

安徽省人群合理膳食技术指导方案

为了切实履行卫生部《各级疾病预防控制中心基本职责》（卫疾控发〔2008〕68号附件），规范开展以《中国居民膳食指南》为核心的人群合理膳食指导工作，满足《疾病预防控制工作绩效评估标准（2012年版）》中“机构指标4.3.2（人群合理膳食指导覆盖率）”的评估要求，现结合我省实际制定本方案。

一、目的与目标

总目标是实现全民合理膳食指导覆盖率为 100%，倡导居民树立“合理营养、平衡膳食”的健康理念，培养良好的饮食习惯，促进健康饮食行为的形成，切实改善人们的营养健康状况。

（一）目的：宣传推广《中国居民膳食指南》，帮助居民形成“平衡膳食、少盐少油”的健康饮食习惯，预防和控制膳食相关的慢性病危险因素，提高居民健康水平。

（二）具体目标：

1. 在县区范围内，实现以社区（乡镇）为单位的人群合理膳食指导覆盖率 $\geq 90\%$ 。

2. 在省、市范围内，实现以县区为单位的人群合理膳食指导覆盖率达 100%。

二、执行范围与工作内容

（一）执行范围：全省所有市、县区。

（二） 工作内容：

针对社区内不同人群（学龄前儿童、中小學生、大学生、机关人群、家庭主妇、成人、老年人等），采用不同方式，因地制宜开展膳食指导工作，宣传《中国居民膳食指南》，在全民中普及膳食知识。

1.主要内容

普及不同人群的营养需求，营养问题（能量-蛋白质营养不良、贫血、维生素 A 缺乏、钙和维生素 D 缺乏、锌缺乏等）和防治，各类食物营养特点，平衡膳食、合理搭配，健康的饮食行为（一日三餐，定时定量；每天吃好早餐；不挑食偏食，不暴饮暴食；多喝白开水；选择健康零食；少盐少油；适量饮酒）等知识。

2.实施形式

制作、发放、张贴、悬挂宣传材料。制作各类宣传材料（如膳食指南、宝塔挂图、宣传折页、日历、宣传画、宣传条幅等），用于分发给社区内群众，或者张贴于小区宣传栏，或者悬挂于社区显目的位置。

（1）举办活动。利用群众集中的地点和时机（如农贸集市、节假日等）开展现场宣讲、发送宣传品、有奖竞猜等活动进行合理膳食指导宣传。

（2）专题讲座。在社区内举办合理膳食指导专题讲座活动，邀请省内外营养领域的专家，给社区群众传授合理膳食、均衡营养知识。

（3）媒体宣传。利用电视、报纸、杂志、网站、手机等媒体，定期播出、刊登、编辑手机短信宣传膳食和营养相关知识。

(4) 提供咨询服务。区县疾控中心设立咨询点，向辖区内社区提供合理膳食咨询指导服务。

(5) 开展“小手拉大手”活动。加强与学校联系，利用学校作为开展大众合理膳食宣教的阵地，开设膳食指导课，通过学生将膳食和营养知识传播到家长。

以上实施形式，各地依据实际情况选择性地开展。

(三) 开展时间：从 2014 年起，每年开展膳食指导和营养宣教活动不少于 4 次。

三、组织实施

(一) 省级疾控机构负责制定全省方案，提供技术支持，协助各市制定膳食指导方案，提供师资，确保膳食和营养知识的科学性和准确性，并对各级疾控机构工作指导和检查。

(二) 各市级疾控机构负责辖区内膳食指导的组织管理。制定辖区内工作实施方案，负责对区县开展人群合理膳食指导工作人员进行培训，开展督导检查 and 评估，每年 12 月 20 日前向省疾控中心、所在市卫生行政部门提交工作报告。

(三) 各县区级疾控机构根据本方案，具体实施辖区相关工作，形成工作报告，及时向市级疾控机构和有关主管部门报告。

(四) 市级和县区级疾控机构应指定专人，加强膳食指导工作的管理。

四、质量控制

(一) 督导检查。各市级疾控中心负责督导工作，每年至少督导 1 次。应对辖区内膳食指导工作的开展进行指导、督促、检查。督导内容包括查阅各区县疾控机构制定的人群合理膳食指导方案、指导记录和工作汇报等，并核算人群膳食指导覆盖率，将督导结果报省疾控中心食品与营养卫生科。

(二) 统一培训。各市和各县疾控机构负责对参与膳食指导的相关工作人员进行培训，培训合格者，才能上岗。

(三) 膳食指导内容确保科学准确。区县疾控在开展膳食指导工作时，提供内容应科学、准确、易懂、容易被公众接受。

五 总结评估

总结评估工作由市级疾病预防控制中心负责。

各市应随机抽取 1 个城区、1 个县（市），在抽中的城区中随机抽取 3 个社区，在抽中的县（市）中随机抽取 3 个乡镇，每个社区（乡镇）随机选择 120-150 人。每年在膳食指导开展前进行问卷调查，膳食指导工作完成后再进行一次，评估膳食指导对公众知识、信念和行为的改变作用，撰写评估报告

六、附件（表）

人群合理膳食指导工作调查问卷

人群合理膳食指导覆盖率计算表

人群合理膳食指导个人调查问卷

一、一般情况

个人编码□□□A1

1 姓名_____

□□□B1

2 出生日期（年/月，阳历）_____

□□B2

3 文化程度：

□B3

① 文盲半文盲

② 小学

③ 初中

④ 高中或中专

⑤ 大专

⑥ 本科及以上

4 职业：

□B4

① 农业生产人员

② 生产企业人员

③ 商业、服务业人员

④ 国家机关、事业单位人员

⑤ 退休

⑥ 未就业

5 婚姻状况：

□B5

① 在婚

② 离异

③ 丧偶

④ 分居

⑤ 未婚

二、个人健康情况

您是否患有以下慢性病？

1 高血压：

① 是

② 否

③ 不知道

□C1

2 高血脂：

① 是

② 否

③ 不知道

□C2

3 糖尿病：

① 是

② 否

③ 不知道

□C3

4 冠心病： ① 是 ② 否 ③不知道 C4

5 肥胖： ① 是 ② 否 ③不知道 C5

三、营养知识

1 《中国居民膳食宝塔》最底层的食物种类是___ ? D1

①蔬菜、水果 ②肉类、鱼虾类、蛋类 ③ 谷薯杂豆 ④不知道

2. 人体需要“五大营养素”是： D2

① 蛋白质，脂类，碳水化合物，矿物质，维生素

② 蛋白质，脂类，碳水化合物，水，维生素

③ 蛋白质，脂类，碳水化合物，纤维素，维生素

④ 不知道

3 钙的良好食物来源是：
D3

① 奶和奶制品 ②鸡、猪等肉制品 ③虾、鱼等海产品 ④不知道

4 谷类主要营养素是：
D4

① 维生素 ②蛋白质 ③碳水化合物 ④不知道

5 铁缺乏引起的疾病是：
D5

① 贫血 ② 胃炎 ③不知道

6 每人每日食用盐推荐摄入量是：
D6

① 4 克 ② 6 克 ③ 10 克 ④ 不知道

7 每人每日食用油推荐摄入量是：
D7

- ① 20-25 克 ② 25-30 克 ③ 30-35 克 ④ 不知道

四、饮食情况

1 通常情况下，你每天吃几顿饭？ _____ 顿

E1

2 吃猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、肝等肉类的情况

E2

- ①每天都吃 ② 每周吃 2-4 次 ③ 每周吃 1 次 ④基本不吃

3 吃鸡蛋、鸭蛋等蛋类情况

E3

- ①每天都吃 ② 每周吃 2-4 次 ③ 每周吃 1 次 ④基本不吃

4 吃牛奶、酸奶等奶制品情况

E4

- ①每天都吃 ② 每周吃 2-4 次 ③ 每周吃 1 次 ④基本不吃

5 吃豆腐、豆芽等豆制品情况

E5

- ①每天都吃 ② 每周吃 2-4 次 ③ 每周吃 1 次 ④基本不吃

6 吃新鲜蔬菜情况

E6

- ① 每天 1 种蔬菜 ② 每天 2 种蔬菜 ③ 每周 3 种以上蔬菜 ④基本不吃

7 喝酒情况

E7

- ①每天都喝 ② 每周喝 2-4 次 ③ 每周喝 1 次 ④基本不喝

六、饮食行为

1. 怎么通过饮食来预防缺铁性贫血？

F1

- ① 多吃肉类和新鲜蔬菜水果 ② 多喝奶 ③吃清淡的食物 ④不知道

2 经常吃过咸的食物容易引起什么疾病？

-
- ① 糖尿病 ② 高血压 ③ 胃炎 ④ 不知道

F2

3 您经常吃含油较多的食品，如油炸食品吗？

F3

- ① 是 ② 否

4. 您炒菜时加盐加油以什么为标准？

F4

- ① 随便 ② 口味好吃 ③ 控油限盐

调查员签名： _____

审核员签名： _____

调查日期： _____ 年 月 日

A2

感谢您的配合与支持，谢谢！

人群合理膳食指导覆盖率计算表

辖区县级数	开展膳食指导的县级数	辖区所辖乡镇/街道数	辖区内开展膳食指导的乡镇/街道数	人群合理膳食指导覆盖率(%)

注：该表一年填一次，由市级控制中心填写。

人群合理膳食指导覆盖率计算方法参考《疾病预防控制工作绩效评估标准》（2012年版）