

本报讯 记者李涛 郭敏 5月15日,2021全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主场启动会在北京成功举办。启动会由国家卫生健康委员会、国民营养健康指导委员会、国家食物与营养咨询委员会主办,中国营养学会、中国学生营养与健康促进会、中国疾控中心营养与健康所、农业农村部食物与营养发展研究所、中国科学院上海营养与健康研究所、国家食品安全风险评估中心承办。

受国家卫生健康委副主任、国民营养健康指导委员会常务副主任雷海潮委托,国家卫生健康委食品司司长刘金峰在启动会上致辞。他强调,做好营养健康工作,是新发展阶段提升人民幸福感的内在要求,也是构建“十四五”时期卫生健康新发展格局的重要内容。营养健康是全社会共同关注的事业,要坚持以人民为中心、以人民健康为中心,大力普及营养健康知识与技能,鼓励各方参与、共建共享,提升全民营养健康的质量水平。

国家食物与营养咨询委员会主任陈萌山表示,今年“全民营养周”的主题是“合理膳食 营养惠万家”,蕴含着全社会共建营养健康家庭核心理念,彰显了全面小康下城乡居民生活健康高质量发展的共同追求,更是推进健康中国战略实施、实现国家全面现代化的应有之义。

教育部体育卫生与艺术教育司副司长、一级巡视员刘培俊表示,科学合理膳食是学生健康成长的基础。让孩子们在学校既吃得安全,又吃得有营养,已经成为当前学校管理面临的一个重要任务。

今年全民营养周的主题是“合理膳食 营养惠万家”。“5·20”中国学生营养日的宣传主题是“珍惜盘中餐 粒粒助健康”。中国营养学会理事长杨月欣发布了2021全民营养周和“5·20”中国学生营养日核心传播主题信息。杨月欣理事长表示,今年的全民营养周和“5·20”中国学生营养日,聚焦宣传“平衡/合理膳食”,实践营养配餐、分餐公筷、珍惜食物不浪费,推进健康家庭、健康学校、健康食堂、健康餐厅的建设,推动国民健康饮食习惯的形成和巩固,将健康中国合理膳食行动落到实处。

启动仪式环节,陈萌山、刘金峰、国家卫生健康委宣传司副司长胡强强、刘培俊,市场监管总局食品协调司副司长母兰、国家体育总局青少年体育司副司长周锦瑶以及全国妇联妇女发展部奉朝晖二级巡视员、中国营养学会理事长杨月欣,中国学生营养与健康促进会会长陈永祥,国家食品安全风险评估中心主任李宁和中国健康教育中心主任李长宁共同启动2021“合理膳食 营养惠万家”主题宣传活动。

会上还发布了由国民营养健康指导委员会办公室、中国营养学会、中国学生营养与健康促进会、中国疾控中心营养与健康所、农业农村部食物与营养发展研究所、国家食品安全风险评估中心联合发起的“献礼建党百年:合理膳食 营养惠万家”倡议,在全社会营造推行健康家庭的良好氛围,形成营养、健康、不浪费的生活方式。

来自全国31个省(区、市)营养健康志愿者代表通过“云连线”的方式共同启动合理膳食“百千万”志愿行动。合理膳食百千万志愿行动将通过建立长期开放的志愿者活动平台,形成由百名国家级营养科普专家、千名省级营养科普专业人才和万名营养志愿者组成的“百千万”营养指导服务阶梯,由点及面,把营养健康知识传递到千家万户。

当天下午召开的全民营养周第三届全国科普大会邀请多位专家,聚焦“合理膳食 营养惠万家”传播主题,围绕创建营养与健康学校、营养健康餐厅建设与实践、营养配餐、膳食质量、公筷分餐、不浪费等主题作了专题报告。

启动会由国家卫生健康委食品司田建新副司长主持。来自国民营养健康指导委员会成员单位、技术机构、行业学会/协会、学校、媒体的代表300余人参加启动会。此次活动还将通过人民网、新华网、腾讯健康、百度健康、抖音等多个网络平台播出。

2021年全民营养周已正式拉开序幕,接下来的一周(5月17-23日),全国各地将聚焦“合理膳食 营养惠万家”主题,围绕营养配餐、分餐公筷、珍惜食物不浪费等,掀起全民践行合理膳食行动的高潮,向建党百年献礼。



与会领导和嘉宾共同启动2021“合理膳食 营养惠万家”主题宣传活动



中国营养学会副理事长、中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强代表发起单位宣读倡议书



“云连线”共同启动合理膳食“百千万”志愿行动



会议现场

## 『献礼建党百年：合理膳食 营养惠万家』倡议书

今年是中国共产党成立100周年,是“十四五”规划的开局之年,为落实健康中国行动,国民营养健康指导委员会办公室、中国营养学会、中国学生营养与健康促进会、中国疾病预防控制中心营养与健康所、农业农村部食物与营养发展研究所、国家食品安全风险评估中心,联合发起“献礼建党百年:合理膳食 营养惠万家”倡议。

一、合理膳食从每个家庭做起 学习食物知识,会选食物、会看标签;一日三餐要食物多样,合理搭配;多选用原味蒸、煮、炖等健康烹调方式。重视个人和家庭日常膳食管理,把食物多样、清淡、平衡膳食落实到家庭生活实践中。享受营养与美味,打好全家健康基础。

二、公勺公筷、分餐份餐好处多

倡导餐桌文明事,使用公筷公勺,分餐从我做起、从家庭做起、从小做起。分餐是实现合理膳食和健康生活的良好手段,同时有助于节俭节约。全家一起行动起来,形成中华饮食文化“新食尚”。

三、珍惜食物,减少浪费,人人有责

每个人、每个家庭都要积极树立文明、健康、理性、绿色的消费理念,培养形成按需购买、小份量备餐、不浪费食物的好习惯,做营养健康和合理膳食的支持者和倡导者,让“珍惜食物,减少浪费”成为每个家庭的健康生活方式,更好地支持可持续发展的健康生活。

四、全社会齐动员,兴饮食文明之风

学校、单位食堂、社会化餐厅,要以身作则,有计划地设计健康菜肴,减少油、盐、糖使用,少用肥肉、烟熏和腌制肉制品。倡导均衡营养和健康生活方式。

让我们积极行动起来,合理膳食、健康烹调、吃好一日三餐,在全社会营造推行健康家庭的良好氛围,形成营养、健康、不浪费的生活方式。让营养惠及每个家庭,人人争做健康生活代言人。

# 2021 全民营养周 暨“5·20”中国学生营养日活动在京启动



## 第三届全国营养科普大会在京召开

本报讯 合理膳食,营养惠万家。全民营养周以宣传和贯彻落实《国民营养计划(2017-2030年)》,普及《中国居民膳食指南》核心推荐内容,目前已成功举办了六届。5月15日,一场精彩的健康科普主题演讲大会拉开了2021全民营养周的帷幕。

中国营养学会副理事长、运动营养分会主任委员、北京大学第三医院运动医学研究所常翠青教授和中国营养学会秘书长杜松明教授主持了本届科普大会。

中国营养学会临床营养分会副主任委员、解放军总医院第一医学中心营养科主任刘英华教授带来报告《“膳”用餐盘,吃出健康》,为我们进行详细讲解了中国居民膳食平衡餐盘,教大家餐盘搭配,让营养走进大众餐桌,吃出美味与健康。

中国疾控中心营养与健康所研究员赖建强从传统饮食文化和各地区特点出发,旁征博引,生动地和我们分享了《公筷分餐——小动作 大健康》的主题报告。

围绕2021全民营养周“合理膳食,营养惠万家”的主题,中国营养学会理事、中国营养学会科普工作委员会委员、中国农大食品学院范志红,为我们带来名为《健康烹调的要点》主题演讲。

中国疾控中心营养与健康所研究员何宇纳,带来了主题演讲《吃的明白,吃的健康——学会合理膳食自我评价》,现场为我们讲授如何进行合理膳食自我评价,让我们能够从自身做起,逐渐摒弃不健康的生活方式,养成合理的、健康的膳食习惯。

勤俭节约是我国的传统美德,也是中华民族的优良传统。尊重劳动、珍惜食物,杜绝浪费,是每个中国人应该遵守的基本原则。河北医科大学公卫学院的田粟为大家讲解了《珍惜食物,减少浪费——培养文明生活方式》。

中国营养学会益生菌益生元与健康分会、中国疾控中心营养与健康所向雪松,为大家做了《益生元与健康专家共识解读》的演讲。就《益生元与健康专家共识》为公众答疑解惑,提高了大家对于益生元的科学认识。

国家卫健委近期发布《营养健康食堂建设指南》《营养健康餐厅建设指南》《餐饮食品营养标识指南》3项指南,引导餐饮业不断增强营养健康意识,提升营养健康服务水平,为推进健康中国建设夯实营养健康基础。中国营养学会副秘书长王瑛瑶研究员为我们详细介绍了在国家的政策支持之下,《营养健康餐厅/食堂创建的解读与指引》。

最后消费品论坛中国区健康生活指导委员会杜思泽做了报告《疫情影响下,营养消费大数据解读》。

第三届全国营养科普大会作为2021全民营养周的活动之一,普及普惠,具备专业指导价值,是落实合理膳食行动的的全民营养健康教育传播的重点活动之一。此次大会已于5月17日在人民网、腾讯视频、咪咕善跑等平台播出。