

首批营养健康食堂(餐厅) 他们有何硬核实力

□本报记者 陈坤

5月16日,省卫健委、福州市卫健委联合省农业农村厅、教育厅、体育局,以及相关行业学会、协会等公共举办2023年福建省全民营养周暨“5·20”中国学生营养日系列活动启动仪式。

活动上,举行了首批42家“福建省营养健康食堂(餐厅)”授牌仪式。

据悉,省卫健委在全省开展营养健康食堂(餐厅)评选活动,旨在倡导餐饮食品营养标识,推广营养均衡配餐食谱和健康科学烹饪模式,通过评选逐步改变不健康的餐饮理念和饮食习惯,增强居民营养健康意识。

被评选为福建省营养健康食堂(餐厅)的单位有何特点,在创建过程中,付出了哪些努力?本报记者采访了5位营养健康食堂(餐厅)代表。

01 控油减盐促健康 这些餐厅有“黑科技”

“山药,每100克热量为194卡路里。”在福建省老年医院(职工食堂)就餐时,每一份菜品的热量和营养素都清楚地标示在电子屏上,让职工们吃得健康又放心。



黄祖勇

医院膳食科副科长黄祖勇介绍,医院职工食堂采用全程自助自选,智能结算。每一份菜品都标识出食物成分及能量,介绍主要菜品



福建省首批营养健康食堂(餐厅)授牌仪式

的营养特点。系统还为职工推送营养周报,记录了过去一周在食堂每餐的摄入热量,还有三大营养供能比摄入以及饮食建议等,指导就餐者合理膳食,吃动平衡。

合理膳食,倡导“三减三健”。为此,餐厅还控制膳食中油盐糖用量,记录每月油盐糖的购买量和使用量以及每日用餐人数,计算每人油盐糖的摄入量,控制每份菜肴的油盐糖用量,并逐步减少;每餐提供低盐低油菜品占总菜品的30%以上,并进行标识;提倡销售半份菜,促进就餐者食物多样性等等。

厦门轨道建设发展集团有限公司控制中心项目部经理王艺滨



王艺滨

告诉记者,餐厅引入了营养膳食改造体系。近半年,食堂食用油减量约30%,盐减量约22%。由于是阶段性减油盐,职工在口味接受度上也不会有很大的不适应。

目前,新的食堂已陆续引入智能计量设备,会根据每名员工取餐量计算出营养数据,方便指导员工科学用餐。

02 中医养生融入食材 推出特殊人群定制菜单

四季西江月食养餐厅(以下简称西江月餐厅)是福建首批营养健康食堂(餐厅)中唯一的一家食养餐厅。

西江月餐厅厨师长江凌臻介绍,西江月餐厅专注于“二十四节气养生菜系”的研发与烹饪,宗旨就是顺应天时,四季食养,以食为



江凌臻

补,以食为养。餐厅还与台湾臧氏脉学的中医团队合作,每个节气都会依据不同节气的养生规律,遴选当季的食材入菜,推出养生汤、养生菜等,兼顾了美食,更调养身心。



赖晓冬

福州博医汇中医有限公司赖晓冬馆长说:“博医汇的使命是让每个家庭都成为中医调理的受益者。大部分的健康问题都是因为饮食出了问题。我们希望通过中医养生理念,与营养健康食堂结合,更好地服务大众。”



陈祖桢

福建省市场监督管理局(五谷香餐厅)总经理陈祖桢说,在日常紧抓食品安全的基础上,餐厅着力提升一日三餐的营养和健康。比如,餐厅设立了高血压、糖尿病等慢病特殊人群的饮食菜单,根据他们的情况进行低盐、低油、低糖的搭配;不定期地举办营养美食健康活动,进行烹饪教学等,将营养、健康的意识植员工心中。

福建省全民营养周启动 市民在“味遛”中涨知识

□本报记者 陈坤

今年5月15—21日是第9届“全民营养周”,5月20日是第34届“5·20”中国学生营养日。5月16日,2023年福建省全民营养周暨“5·20”中国学生营养日系列活动启动,全省卫生健康等部门将围绕“合理膳食 食养是良医”的主题,广泛开展各类营养健康宣传活动。

活动现场,20多个档口吸引了不少市民。现场设置了“福建美食特产连线挑战”、“膳食知识大转盘”、“消除农残大挑战”等游戏挑战,以及血压、血糖、乙肝抗体、骨密度等健康体检项目,用寓教于乐的方式让大家收获膳食营养健康的小知识。

作为《福建卫生报》的食养项目,“福建人的餐桌智慧”也在现场亮相,“福建美食特产连线挑战”、



“线面穿针”两个游戏吸引了不少群众。

“八仙茶是诏安的,沙茶面是厦门的,这些都是我们大福建的特色!”一位阿姨在指导一位小年轻完成答题。

据了解,“福建人的餐桌智慧”定期盘点福建各地节气饮食,目前已推出“福建春笋地图”和“各



地清明粿大汇聚”,并在每个节气推出“舌尖上的二十四节气”视频,上山下海了解福建道地食材、营养搭配,用心挖掘福建人餐桌上的食养秘籍,让每位参与其中的民众,都成为爱吃、懂吃、会吃的福建人。

在福建省营养师协会的档口前,多位市民拿着“焯水”、“盐水”、“小苏打”等卡片,热烈讨论着哪种



方法消除农残最有效。工作人员一边给出正确排序,一边告诉答题者,在热水中,农药的溶解性增强,因此去除农药的效率比冷水高。研究显示焯水1~10分钟,去除农药的效果都不错。

陈女士说,在“味遛”中涨知识,还能赢得奖品,今天真的收获满满。