**天津市老年人营养膳食规范**

**（征求意见稿）**

1 总则

1.1 为指导老人家食堂按照食品安全法律、法规、规章、规范性文件的要求，落实食品安全主体责任，规范老人家食堂配餐行为，确保老年人膳食营养、安全、适口，让老年人吃得安心、吃得放心、吃得舒心，制定本规范。

1.2 本规范适用于天津市老人家食堂营养膳食管理。

1.3 本规范所称老人家食堂，是指由各区人民政府指导各街道（乡镇）委托社区老年日间照料服务中心食堂、养老机构食堂、社区食堂、社会餐饮企业、集体用餐配送单位、中央厨房等，或由居（村）委会依法开办的为老年人提供助餐服务的餐饮单位。

1.4 本规范依据《中华人民共和国卫生行业标准 老年人膳食指导》（WS/T 556—2017）、《餐饮服务食品安全操作规范》（国家市场监督管理总局公告（2018年第12号）的规定制订。

**2 术语和定义**

2.1老年人

65岁及以上人群。

2.2全谷物食品

食品原料中，全谷物不低于食品总重量51%的食品。

2.3 营养补充剂

维生素、矿物质等不以提供能量为目的的产品。其作用是补充膳食中供给的不足，预防营养缺乏和降低发生某些慢性退行性疾病的危险性。

2.4特殊医学用途配方食品

为了满足进食受限、消化吸收障碍、代谢紊乱或特定疾病状态人群对营养素或膳食的特殊需要，专门加工配制而成的配方食品。

2.5 优质蛋白、完全蛋白

所含必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当，不但能维持成人的健康，并能促进儿童生长发育。包括动物性蛋白质和大豆蛋白质。

2.6 食品餐具

盛放食品的餐具，应无毒、无害、无味，为符合食品安全要求、可降解材料制成的产品。

2.7 食用时限

烧熟后2小时，食品的中心温度保持在60℃以上（热藏）的，其食用时限为烧熟后4小时；在8℃～60℃条件下存放的，其食用时限为烧熟后2小时。

**3 老年人营养膳食原则**

3.1 食物多样、搭配合理，符合平衡膳食要求。

3.2 能量供给与机体需要相适应，吃动平衡，维持健康体重。

3.3 保证优质蛋白质、矿物质、维生素的供给。

3.4 烹制食物细软，适合老年人咀嚼、吞咽和消化。

3.5 饮食清淡，注意食品卫生安全。

3.6 食物摄入无法满足需要时，合理进行营养素补充。

 **4 老年人食物选择**

4.1 谷类为主，粗细搭配，适量摄入全谷物食品

保证粮谷类和薯类食物的摄入量。根据身体活动水平不同，每日摄入谷类男性250 g～300 g，女性200 g～250 g，其中全谷物食品或粗粮摄入量每日50 g～100 g，粗细搭配。

4.2 常吃鱼、禽、蛋和瘦肉类，保证优质蛋白质供应

平均每日摄入鱼虾及禽肉类食物50 g～100 g，蛋类25 g～50 g，畜肉（瘦）40 g～50 g。保证优质蛋白质占膳食总蛋白质供应量50%及以上。

4.3 适量摄入奶类、大豆及其制品

每日应摄入250 g～300 g鲜牛奶或相当量的奶制品。同时每日应摄入30 g～50 g的大豆或相当量的豆制品（如豆浆、豆腐、豆腐干等）。

4.4 摄入足量蔬菜、水果，多吃深色蔬菜

保证每日摄入足量的新鲜蔬菜和水果，注意选择种类的多样化，多吃深色的蔬菜以及十字花科蔬菜（如白菜、甘蓝、芥菜等）。 每日蔬菜摄入推荐量为300 g～400 g，其中深色蔬菜占一半；每日水果摄入推荐量为100 g～200 g。

4.5 饮食清淡，少油、限盐

饮食宜清淡，平均每日烹调油食用量控制在20 g～25 g，尽量使用多种植物油。减少腌制食品，每日食盐摄入量不超过5.0 g。

4.6 主动饮水，以白开水为主

主动、少量多次饮水，以维持机体的正常需求。饮水量应随着年龄的增长有所降低，推荐每日饮水量在1.5 L～1.7 L，以温热的白开水为主。具体饮水量应该根据个人状况调整，在高温或进行中等以上身体活动时，应适当增加饮水量。

4.7 如饮酒，应限量

每日饮酒的酒精含量，男性不超过25 g，相当于啤酒750 m L，或葡萄酒250 m L，或38°白酒75 g，或高度白酒（38°以上）50 g；女性不超过15 g，相当于啤酒450 m L，或葡萄酒150 m L，或38°白酒50 g。患肝病、肿瘤、心脑血管疾病等老年人不宜饮酒，疾病治疗期间不应饮酒。

4.8 分类提供，便于食用

应根据老年人的需求，提供不同软硬程度的食物。

老年人的食物一般要做到细软，切碎煮烂，不宜提供过硬、大块、过脆、骨/刺多的食物。通过烹调和加工改变食物的质地和性状，易于咀嚼吞咽。

4.9少量多餐，保证充足食物摄入

进餐次数宜采用三餐两点制，每餐食物占全天总能量：早餐20%～25%，上午加餐5%～10%，午餐30%～35%，下午加餐5%～10%，晚餐25%～30%。保证充足的食物摄入，每日非液体食物摄入总量不少于800 g。

4.10 愉快进餐，饭菜新鲜卫生

营造温馨愉快的进餐环境和氛围，助餐点和养老院的老年人应集中用餐。需要时由家人、养护人员辅助或陪伴进餐。食物新鲜卫生。

4.11 合理补充营养，预防营养不足

膳食摄入不足时，合理使用营养补充剂。对于存在营养不良或营养风险的老年人，在临床营养师或医生指导下，选用合适的特殊医学用途配方食品（医用食品），每日1～2次，每次提供能量200 kcal～300 kcal、蛋白质10 g～12 g。

5 食品配送

5.1 应使用专用的密闭容器和车辆配送食品，容器内部结构应便于清洁、消毒。

5.2 配送前，应清洁运输车辆的车厢和配送容器，盛放成品的容器还应经过消毒。

5.3 配送过程中，食品与非食品、不同存在形式的食品应使用容器或独立包装等分隔，盛放容器和包装应严密，防止食品受到污染。

5.4不得将食品与有毒有害物品混装配送。

5.5配送食品的时间应符合食品安全要求。

5.6 盛放成品的容器应为保温产品，送到老年人手中的食品中心温度应不低于60℃。

5.7配送食品的从业人员应取得有效健康证明文件。