

《老年人营养配餐指南》解读

一、编制背景

健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件。为贯彻落实“健康中国”战略，深圳市卫生健康委在2018年发布《深圳市国民营养工作计划（2018—2030年）》，要求建立符合深圳市不同人群营养状况的标准体系并推广实施。2021年，健康深圳推进委员会发布《健康深圳行动（2021—2030年）》，要求出台中小学生、孕妇、老年人等重点人群食育标准体系和营养配餐指南，促进重点人群营养改善。因此，制定《老年人营养配餐指南》地方标准，是完善营养标准，落实国民营养计划和健康深圳的重要举措。

随着人口老龄化加深，老年营养问题也日益引起关注。深圳市的老年人口增长迅速，老年营养问题普遍存在。老年人贫血患病率高达15.4%，高龄老人贫血率更是高达26.9%，高于我国大城市9.1%的患病率，也远高于《深圳市国民营养工作计划（2018—2030年）》提出的10%的目标。老年人高血压患病率近70%，糖尿病近25%。

不合理膳食是营养相关疾病发生的主要原因之一。为指导老年人合理膳食，我国出台了《中国老年人膳食指南（2022）》《老年人膳食指导》（WS/T 556—2017）等老年人膳食指南标准，而在国家标准和行业标准中，尚缺乏对老年人营养配餐相关的标准和指导。制定《老年人营养配餐指

南》地方标准，有助于规范和指导深圳市老年供餐单位营养配餐，引导老年人养成合理膳食习惯，改善老年人的营养状况，预防营养缺乏和慢性疾病，促进健康老龄化。

二、目的和意义

研究和制定《老年人营养配餐指南》地方标准，将能填补深圳缺乏本地老年人群营养配餐标准的空白，为老年人供餐单位营养配餐工作提供技术依据。该标准通过对老年人营养配餐原则、配餐标准、食物选择、合理烹调、配餐程序进行说明，指导供餐单位合理配餐，对促进老年人合理膳食，提高老年人生活质量、实现健康老龄化具有重要的意义。

三、主要内容

（一）范围

本章节明确了标准的主要内容包括营养配餐原则、配餐标准、食物选择、合理烹调及配餐程序，适用人群为65岁及以上老年人，适用机构是为老年人供餐的餐饮企业、社区长者食堂、养老机构等。

（二）规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

（三）术语和定义

本章节规定了身体活动水平、优质蛋白质、全谷物、带量食谱、高龄老人、营养素密度等与标准相关的一些术语和定义。

（四）营养配餐原则

本章节规定了营养配餐原则要求，包括食物多样、合理搭配、质地细软、控油限盐、定时定量、促进食欲等内容。

（五）营养配餐标准

本章节规定了营养配餐标准，包括能量比例、能量和营养素及食物种类和数量要求。能量和营养素的具体内容包括不同性别、年龄的老年人能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、添加糖、饱和脂肪酸、亚油酸、 α -亚麻酸等的参考摄入量；食物种类和数量要求包括一日膳食中不同食物品种数要求，以及谷类、薯类、蔬菜、水果、水产类、畜禽肉类、蛋类、奶及奶制品、坚果、烹调油和食盐的每日摄入量目标。

（六）食物选择

本章节规定了老年人配餐的食物选择，具体内容包括每日或每周主食、新鲜蔬菜、水果、水产类、畜肉、奶制品、豆类等食物的选择，同时强调了宜为高龄老人提供富含优质蛋白质、能量和营养素密度高的食物。如果高龄和衰弱老年人进食量不足目标能量 80% 时，宜在医生和临床营养师指导下，合理使用特殊医学用途配方食品 and 营养补充剂。

（七）合理烹调

本章节规定了烹饪的方法、食物处理方式及油盐糖使用等。具体内容包括可优先选择的烹饪方式、不同种类食物烹饪前的处理及调味品的使用。

（八）营养配餐程序

本章节规定了营养配餐的程序，包括配餐程序图和符合深圳饮食习惯的带量食谱举例。

四、附则

本文件由深圳市卫生健康委员会提出并归口管理，主要起草单位为深圳市慢性病防治中心、深圳市标准技术研究院、深圳市宝安区人民医院、深圳市疾病预防控制中心、华中科技大学协和深圳医院。