

第二届营养配餐赛福建赛区六强出炉

将代表福建出战国赛

□ 通讯员 陈琳

8岁男孩、标准体重、日摄入卡路里不超过1850大卡、时限150分钟，怎么设计他的一日食谱，又怎么做出一份营养、好吃的午餐呢？面对这样的要求，这场比赛给出参考答案。

01 11月25—26日，第二届营养配餐员福建赛区选拔赛在福州旅游职业中专学校举行，来自全省八地市及省外的五十余名选手文比营养知识，武比现场烹饪，竞技决出6强。

2022年4月，最新版《中国居民膳食指南》发布，强调了膳食模式8大准则。营养配餐员，就是把营养与烹饪两项行业技能有机结合的复合型人才，对推广餐饮行业的膳食模式有着重要的引导和推动作用。

作为全国商业服务业职业技能竞赛的一个重要赛项，营养配餐员比赛于2022年正式启动全国评选，本次竞赛是第二届。参赛选手中，既有省内各地市的一线大厨、团餐企业配餐员、专业营养师，也有高校专业教师 and 在校学生，覆盖从70后到00后的不同年龄段。

今年的比赛由“理论知识”和“技能操作”两部分组成，并将“现场汇报答辩”优化为“营养宣教设计”。



毛振

赛事组委会办公室主任、中国商业技师协会会员部主任毛振表示：“考核强化营养配餐员的营养宣教能力，有利于公众提高营养意识和健康习惯，实现对营养配餐员‘以赛促训’的目标，以更好地服务社会需要。”

02 理论机考、一日带量食谱设计、营养宣教设计、选材烹饪，两天四轮PK，竞争格外激烈。



上机



采购



烹饪

最后的烹饪环节中，选手们切、拌、蒸、炒、滑、焖各显其能，有的甚至一板一眼用电子秤过磅所有食材。临近中午，套餐作品纷纷出炉，不仅摆盘精致，食材搭配更为丰富，光主食就有玫瑰馒头、藜麦饭、蝶豆花饭、小米饭、双色饭等。

裁判长、普洱学院教学指导委员会副主任宫润华表示，对营养餐的需求与日俱增，选手需要从营养、食品安全、烹饪中的营养保护、人群特点出发，综合考虑做带量食谱设计。作品都制作精美，营养搭配合理，极具匠心。



宫润华

最终，6位总成绩领先的选手杀出重围，他们将代表福建省参加12月的全国行业职业技能竞赛“营养配餐员”赛项总决赛。

03 省赛排名第一的选手是来自南平的厨师兼营养师简振兴，除了参与“全国技术能手”角逐外，他还将获得“福建省金牌工匠”称号。

他的参赛烹饪作品采用2种主食、12种荤素食材、3种水果，色彩丰富，还兼具浓郁、清爽两种口感，大受好评。

04 通过福建卫生报微信平台报名的16位市民品鉴团成员，全程欣赏了选手备餐及烹饪过程，还听取了专家对每一道餐品的营养解读。



品鉴团成员黄奶奶日常负责孙子的一日三餐，她来现场就想“偷师”，学习营养知识，为孩子成长发育提供更科学的健康支撑；林女士和涂先生两位公共营养师，则是因为烹饪实操经验不足特意前来取经。

在品尝完选手作品后，他们有的表示“搭配讲究，很有食欲”“口感好、粗粮米饭比例适中”“口味清淡、搭配合理”“菜品制作也适合家庭，很有收获”……也有的提出了“肉类偏多，蔬菜较少，一顿根本吃不完”“牛肉太老，不适合替牙期儿童”等中肯的意见。



来有为

大赛组委会委员、中国商业技师协会副会长来有为表示，竞赛可以更好地推广“营养配餐员”这一新型职业，传播饮食健康理念，引领和推广营养配餐行业健康发展。

福建省营养师协会第二次承办营养配餐员赛事，会长刘彦雯表示：“举办大赛除了推进营养和烹饪的结合，还希望将营养进校园、进社区与美食美味关联起来。特别是与省卫健委开展的营养健康食堂（餐厅）评选相结合，能帮助更多从业者了解营养。从配餐和烹饪开始把控，就能让大家都吃得更健康，慢病的患病率也会随之降低。”



刘彦雯

据了解，福建赛区选拔是今年全国的最后一场省级选拔比赛，预计全国总决赛将于12月1—2日在江苏扬州举办。



↑ 选手作品展示