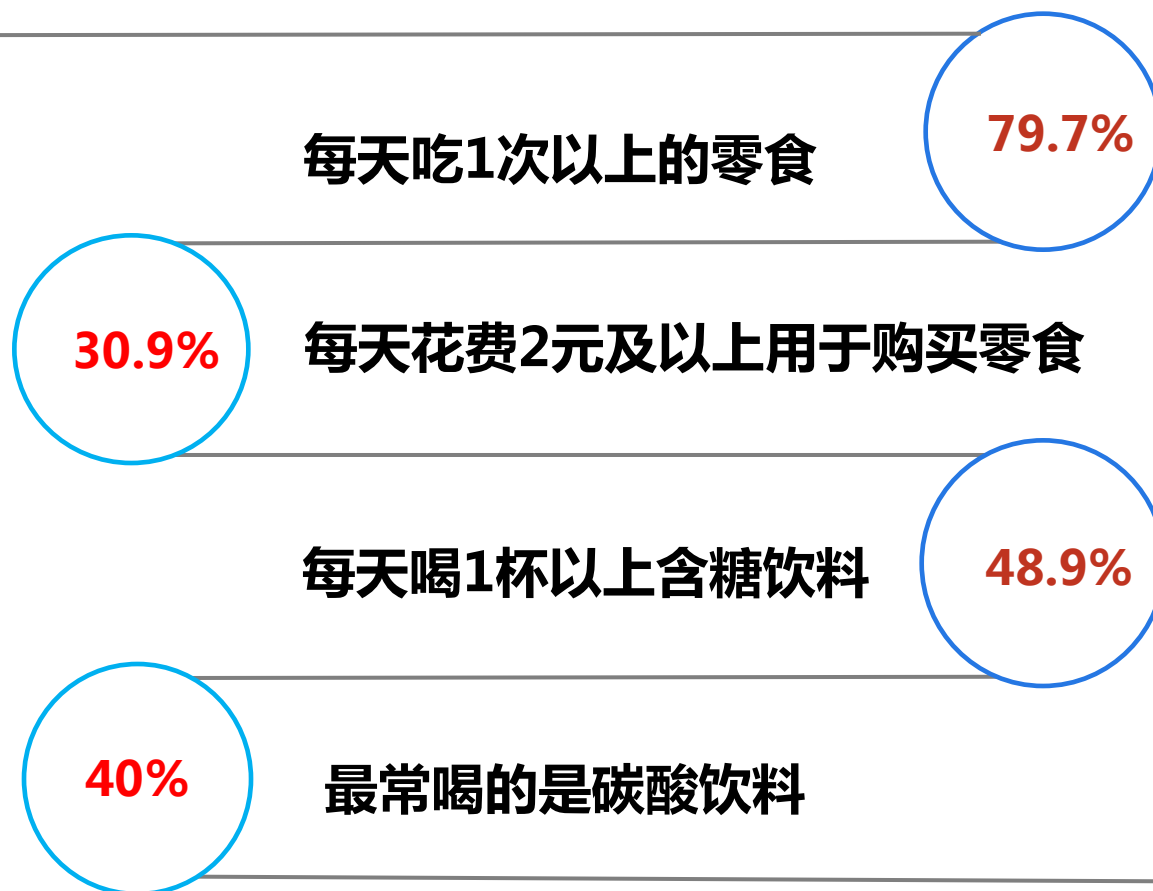


河南省贫困地区中小学生学习营养知识情况



资料来源：营养改善计划对贫困地区中小学生学习营养知信行的影响. 《中国学校卫生》，2015，36（4）.

5、学生饮食行为不合理





不吃包子馅儿

鸡蛋藏起来



公交车上吃干脆面





6、食堂工作人员缺少营养配餐知识

第四周 学生营养餐供应		
3月5日		
星期	日期	食谱
一	3月5日	猪肉
二	3月6日	鸡肉
三	3月7日	猪肉
四	3月8日	烧鸭
五	3月9日	猪肉

庄子完小四月营养食谱		
星期	日期	食谱
一	4月1日	猪肉
二	4月2日	鸡肉
三	4月3日	猪肉
四	4月4日	烧鸭
五	4月5日	猪肉

中国营养协会健康工程推荐

食物相克与垃圾食品列表 I

学生每日谷类及薯类 50克、奶豆类及豆制品 300克、蔬菜和水 300克、烹调油、而在节康、也应律、①坚持一律、②粗粮、③不能吃、④每日喝

健康饮食宣传栏

合理膳食

平衡膳食是膳食中食物营养成分齐全、数量充足、比例适当，能满足人体需要，达到供给和消耗平衡，合理膳食的原则是：

- 1、食物要多样；2、食盐要限量；3、饮食要适当；4、甜食要少吃；5、油脂要适量；6、饮清要节制；7、粗细要搭配；8、三餐要合理。

食品安全小知识

不要多吃下列食物：

- 1. 发霉变质的粮食、油类、花生、大豆等。
- 2. 腐烂变质、变色的肉、鱼、蔬菜等。
- 3. 被农药污染的食品。
- 4. 过期、过量的食品添加剂。
- 5. 含有毒物质的食品。
- 6. 含有重金属的食品。
- 7. 含有放射性的食品。
- 8. 含有其他有害物质的食品。

最易中毒的食物

1. 大剂量使用食品添加剂。
2. 发霉变质的粮食、油类、花生、大豆等。
3. 腐烂变质、变色的肉、鱼、蔬菜等。
4. 被农药污染的食品。
5. 过期、过量的食品添加剂。
6. 含有毒物质的食品。
7. 含有重金属的食品。
8. 含有放射性的食品。
9. 含有其他有害物质的食品。

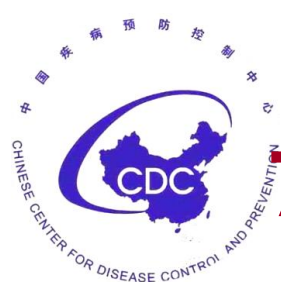
给孩子喂饭的营养知识

1. 多吃鱼、蛋、肉、奶、豆制品。
2. 多吃新鲜蔬菜、水果。
3. 少吃油炸、腌制、烧烤、膨化食品。
4. 少吃甜食、含糖饮料。
5. 少吃高脂肪、高热量食品。
6. 少吃含铅、汞、镉等重金属食品。
7. 少吃含农药、化肥等残留食品。
8. 少吃含防腐剂、色素、香料等食品添加剂食品。
9. 少吃含转基因成分食品。
10. 少吃含辐射成分食品。

健康饮食十七忌

- 1. 忌暴饮暴食
- 2. 忌偏食挑食
- 3. 忌吃生冷
- 4. 忌吃辛辣
- 5. 忌吃油腻
- 6. 忌吃霉变
- 7. 忌吃过期
- 8. 忌吃变质
- 9. 忌吃污染
- 10. 忌吃有毒
- 11. 忌吃有害
- 12. 忌吃有害
- 13. 忌吃有害
- 14. 忌吃有害
- 15. 忌吃有害
- 16. 忌吃有害
- 17. 忌吃有害





7、学校营养与健康教育工作亟待加强

◆没有专门的健康教育课

健康教育课没有保证
专门的授课老师、
授课老师缺乏培训

◆老师和饮食服务人员需要 学习营养知识

仅27%的人知道营养充足的早餐搭配，
不到一半的人知道含蛋白质丰富的食物有哪些。

◆学校周边食品摊潜伏隐患





进行营养教育前后的变化

教育前

- ◆ 鸡蛋换方便面
- ◆ 零花钱买零食
- ◆ 不吃早餐
- ◆ 贫穷谈何营养
- ◆ 不知道早餐的危害
- ◆ 不知道合理食物搭配

教育后

- ◆ 主动改善早餐
- ◆ 合理利用零花钱
- ◆ 利用当地食物资源改善营养
- ◆ 领导重视（鸡蛋工程）
- ◆ 食堂制作一周食谱

一位老师说，“孩子现在不知道营养没关系，只要学习成绩好了，考上大学后自然而然就懂了”

想到，早餐对学生的身体健康和学习，我一定要告诉家长重视孩子的早餐，每天吃早餐，吃好早餐！我还要向学校，安排时间给同学们讲授营养知识，让他们从小了解点营养知识，有助于健康成长。



二、国际国内可借鉴的经验？

1、国际 — 日本、韩国

2、国内 — 北京、成都及其他地方



日本

国家饮食教育的相应政策

- ◆ 2 0 0 4 年：设立营养教师制度
- ◆ 2 0 0 5 年：制定饮食教育基本法
- ◆ 2 0 0 8 年：修订学校供餐法、修订学校教育法（学习指导要领），强调饮食教育的推进。



日本

营养教师制度

学校营养师与营养教师的职责

- ◆学校营养师：供餐管理（菜谱制作、卫生管理）
- ◆营养教师：饮食相关教育指导&供餐管理

配备标准

人员

550人以上的学校：1校1名

550人以下的学校：4校1名

中央厨房：

1500 份以下 1 名

1501～6000份 2 名

6001份以上 3 名

工资

国家财政（义务教育国库负担金额 1 /3, 地方 2/3）



日本

营养教师的相关指导

1. **饮食指导：** 饮食指导计划制定、教员与家长的配合等
2. **对学生的教育指导：** 课程、学级活动
3. **咨询指导：**
偏食、肥胖、偏瘦、
食物过敏等



营养教师的指导



韩国

营养教师/营养师—1名/校负责学生餐工作

营养师

- ◆营养师执照
- ◆大学本科毕业（本科学历）
- ◆修18门课，52个学时并完成营养师实习
- ◆通过国家卫生人才执照考试

营养教师

- ◆营养师执照+教师执照
- ◆修额外的教育学课程并完成实习
- ◆通过教育部的招录考试

营养师执照

营养师执照
+
教师执照

考试



韩国

学校饮食教育的主要内容

- ◆ 蔬菜益处多
- ◆ 少吃零食
- ◆ 杜绝浪费
- ◆ 韩国传统食物
- ◆ 餐桌礼仪
- ◆ 吃早餐
- ◆ 读懂营养标签
- ◆ 理想体重



视频教学

韩国



发布营养信息公告

韩国

한국인이 자주먹는 음식의 소금량

세계보건기구(WHO)에서는 하루에 **소금 5g 미만**으로 섭취할 것을 권장합니다.

면 류	 갈비국수 7.3g	 국수국국 5.8g	 라면 5.3g
	 짬뽕 5.3g	 물냉면 4.5g	 콩국수 2.6g
국, 찌개류	 김치찌개 5.9g	 알탕 5.3g	 미역국 4.2g
	 곰탕 3.3g	 된장찌개 2.4g	 배추된장국 1.9g
반찬류	 배추김치 (10조각) 4.9g	 자반고등어구이 (1토막) 3.6g	 동치미 (1그릇) 2.6g
	 갈치구이 (1토막) 2.2g	 시금치나물 (70g) 2.0g	 오징어젓갈 (15g) 1.5g
일 품 요 리	 생선초밥 3.6g	 비빔밥 2.3g	
	 돈까스 2.1g	 김밥 1줄 1.6g	

제시된 수치는 분량, 조리법, 재료 등에 따라 다를 수 있습니다.

어떻게 싱겁게 먹는가?

1 식탁위 소금통을 치웁시다!

하루에 소금 1~2스푼을 줄이면 나의 건강날씨는 맑음입니다.

2 국, 찌개, 국수, 라면 등의 국물은 적게 먹읍시다!

국물에는 소금이 많이 녹아 있으므로 건더기 위주로 먹읍시다.



미역국 4.2g



김치찌개 5.9g



갈비국수 7.3g



라면 5.3g

3 소금 함량이 높은 음식의 섭취를 줄읍시다!



젓갈류(50g) 3g



장아찌류(40g) 2.3g



배추김치(40g) 1.2g



간고등어(1토막) 2.6g

4 패스트푸드와 가공식품의 섭취를 줄읍시다!

가공식품 제조 시 첨가되는 베이킹파우더, 안정제, 방부제, 팽창제, 중조 등의 식품첨가제에는 **나트륨이 다량 함유**되어 있습니다. 짭뽕은 소금의 염소에서 기인하므로 패스트푸드나 가공식품이 적지 않아도 안심할 수는 없습니다. 가공식품 구입시 영양표시의 나트륨량을 꼭 확인합시다.



햄버거 1개 3g



피자 1조각 1.3g



식빵 1봉지 5.5g



컵라면 1개 1.2~7g



스낵 1봉지 1.5g

5 외식시 싱겁게 해 달라고 요구합시다!

외식 음식에는 소금과 나트륨(조미료)이 많이 포함될 수 있습니다.

6 채소와 과일은 충분히 섭취합시다!

신선한 채소와 과일을 많이 드시면 **채소와 과일에 포함된 다량의 칼륨이 나트륨을 몸 밖으로 배출**시켜 나트륨 과잉 섭취로 인한 건강문제를 다소 줄일 수 있습니다. 다만 제증조절을 하실 경우 과일은 칼로리를 생각하셔서 적당히 먹읍시다.

采用公告栏的形式，宣传低钠饮食

媒体公益宣传

미디어다음

[뉴스홈](#)
[속보](#)
[사회](#)
[정치](#)
[경제](#)
[국제](#)
[문화/생활](#)
[연예](#)
[IT/과학](#)
[포토](#)
[TV](#)
[매거진](#)

[가](#)
[+](#)
[-](#)
[☐](#)
[☐](#)
[☐](#)
[?](#)

보도자료
PRESS

[연합뉴스보도자료](#)
[뉴시스보도자료](#)
[뉴스와이어](#)

물러설 수 없는 한수!
고요한 전쟁
바둑 속으로

어디서나 최신 속보를
모바일웹 뉴스

Daum 모바일

로드뷰로
독도여행

미디어다음 기사를
관리원칙 안내

[뉴스홈](#) > [보도자료](#)

어린이 식습관 교육 프로그램 '미-사랑' 운영

연합뉴스 보도자료 | 입력 2009.07.16 14:57

경기 광주초등학교(교장 이승무)는 2009년 3월부터 12월까지 농림수산식품부로부터 2천만원의 지원을 받아, 학생 및 학부모를 대상으로 식습관 개선 교육 프로그램 쌀조리실습부 '미-사랑'을 운영하고 있다.

- 媒体越来越关注学校营养教育问题



北京

“营在校园”

北京市平衡膳食校园健康促进行动 (2014年—2020年)

北京市卫生和计划生育委员会
北京市教育委员会 文件

京卫疾控字〔2014〕22号

北京市卫生和计划生育委员会
北京市教育委员会 关于印发《“营”在校园
—北京市平衡膳食校园健康促进行动
工作方案》的通知

各区县卫生局、教委，北京市疾病预防控制中心：

为科学引导学生健康饮食行为和习惯，改善北京市中小学生学习营养健康状况，保障儿童青少年健康成长，结合《中国食物与营





网站宣传

北京



北京市疾控中心网站



阳光长城网站



平面媒体

北京



全市中小学校发放
110万份家长一封信
1.5万份海报

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

校园营养师培训

北京



各区卫生教育部门积极响应

北京

密云学生寒假作业

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：myjianshangcanpan@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	☐ 学生独立制作 ☐ 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。

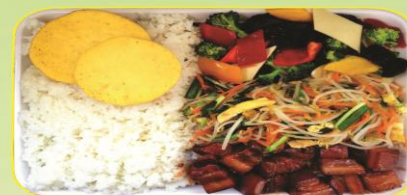
把每餐的餐盘
分成6份
健康餐盘中
主食占3份，
蔬菜占2份，
肉菜占1份。

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 ——部分获奖作品图册



密云县营在校园行动 “我的健康餐盘”实物设计竞赛



一等奖：首都师大附中高一9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。



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



加强营养教育

成都

◆ 编制适合中小学生的营养教育读本

◆ 精选内容和方式

针对性

实践性

趣味性





广东省佛山市石门小学





三、下一步怎么做？

1、推动营养立法

2、将营养宣教工作落到实处

3、鼓励全社会积极参与

2、将营养宣教工作落到实处

- ◆ 加强各级卫生和教育部门相关工作人员营养宣教能力的建设
- ◆ 开展学校的营养宣传教育工作
- ◆ 提高学校教师的营养知识水平和技能
- ◆ 开展供餐人员营养知识的宣传教育
- ◆ 开发适宜的宣教材料

(1) 加强各级卫生和教育部门相关 工作人员的营养宣教能力建设

内容

营养对儿童生长发育、体能和学习的影响，平衡膳食、合理搭配；如何培养健康饮食行为；农村儿童营养问题和防治，营养健康传播技巧等。

方式

开展逐级培训——国家级、省级、县级。

**提供技术支持平台：相关配套书籍、课件、
教学工具、网络等支持平台。**

(2) 开展学校的营养宣传教育工作

——《中小学健康教育指导纲要》教育部教体艺【2008】12号

内容丰富

小学1-2年级

- ◆每日适宜饮水量，提倡喝白开水；
- ◆吃好早餐，一日三餐有规律；
- ◆偏食、挑食对健康的影响；
- ◆经常喝牛奶、食用豆类及豆制品有益健康。

小学3-4年级

- ◆了解营养不良的基本知识及预防方法
- ◆人体所需的主要营养素

小学5-6年级

- ◆健康的概念
- ◆健康的生活方式（饮食行为、身体活动等）
- ◆贫血对健康的危害与预防；

初中

- ◆不良生活方式有害健康，慢性非传染性疾病（恶性肿瘤、冠心病、糖尿病、脑卒中）的发生与不健康的生活方式有关；
- ◆膳食平衡有利于促进健康；
- ◆青春期充足的营养素，保证生长发育的需要

形式多样

以学生喜闻乐见的形式、持久地开展营养知识宣传教育，将营养知识宣教列入学校日常工作。

- ◆ 将营养知识纳入健康教育课内容，不具备条件上健康教育课的点校，以讲座或其他形式开展。
- ◆ 将营养知识融入语文、数学等教学中。
- ◆ 学校图书馆、阅览室备一定数量的营养知识读本；
- ◆ 校园宣传栏，设专门的营养宣传园地，定期更新。
- ◆ 食堂等地方张贴营养知识宣传画。

- ◆ 班级编写黑板报，定期更新。
- ◆ 通过校园广播、主题班会、读书活动、营养征文/绘画竞赛、知识竞赛等其他形式开展宣传。
- ◆ 发放折页、小册子、课程表、书签等多种宣传材料。
- ◆ 在学生中开展同伴教育。
- ◆ 利用5月20日“学生营养日”和5月第三周“中国营养周”等，通过主题班会、绘画、知识竞赛、图片展览等多种形式，集中开展有一定声势的营养宣教活动。
- ◆ 新媒体
- ◆

（3）提高教师的营养知识水平和技能

承担营养与健康教育课的教师

- ◆ 集中培训
- ◆ 内部培训和交流
- ◆ 配套课件、书籍、教案和网络支持等

确保知识的准确性！

其他教师

- ◆ 教师讲座
- ◆ 发放宣传材料



（4）开展供餐人员营养知识的宣传教育

内容

- ◆ 中小学生营养需求（不同年龄需要不同！）
- ◆ 各类食物营养特点（不同食物，营养互补）
- ◆ 食物搭配和食谱制定（不仅仅依据食物喜好）
- ◆ 科学烹调（营养与美味结合？）

形式

- ◆ 定期集中培训，每学期至少1次
- ◆ 发放科普书籍/宣传材料

(4) 开发适宜的宣教材料

◆ 不同目标人群

学生、家长…

少数民族

◆ 不同地区（城市/农村）

◆ 不同内容和形式

◆ ……



3、鼓励全社会积极参与

- ◆ 父母——言传身教、以身作则；
- ◆ 社区——积极参与，强力支持；
- ◆ 专业人员——走出“象牙塔”，
营养落地、贴近百姓；
- ◆ 传媒——搭建平台，宣传健康；
- ◆ 企业——践行责任，服务社会。



谢谢~~~

为了孩子的明天，共同努力吧！

