

团 体 标 准

T/JPMA 001—2020

营养餐厅规范

Regulation of nutritional restaurant

2020 - 05 - 29 发布

2020 -06 - 01 实施

江苏省预防医学会 发布

前 言

本标准按照GB/T 1.1-2009给出的规则起草。

本标准由江苏省疾病预防控制中心提出。

本标准由江苏省预防医学会归口。

本标准起草单位：江苏省疾病预防控制中心、苏州市疾病预防控制中心、江苏省餐饮行业协会。

本标准主要起草人：戴月、谢玮、滕臣刚、王波、于学荣。



营养餐厅规范

1 范围

本标准规定了营养餐厅术语和定义、规范要求和评定要求。
本标准适用于餐饮服务提供者的营养餐厅创建。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB 28050 预包装食品营养标签通则

WS/T 578 中国居民膳食营养素参考摄入量

SB/T 10474-2008 餐饮业营养配餐技术要求

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

营养餐厅 nutrition dining-room

能够提供营养均衡膳食，开展营养教育，创建营养支持环境、开展从业人员和就餐人员的营养健康教育的饮食就餐场所。

3.2

营养标识 nutrition labeling

以菜品营养标签为主要内容，显示菜品的营养特性和相关营养学信息，是向就餐人员提供菜品营养成分信息和特征的说明。

3.3

营养素 nutrient

菜品中具有特定生理作用，能维持机体生长、发育、活动、繁殖以及正常代谢所需的物质，缺少这些物质，将导致机体发生相应的生化或生理学的不良变化。包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素五大类。

3.4

营养素参考值 nutrient reference values, NRV

专用于食品标签的、可比较菜品营养成分含量多少的参考标准，是就餐人员选择菜品时的一种营养参照尺度。

4 规范要求

4.1 基本要求

餐厅应取得《食品经营许可证》，经食品安全监管部门认定符合餐饮服务食品安全监督量化分级良好等级以上，保障食品安全。

4.2 环境要求

4.2.1 餐厅应保持整体环境整洁，张贴禁烟标识。

4.2.2 餐厅应利用张贴画、板报、宣传栏以及多媒体展示等形式宣传膳食营养健康知识，营造餐厅营养健康氛围；通过摆放身高体重计、BMI 转盘、血压计等，方便就餐者进行日常健康监测。并摆放食物模型、平衡膳食宝塔等方式，指导就餐者合理膳食、吃动平衡。

4.2.3 餐厅内应免费提供营养宣传资料供取阅，应免费提供热水。

4.2.4 餐桌上应摆放营养宣传桌牌，提供盐、糖等调味品。

4.3 人员要求

4.3.1 营养餐厅应至少配备一名专职或兼职营养师（餐饮业营养配餐师），负责营养配餐和管理，科学指导采购、配料和加工，按照就餐人员特点帮助正确选餐。

4.3.2 加强对厨师制作低盐少油菜肴及营养配餐技能的培训，使其掌握制作低盐少油菜肴技能，能合理搭配并烹饪菜肴。

4.3.3 餐厅从业人员应每季度累计接受 8 小时以上的合理膳食知识培训，熟悉《中国居民膳食指南（2016 版）》，并能向就餐者提供合理膳食搭配建议。餐厅负责人每年接受累计 8 小时的营养餐厅相关培训。

4.3.4 以餐厅为主体，可开展从业人员营养健康厨艺比赛、膳食知识比赛等活动，提高从业人员营养技能。

4.4 菜肴的营养要求

4.4.1 供餐食物种类应多样化，每餐应提供不少于 12 种不同类型的食物，每周不少于 25 种不同类型的食物，应包括谷薯类、蔬菜类、鱼肉蛋豆类等食物，深色蔬菜种类占蔬菜的 1/2 以上。主食品种达到 2 种以上，每餐供应 1 种以上杂粮。

4.4.2 应提供可以选择大小份的主食及菜肴，套餐提供多种拼菜选择，供就餐者自由选择。

4.4.3 应增加新鲜水果、奶类供应，避免高脂、高糖和碳酸饮料的供应。

4.4.4 可根据不同人群的健康需要，主动提供特殊需要人群膳食（如低能量、低脂肪、低钠盐、低 GI、低嘌呤等膳食），制定适合不同年龄、性别、生理状况人群的营养配餐食谱。

4.5 油盐糖用量及烹调要求

4.5.1 控制餐厅供餐的油盐用量，逐步减少菜肴的油、盐用量。低盐菜肴占菜品总量 30%以上，少油菜肴占菜品总量 30%以上。

4.5.2 多采用蒸、煮、炖等烹饪方法，少用油炸、煎、烟熏等烹饪方法，减少盐腌制、腊制、动物油脂类食物，油炸、盐腌、烟熏菜肴不超过菜品总量的 20%；避免过多的能量、盐、脂肪，特别是饱和脂肪等的过量摄入。

4.5.3 凉拌蔬菜不提前用盐腌制，炒菜起锅时再加咸味调味品。

4.5.4 炖汤、炖肉时去掉浮油，减少需要过油处理的菜肴，盛盘时先控去多余的油。

4.5.5 不在豆浆和粥汤等加糖，就餐者有要求时可自行添加。

4.6 营养标识要求

4.6.1 对菜肴进行营养成分或营养声称标示时，应标示能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、食用盐、食用油含量。

4.6.2 菜肴营养标签中营养成分标示应以菜肴原料每例/份中的含量，或每 100 克（毫升）数值标示，同时鼓励标示该营养成分含量占营养素参考值（NRV）的百分比或推荐值。

4.6.3 推荐标示以下的营养成分，主要包括饱和脂肪（酸）、胆固醇、糖、膳食纤维等与人体健康关系重要的营养成分。

4.7 建设效果评价要求

4.7.1 在营养餐厅建设过程中，应记录并统计用油、用盐量及用餐人次数，考核餐厅控盐控油的效果，对照食用油推荐量（25-30 克/人·天）、食盐推荐量（6 克/人·天）的标准进行评价。

4.7.2 采用问卷调查的方法，收集就餐者在营养餐厅就餐后的公共营养知识、态度和行为（KAP）以及餐厅满意度等变化情况。

4.7.3 对餐厅从业人员进行考核，其膳食营养知识知晓率及行为改变率应达到 85%以上。

5 评定要求

5.1 应由第三方专业机构对营养餐厅进行评定。

5.2 创建营养餐厅半年后可进行营养餐厅评定。

5.3 对营养餐厅进行评定时，应根据其环境、人员、菜肴营养、油盐用量、烹调、营养标识、建设效果等方面进行综合评估，根据表 A.1 营养餐厅评估表对申报餐厅进行评分，高于 80 分评为营养餐厅。

附录 A

(规范性附录)

营养餐厅进行评定时，应根据其环境、人员、菜肴营养、油盐用量、烹调、营养标识、建设效果等方面进行综合评估。（见表 A.1）

表A.1 营养餐厅评估表

项目	建设内容	评估方法	满分值	评估标准	得分
基本要求	餐厅应取得《食品经营许可证》，经食品安全监管部门认定符合餐饮服务食品安全监督量化分级良好等级以上，保障食品安全。	未达到基本条件的 不予评估			
环境要求 12分	餐厅应保持整体环境整洁，张贴禁烟标识。	现场查看	2	环境整洁加 1 分； 张贴禁烟标识加 1 分。	
	餐厅应利用张贴画、板报、宣传栏以及多媒体展示等形式宣传膳食营养健康知识，营造餐厅营养健康氛围；通过摆放身高体重计、BMI 转盘、血压计等，方便就餐者进行日常健康监测。并摆放食物模型、平衡膳食宝塔等方式，指导就餐者合理膳食、吃动平衡。		5	有宣传加 3 分；宣传形式多样、便于观看，加 2 分。	
	餐厅内应免费提供营养宣传资料供取阅，应免费提供热水。		3	有相关宣传资料加 2 分；提供热水加 1 分。	
	餐桌上应摆放营养宣传桌牌，提供盐、糖等调味品。		2	有桌牌加 1 分；提供调味品加 1 分。	
人员要求 16分	营养餐厅应至少配备一名专职或兼职营养师（餐饮业营养配餐师），负责营养配餐和管理，科学指导采购、配料和加工，按照就餐人员特点帮助正确选餐。	现场询问	6	有专兼职营养配餐人员加 4 分，开展工作职能加 2 分。	
	加强对厨师制作低盐少油菜肴及营养配餐技能的培训，使其掌握制作低盐少油菜肴技能，能合理搭配并烹饪菜肴。		5	加强相关培训加 2 分；厨师能够制作低盐少油菜品、合理搭配并烹饪菜肴，加 3 分。	
	餐厅从业人员应每季度累计接受 8 小时以上的合理膳食知识培训，熟悉《中国居民膳食指南（2016 版）》，并能向就餐者提供合理膳食搭配建议。餐厅负责人每年接受累计 8 小时的营养餐厅相关培训。	现场查看，查看资料	5	有培训加 2 分；培训覆盖率高于 90%，加 1 分；培训时间和次数达要求，加 2 分。	

表 A. 1 (续)

项目	建设内容	评估方法	满分值	评估标准	得分
菜肴的营养要求 28 分	供餐食物种类应多样化, 每餐应提供不少于 12 种不同类型的食物, 每周不少于 25 种不同类型的食物, 应包括谷薯类、蔬菜类、鱼肉蛋豆类等食物, 深色蔬菜种类占蔬菜的 1/2 以上。主食品种达到 2 种以上, 每餐供应 1 种以上杂粮。	现场查看, 查看资料	16	每餐菜肴品种达到 12 种, 每周达到 25 种, 加 8 分; 深色蔬菜种类达到蔬菜的 1/2 以上, 加 4 分; 有杂粮供应, 加 4 分。	
	应提供可以选择大小份的主食及菜肴, 套餐提供多种拼菜选择, 供就餐者自由选择。		6	有可选择大小份的主食及菜肴, 加 3 分; 套餐有多种拼菜选择, 加 3 分。	
	应增加新鲜水果、奶类供应, 避免高脂、高糖和碳酸饮料的供应。		6	有新鲜水果、奶类供应, 加 3 分; 无高脂、高糖和碳酸饮料供应, 加 3 分。	
油盐糖用量及烹调要求 22 分	控制餐厅供餐的油盐用量, 逐步减少菜肴的油、盐用量。低盐菜肴占菜品总量 30%以上, 少油菜肴占菜品总量 30%以上。	现场查看, 查看资料	8	逐步减少菜肴的油、盐用量, 加 4 分; 低盐少油菜肴占比符合要求, 加 4 分。	
	多采用蒸、煮、炖等烹饪方法, 少用油炸、煎、烟熏等烹饪方法, 减少盐腌制、腊制、动物油脂类食物, 油炸、盐腌、烟熏菜肴不超过菜品总量的 20%; 避免过多的能量、盐、脂肪, 特别是饱和脂肪等的过量摄入。		6	以蒸、煮、炖等烹饪方法为主, 加 3 分; 油炸、盐腌、烟熏菜肴不超过菜品总量的 20%, 加 3 分。	
	凉拌蔬菜不提前用盐腌制, 炒菜起锅时再加咸味调味品。		3	凉拌蔬菜不提前用盐腌制, 加 1 分; 炒菜起锅时再加咸味调味品, 加 2 分。	
	炖汤、炖肉时去掉浮油, 减少需要过油处理的菜肴, 盛盘时先控去多余的油。		3	炖汤、炖肉时去掉浮油, 加 1 分; 盛盘时先控去多余的油, 加 2 分。	
	不在豆浆和粥汤等加糖, 就餐者有要求时再添加。		2	未在豆浆和粥汤里加糖, 加 2 分。	

表 A.1 (续)

项目	建设内容	评估方法	满分值	评估标准	得分
营养标识 要求 10 分	对菜肴进行营养成分或营养声称标示时, 应标示能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、食用盐、食用油含量。	现场查看, 查看资料	6	有标示, 加 3 分; 标示达所有菜品的 50%以上, 加 3 分。	
	菜肴营养标签中营养成分标示应以菜肴原料每例/份中的含量, 或每 100 克 (毫升) 数值标示。		4	标示符合要求加 4 分。	
建设效果 评价要求 10 分	在营养餐厅建设过程中, 应记录并统计用油、用盐量及用餐人次, 考核餐厅控油控盐的效果, 对照食用油推荐量 (25-30 克/人·天)、食盐推荐量 (6 克/人·天) 的标准进行评价。	现场查看, 查看资料	4	符合要求酌情加分。	
	收集就餐者在营养餐厅就餐后的公共营养知识、态度和行为 (KAP) 以及餐厅满意度等变化情况。		3	符合要求酌情加分。	
	对餐厅从业人员进行考核, 其膳食营养知识知晓率及行为改变率应达到 85%以上。		3	符合要求酌情加分。	
加分项	以餐厅为主体, 可开展从业人员营养健康厨艺比赛、膳食知识比赛等活动, 提高从业人员营养技能。	现场查看, 查看资料	5	按情况加分。	
	可根据不同人群的健康需要, 主动提供特殊需要人群膳食 (如低能量、低脂肪、低钠盐、低 GI、低嘌呤等膳食), 制定适合不同年龄、性别、生理状况人群的营养配餐食谱。		10	按情况加分。	
	鼓励标示营养成分含量占营养素参考值 (NRV) 的百分比或推荐值。		5	按情况加分。	
	推荐标示以下的营养成分, 主要包括饱和脂肪 (酸)、胆固醇、糖、膳食纤维等与人体健康关系重要的营养成分。		5	按情况加分。	
合计			总分 100 分 (另有加分项共计 25 分)		