

上海市嘉定区卫生健康委员会 上海市嘉定区医务工会

嘉卫监督〔2024〕5号

关于开展嘉定区首届营养指导技能大赛 暨“合理膳食·食养厨艺”技能大赛的通知

各级医疗机构、区疾控中心：

根据《健康上海行动（2019-2030年）》《上海市国民营养计划（2019-2030年）实施方案》《关于开展2024年上海市第二届营养指导技能大赛暨“合理膳食·食养”厨艺技能大赛活动的通知》等要求，为普及营养科学知识，推动传统食养服务宣传贯彻，落实合理膳食知识行动，全面提升辖区居民营养素养，促进居民健康水平，嘉定区卫生健康委员会、嘉定区医务工会联合开展嘉定区首届营养指导技能大赛暨“合理膳食·食养厨艺”技能大赛，现制定《嘉定区首届营养指导技能大赛暨“合理膳食·食养厨艺”技能大赛活动方案》（附件1，以下简称《活动方案》）。请各单位按照要求积极做好参赛组织工作，于4月7日前按照申报要求发送报名表和相关材料至嘉定区营

养卫生公共邮箱，区卫生健康委、区医务工会将于4月10日（周三）前完成评选，并择优推选1-2支优秀队伍参加上海市营养指导技能大赛决赛。

联系人：彭慧 联系电话：69530034

嘉定区营养卫生公共邮箱：jiadingyingyang@sina.com

- 附件：1. 嘉定区首届营养指导技能大赛暨“合理膳食·食养厨艺”技能大赛活动方案
2. 嘉定区首届营养指导技能大赛暨“合理膳食·食养厨艺”技能大赛上交作品要求
3. 嘉定区首届营养指导技能大赛暨“合理膳食·食养厨艺”技能大赛参考文件和书目
4. 嘉定区首届营养指导技能大赛暨“合理膳食·食养厨艺”技能大赛报名表



抄送：市卫生健康委食品安全标准与监测评估处

上海市嘉定区卫生健康委员会办公室

2024年4月2日印发

(共印8份)

附件 1

嘉定区首届营养指导技能大赛 暨“合理膳食·食养厨艺”技能大赛活动方案

一、活动目的

通过开展“合理膳食·食养厨艺”技能大赛活动，指导居民选用适当的食材（包括普通食品和食药物质等），经过合理的搭配，采用合适的烹饪、制作方法，使食物的营养得到最好的保留，充分发挥食材的功效，起到食养菜品的滋养疗愈作用。通过活动推广宣传，进一步普及营养科学知识，落实合理膳食知识行动，提高辖区内居民营养健康素养。

二、组织机构

主办单位：嘉定区卫生健康委员会、嘉定区医务工会

承办单位：嘉定区疾病预防控制中心

三、参赛主题

成人糖尿病食养指南（2023 年版）

四、参赛对象及要求

（一）参赛单位

嘉定区各级医疗机构、区疾控中心

（二）参赛队伍

每家参赛单位派遣一支队伍参赛，每支队伍要求领队 1 名、正式参赛队员 3 名，其中需包含营养健康指导员或营养师

1 名，可有候补队员 1-3 名。参赛队伍人员名单上报后，原则上不予调整。

（三）参赛人员条件

1. 参赛人员要政治素质好、大局意识强，具有团队精神；身体健康、仪态规范，着装整洁；遵守比赛规则。

2. 队伍领队应当为参赛单位分管领导或部门负责人；参赛人员必须是其所在单位在职职工。

3. 每支参赛队伍 35 周岁以下（1989 年以后出生）青年骨干（含候补队员）占比超过 60%。

五、活动安排

（一）区卫生健康委于 2024 年 4 月 10 日（周三）前组织完成区级选拔（具体事宜另行通知）。

（二）参赛队伍需提交如下材料：

1. 搭配一日三餐带量食谱，需体现营养素分析及食养原理分析。食养指南中提供的菜谱仅供参考，与其重复度不能超过 50%。

2. 由参赛人员讲解的营养健康科普视频 1 份，视频时长要求不超过 3 分钟，以参赛主题为切入点进行科普，邀请评审专家对科普视频进行打分。

3. 决赛所需烹饪的菜谱讲解视频，时长 1 分钟。

食药物质等目录见附录 1，提交材料评分标准见附录 2。

（三）活动奖项设置

嘉定区卫生健康委、区医务工会将根据区内参赛报名情况设置奖项若干，并择优推选 1-2 支优秀队伍参加上海市营养指导技能大赛决赛。

六、组织保障

（一）成立嘉定区首届营养指导技能大赛暨“合理膳食·食养厨艺”技能大赛工作小组

由嘉定区卫生健康委牵头成立嘉定区首届营养指导技能大赛暨“合理膳食·食养厨艺”技能大赛工作小组，组长由区卫生健康委分管领导担任，具体组成如下：

组长：王 涛 区卫生健康委 副主任

组员：郝 立 区卫生健康委综合监督(法制)科 科长

周 静 区医务工会 副主席

马飞飞 区疾病预防控制中心 副主任

（二）职责分工

区卫生健康委负责牵头组织本区首届营养指导技能大赛暨“合理膳食·食养厨艺”技能大赛工作，制定活动方案，统筹协调相关单位和部门开展活动；成立嘉定区首届营养指导技能大赛暨“合理膳食·食养厨艺”技能大赛工作小组，组织开展参赛工作。区医务工会配合区卫生健康委，协助推进活动开展和评选。区疾病预防控制中心负责对参赛单位开展专业技术指导，组织专家对各队伍进行评审。

附录 1

食药物质等目录（推荐名单）

高尿酸血症	高血压	高脂血症	糖尿病
橘皮、生姜、茯苓、葛根、黄芪、桑叶、山药、马齿苋、荷叶、栀子、决明子、鲜白茅根、菊花、五指毛桃#、玉米须#、桔梗、佛手、桃仁、罗汉果、鱼腥草、重瓣玫瑰#、芡实、大枣、人参（人工种植≤5年）#	菊花、决明子、桑叶、薄荷、橘皮、藿香、茯苓、佛手、桔红、紫苏籽、桃仁、鲜白茅根、葛根、牡蛎、枸杞子、鲜芦根、天麻、肉桂、黄精、阿胶、大枣、山药、黄芪	佛手、桔红、桔梗、荷叶、葛根、橘皮、山药、茯苓、决明子、菊花、白果、桃仁、沙棘、重瓣玫瑰#、人参（人工种植≤5年）#、大枣、黄芪、枸杞子、黄精、天麻、夏枯草、桑叶、乌梅、铁皮石斛、生姜、麦芽	桑叶、决明子、菊花、铁皮石斛、黄芪、枸杞子、葛根、山药、茯苓、鸡内金、麦芽、肉桂、紫苏籽、花椒

注：#为新食品原料。

附录 2

提交材料评分标准

类别	标准	分值
食物选择	食物及营养成分种类、数量，相互比例以及食物的选择应符合食养指南中的推荐。	2
合理搭配	食物搭配合理，营养构成均衡，有利健康。	2
食养功效	菜品符合所抽中的食养指南中的食养原则和建议，应用合适的食药物质，并清晰阐述食养原理。	2
烹饪方式	烹饪方式健康，应符合不同病种相应食养指南中推荐的烹饪方式，如低盐、少油、减糖。	1
烹饪卫生	比赛时正确穿着厨师服饰，操作过程干净整洁、符合卫生标准，烹饪完毕清理灶台等，符合烹饪卫生规定。	1
菜品特色	1、色：色泽鲜艳，悦目，有一定的观赏性，能引人注目。 2、香：要求香味扑鼻，能增进食欲。 3、味：调料使用得当，主味突出，选料事宜，适用价值高。 4、质：选料精细，火候得当，质感鲜明，符合其应有特点。 5、形：装盘美观，菜肴时令，有立体感，吸引眼球。	1
创新特色	菜品设计体现出创新特色，规定时间内完成。	1

附件 2

嘉定区首届营养指导技能大赛 暨“合理膳食·食养厨艺”技能大赛上交作品要求

一、带量食谱提交要求

以成人糖尿病食养指南主题，搭配一日三餐带量食谱，带量食谱需按照给定的模板填写（见下表），食谱中需体现食物原料用量、营养成分分析及食养原理分析。食养指南中提供的菜谱仅供参考，与其重复度不能超过 50%。

一日三餐带量食谱填报表						
参赛队伍所在单位						
主题						
填报人			联系方式			
餐次	食物名称	原料重量（生重）	食物营养成分分析	食养原理分析		
早餐	食物 1	原料 1 xx g; 原料 2 xx g; ...	能量 xx kcal; 烹调油 xx g; 烹调总盐 xx g; 添加糖 xx g; 蛋白质 xx g; 脂肪 xx g; 碳水化合物 xx g。			
	食物 2					
	食物 3					
						
中餐	食物 1					
	食物 2					
	食物 3					
						
晚餐	食物 1					
	食物 2					

	食物 3		
			
加餐			

注：此表电子版连同其他需提交材料一同发送至通知邮箱。

二、科普视频提交要求

参赛队伍需提交由参赛人员讲解的营养健康科普视频 1 份，视频时长要求 3 分钟以内，以参赛主题为切入点进行科普。具体要求如下：

（一）主题：科普视频以成人糖尿病食养指南主题为切入点进行科普；

（二）时长：要求选手拍摄时长 3 分钟以内的由技能大赛参赛人员讲解的健康科普视频；

（三）作品要求：参赛视频需兼具科学性、趣味性、创新性和规范性，切合主题，必须为原创作品，若查实为抄袭视频，将取消作品评审资格；

（四）格式要求：视频要求采用高清格式，支持MP4、AVI 格式，分辨率为 1080P，视频内避免出现广告，不带有营销性质；

（五）命名规则：参赛单位+主题+作品名称+第一作者姓名+科普视频；

（六）其他：每个参赛队伍上报 1 个视频，视频内必须有参赛队员。需明确填写科普视频作者排名（见下表），作者及其排名顺序确定后不允许随意变更。

科普视频报送表		
参赛队伍所在单位		
填表人及联系方式		
主题		
作品名称		
作者排名	作者姓名	联系方式
第一作者		
第二作者		
第三作者		
第四作者		
...（以此类推）		

注：此表电子版连同其他需提交材料一同发送至通知邮箱。

三、菜谱讲解视频要求

参赛队伍需提交一份关于决赛所需烹饪的菜谱的讲解视频，时长1分钟以内。具体要求如下：

（一）主题：参赛队伍需以成人糖尿病食养指南主题为切入点设计菜谱，菜谱讲解视频需由参赛队员对拟在决赛中进行烹饪的菜谱进行讲解；

（二）时长：1分钟以内；

（三）格式要求：视频要求采用高清格式，支持MP4、AVI格式，分辨率为1080P，视频内避免出现广告，不带有营销性质；

（四）命名规则：参赛单位+主题+菜谱名称+第一作者姓名+菜谱讲解视频；

（五）其他：需明确填写视频作者排名（见下表），作者及其排名顺序确定后不允许随意变更。

菜谱讲解视频报送表		
参赛队伍所在单位		
填表人及联系方式		
主题		
作品名称		
作者排名	作者姓名	联系方式
第一作者		
第二作者		
第三作者		
第四作者		
...（以此类推）		

注：此表电子版连同其他需提交材料一同发送至通知邮箱。

附件 3

嘉定区首届营养指导技能大赛暨“合理膳食·食养厨艺” 技能大赛参考文件和书目

1. 成人糖尿病食养指南（2023 年版）
2. 中国居民膳食指南（2022）系列指南
3. 中国居民膳食营养素参考摄入量（2023 版）
4. 中国食物成分表标准版（第 6 版 / 第一册&第二册）

*说明：1. 以上参考目录包含但不限于；2. 所有参考文件和书目以最新版为准。

附件 4

嘉定区首届营养指导技能大赛暨“合理膳食·食养”厨艺技能大赛报名表

单位（辖区）：_____（盖章）

序号	角色	姓名	出生 年月	所在单位	职务/职称	手机号	是否为科普 视频作者	是否为营养 指导员
1	领队							
2	参赛队员							
3	参赛队员							
4	参赛队员							
5	候补队员							
6	候补队员							
7	候补队员							

填报人：_____ 联系方式：_____

注：此表电子版连同其他需提交材料一同发送至通知邮箱。

