

国卫食品函〔2026〕138 号

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委：

为贯彻落实《健康中国行动（2019—2030 年）》《国民营养计划（2017—2030 年）》，贴近群众开展营养健康服务，结合前期各地工作实践，我委组织制定了《营养指导员服务技术指南（试行）》，对营养指导员的岗位工作技术能力、不同场景下的营养指导工作要点等提出技术指引。现印发给你们，请结合实际做好相关工作的组织推进和实施。

国家卫生健康委

2026 年 6 月 5 日

（信息公开形式：主动公开）

营养指导员服务技术指南（试行）

一、总则

以《“健康中国 2030”规划纲要》《健康中国行动（2019—2030 年）》《国民营养计划（2017—2030 年）》目标为

指引，结合医疗卫生强基工程相关要求，为广大群众提供可感可及的营养健康服务，总结提炼各地营养指导员在为居民提供合理膳食、均衡营养指导的实践中积累的经验和做法，制定本指南。

本指南旨在鼓励、引导营养指导员依照指南有关营养健康服务的指引，提供规范和有效的服务，并在实际工作中积极探索，不断提升营养指导员的基层服务能力，提高基础性营养指导工作质量，充分发挥营养指导员在普及营养健康知识、优化营养健康服务、完善营养健康制度、建设营养健康环境中的重要作用，满足人民群众基本的营养健康服务需求。

本指南是指导营养指导员开展相关工作的技术性文件，供营养指导员在实际工作中查阅参考，不作为考核指标依据。

二、营养指导员工作技术要求

（一）营养监测与调查技术要求

1. 掌握营养相关政策标准和指南，能够配合上级主管部门开展调查，了解辖区内人口、环境、卫生状况等信息。

2. 掌握膳食营养调查技能，能够收集人群的食物消费和膳食状况、人口学特征、基本情况、饮食行为、生活方式、医疗保障、疾病史等有关资料。

3. 掌握体格测量的主要指标和方法，了解可及的仪器设备使用方法，如身高计、体重计、血压计、皮尺、秒表等，能够开展人群体格测量。了解受聘机构开展营养相关实验室检

测工作的能力，必要时配合医疗卫生人员开展人体生物样本采集。

（二）膳食营养状况评价技术要求

1. 掌握基本统计方法，能够根据现有资料，初步分析评价目标人群膳食营养状况；简要分析目标人群营养健康问题及可能的原因，并提出营养改善建议。

2. 掌握膳食营养摄入状况的评价方法，能够利用《中国食物成分表》等工具计算并分析膳食摄入数据，对照最新版《中国居民膳食指南》和《中国居民膳食营养素参考摄入量（DRIs）》，开展个体营养素摄入量和居民膳食结构合理性评价。有条件的可利用膳食营养分析软件辅助开展分析评价。

3. 掌握营养学和相关专业的基础知识，熟悉各类人群的生理特点与营养需要，能够结合服务对象膳食调查和膳食状况评价、体格测量、生化检测结果等数据资料，综合评估服务对象的膳食营养与健康状况。可以根据服务对象的主观营养诉求和客观营养需求，评估与食物营养素摄入目标的差距，提出针对性营养咨询和指导。

（三）营养咨询与指导技术要求

1. 能够明确服务对象的人群特点，分析其膳食需求、指导重点及注意事项。

2. 为服务对象提供膳食建议的同时，向服务对象分析当前膳食结构中存在的问题及不足、膳食建议的原则、个人饮食

改善要点等。在指导膳食搭配、食物选择的基础上，给予合理运动的建议。

3. 能够参照国家卫生健康委发布的系列食养指南，向服务对象传递“合理膳食”的理念、开展食养服务和指导、帮助养成良好的饮食习惯，降低营养相关疾病的患病风险。为服务对象推荐合理膳食科普知识的信息资源，示范并指导其掌握相关操作技能。

4. 可以对服务对象的指导后情况进行阶段性评价，不断调整指导重点。

（四）营养配餐技术要求

1. 在明确膳食种类的基础上，能够计算服务对象一日能量摄入量 and 营养素供给量，确定一日餐次和各餐次的能量及营养素分配。遵循合理膳食原则明确食物种类和数量，做到主副食合理搭配。

2. 了解服务对象所处的生理阶段、疾病状况等，明确其膳食种类为基本膳食或特殊治疗膳食。根据服务对象咀嚼、吞咽及消化功能的不同，提供普通膳食、软食、半流质膳食、流质膳食等基本膳食方案。当服务对象通过日常普通膳食无法满足每日营养需求时，在医生或营养师指导下，在基本膳食基础上调整为糖尿病膳食、低盐膳食、低能量膳食、低脂膳食等特殊治疗膳食方案。

3. 能够关注服务对象的个人需求,了解当地当季生产和供应的食物、服务对象的社会经济状况、宗教信仰及饮食文化传统等情况,编制一日带量食谱。熟悉食物互换原则,能够制定周食谱。可以定期调整食谱,保证食物多样化。有条件的可利用配餐软件辅助开展。

4. 集体用餐单位配餐可考虑用餐对象的年龄、生理状况、饮食特点等,制定合理的能量目标值,能最大程度保障该集体所有成员的营养摄入。

(五) 营养科普教育技术要求

1. 确定适宜的营养科普教育交流途径,选择适宜的营养健康传播材料。

2. 实施营养科普教育计划,包括确定宣传材料和活动时间表,通过所确定的传播途径把计划宣传的营养科学知识传播给服务对象,并及时收集服务对象对宣传材料的反馈意见。

3. 通过近期、中期和远期的效果评价总结营养科普教育的效果。近期效果即目标人群的知识、态度、信念的变化。中期效果主要指行为和相关危险因素的变化。远期效果指营养健康状况和生活质量的变化。以目标人群营养知识、态度和行为的变化为重点,调整营养科普教育方式。

三、营养指导工作要点

(一) 社区营养健康服务

1. 根据服务人群特点，结合全民营养周、食品安全宣传周以及各类重点疾病防治宣传活动，因地制宜，通过编制宣传材料、举办讲座、组织实践活动、设立“营养健康角”、社区宣传窗等多种形式，开展营养健康知识的科学普及，倡导合理膳食，纠正居民日常生活中饮食行为、身体活动、健康管理等方面误区。

2. 熟悉服务人群的营养与健康状况，建立营养健康档案，协助开展社区营养诊断，针对膳食模式不合理和营养素摄入不足等营养问题，以及食品过度消费等有关问题，提出人群营养改善建议，开展有针对性的宣传教育。

3. 根据服务对象营养与健康状况评估结果和个体营养需求，提供营养咨询和指导服务，制定个性化膳食食谱，有条件的可根据实际情况开展营养补充剂使用指导服务。

4. 针对 0-6 岁儿童、备孕妇女、孕产妇、老年人、慢性病患者等重点人群，结合基本公共卫生服务内容并参照我国现行的营养相关标准和指南，提供营养风险筛查、评估及膳食咨询与指导。协同推进医院—社区—家庭营养健康管理，充分发挥营养管理在连续医疗服务中的作用。

5. 依据《营养健康食堂建设指南》和《营养健康餐厅建设指南》，指导本社区健康支持性环境建设，在营养健康餐厅、营养健康食堂、营养社区/村、良好食物环境、健康步道等建设过程中，提供营养专业技术服务。

6. 配合开展卫生健康行政部门统一部署的各项人群营养工作。协同开展食物消费量调查、人群营养与健康状况调查、营养与疾病相关危险因素调查等流行病学调查工作，收集服务人群营养健康相关信息。在突发应急状态下，根据当地卫生健康行政部门制定的突发应急状态下营养支持与保障工作预案，参与人群的营养教育和咨询等工作。

（二）托幼机构和中小学校营养健康服务

1. 引导托幼机构和中小学校加强儿童青少年饮食文化、营养和健康知识教育，提高营养健康素养。依托全民营养周、“5·20”中国学生营养日、“师生健康 中国健康”等活动，多渠道、多形式（宣传标语、宣传画、展板、专栏等）开展营养教育，让学生培养或维持健康饮食行为方式，减少在外就餐或食用快餐，保持吃动平衡。指导有条件的中小学校积极开展食育实践活动。

2. 协助健全幼儿及学生健康体检制度，定期开展营养评价，指导托幼机构和中小学校制定营养不良、营养缺乏性疾病、超重和肥胖的干预方案并协助落实。配合校医向贫血、超重肥胖等儿童青少年提供特殊营养食谱建议和营养指导。

3. 针对托幼机构、中小学校的供餐，应依据最新版《中国居民膳食指南》、《学生餐营养指南》（WS/T 554）和《中国学龄儿童膳食指南》，根据食堂硬件条件和在校师生的营养健康状况、营养需求特点及饮食配餐习惯等实际情况制定

带量食谱，并定期更换食谱内容，每周公示食谱和营养素供给量。指导师生合理选餐。

4. 配合卫生健康行政部门，在营养餐、学生奶、营养强化食品、营养素补充剂使用以及肥胖防控等营养改善项目中，做好宣传解释和实施工作。

5. 协同服务机构对厨房采购员、厨师等开展食品安全及营养健康知识、食物采购与储藏规范等方面的宣教，传授科学的营养搭配技巧。在营养与健康学校建设过程中，提供营养专业技术服务，切实推动学校营养健康服务整体水平的提升。

（三）养老服务机构营养健康服务

1. 制作营养科普宣传材料（印刷资料、影像资料、宣传课件等），定期开展营养健康知识宣传活动和效果评估，提升老年群体营养健康素养。

2. 配合定期开展老年人群营养筛查和风险评估，为机构内老年人建立营养健康档案。

3. 针对老年人常见膳食和营养健康问题，提供营养指导和咨询服务。有条件的可开展营养补充剂使用指导服务。

4. 参与养老服务机构合理膳食营养配餐计划，依据《老年人膳食指导》（WS/T 556）和《中国老年人膳食指南》，并根据老年人咀嚼、吞咽和消化功能的不同，以及医生医嘱，为老年人提供普通膳食、软食、半流质膳食、流质膳食等基本膳食方案。

5. 针对养老服务机构食堂经营者、食堂管理人员与食堂采购员、厨师、配菜员、服务员等不同岗位特点，定期对从业人员开展食品安全及营养健康知识、食物采购与储藏规范、“三减”（减盐、减油、减糖，下同）相关要求等方面的宣教。

（四）餐饮与食品健康服务指导

1. 协助餐饮机构和食品生产经营企业建立防范和抵制食物浪费制度。协助建立健全营养健康管理制。

2. 为餐饮从业人员和食品生产经营企业人员提供食物采购与储藏、营养健康知识、合理烹饪等方面的咨询和指导。

3. 指导餐厅/食堂等餐饮机构开展油、盐、糖管理，定期统计油、盐、糖用量，采取有效措施，逐步降低食堂油、盐、糖的人均使用量。有条件的可建立菜品的营养信息库，参照《餐饮食品营养标识指南》进行营养标识。

4. 协助食品企业技术人员、餐饮厨师创新改良食品、菜谱和烹饪方法。协助开发“三减”食品及菜品，协助设计适合不同类型消费者需求的个性化营养套餐，指导服务单位（食堂、餐厅等）合理配餐，提供多样化食物供消费者选择。

5. 在营养健康餐厅、营养健康食堂建设过程中提供营养专业技术服务。指导设立“营养健康角”，开展科普宣传活动。采取多种形式宣传合理膳食、“三减”、营养相关慢性病防治、节约粮食等政策和科普知识，营造营养健康的就餐氛围。

6. 提供食物选购指导，引导服务对象关注标签标识，在购买预包装食品或点餐时养成看标签标识的习惯，通过营养标签了解食品中的营养特性。可协助企业开设营养咨询平台，为消费者解疑释惑。

（五）体重管理营养健康服务

1. 鼓励面向健身服务机构和企业（健身房、健身工作室、健身运动俱乐部、健身场馆等）、基层文化体育组织、群众性体育组织以及体重管理机构等为运动人群科学运动、合理膳食等提供指导方案。

2. 在医生和营养师开具的运动和营养膳食方案基础上，开展营养宣传、咨询和指导服务。

3. 开展“运动+营养”健康教育，普及合理膳食、科学运动、健康体重知识和技能，纠正日常生活中常见的减重、增肌的误区。

4. 为健身和体重管理人群提供营养状况评估，提出体重控制建议，制定个性化膳食食谱或给予膳食选择建议，开展膳食和运动情况随访评价。

5. 在有条件的组织机构中，跟踪了解运动人群的营养方案执行情况，应用体成分仪等设备或工具评估其健身和体重管理效果。

四、其他事项

营养指导员应当严格遵守国家相关法律法规，恪守卫生健康行业从业人员廉洁纪律与作风建设要求。工作期间须着装得体、语言文明，自觉维护并树立营养指导员的良好职业形象。

以服务对象需求为核心导向开展工作，注重持续学习，积极参加各类专业理论培训与实践技能课程，及时更新知识体系。鼓励创新探索人工智能技术在营养指导工作中的融合应用，推动营养指导服务向精细化、个性化、智慧化方向转型升级，努力提供专业、优质、贴心的营养健康指导服务。

恪守职业操守，不得从事非法牟利、虚假宣传、传递虚假信息、误导公众等违背职业道德、伦理道德和公序良俗、损害消费者利益的行为。

严格遵守行业伦理规范与信息保密要求，对服务对象个人信息及各类监测调查所涉数据资料负有保密义务，不得擅自对外公布或向无关人员泄露；同时落实大数据及人工智能应用过程中的数据安全管理工作，保障数据信息安全。

附件：1. 养老服务机构中营养指导员工作流程示例

2. 食养指南与科普资源

附件 1

养老服务机构中营养指导员工作流程示例

工作示例供营养指导员在实际工作中借鉴和参考，各地方可依据实际情况开展相关工作。

一、工作流程

（一）前期营养筛查和风险评估

1.健康信息采集：对接医护团队，收集老年人年龄、基础疾病（如糖尿病、高血压）、用药史、过敏史等基础健康信息。

2.营养状况筛查：通过体重变化、BMI 指数、饮食行为与膳食摄入量记录（如是否剩饭、偏爱食物），初步判断是否存在营养不良风险。

3.个性化需求沟通：与老年人面对面沟通饮食偏好、进食习惯（如少食多餐），为后续个性化方案制定提供参考。

4.根据收集到的信息，对老年人的营养健康状况进行评估。

（二）制定个性化营养配餐计划

1.针对不同需求设定营养目标，如“为糖尿病老年人控制每日碳水摄入”“为消瘦老年人增加优质蛋白比例”。

2.基于膳食营养健康状况评估结果，结合老年人的年龄、性别、体重、身高以及身体活动水平等因素，为其制定个性

化的营养配餐方案。例如针对高血压老年人提供低盐低脂菜谱，增加芹菜、木耳等食材内容。

3.联合医护团队确认方案，规避食物与药物的相互作用（如某些食物影响降压药的效果）。

（三）监督与实施

1.定期与食堂工作人员沟通，确保营养配餐计划的准确实施。

2.定期检查老年人的膳食摄入情况，根据需要进行调整和优化。

（四）监测与评估

1.定期对老年人的身高、体重及营养健康状况进行监测和评估，对比基线数据判断方案效果。发现可能出现的中、重度营养不良情况的老年人，应及时上报并配合开展营养改善。

2.通过问卷调查或面谈的方式，了解老年人对营养配餐计划的满意度和接受程度。

3.根据监测和评估结果，及时调整营养配餐计划，以满足老年人的实际需求。

（五）营养健康知识宣传与培训

1.为老年人及其家属提供营养知识讲座和培训，倡导合理膳食，纠正日常生活中饮食行为、身体活动、健康管理等方面误区，提高营养意识和自我管理能力。

2.向食堂经营者、食堂管理人员与食堂采购员、厨师、配菜员、服务员等从业人员开展食品安全及营养健康知识、

食物采购与储藏规范、“三减”相关要求等方面的宣教，传授科学的营养搭配技巧，提升整体服务水平。

（六）文档管理

1.记录机构内老年人的营养评估结果、营养配餐计划和调整情况。

2.为机构内老年人建立营养健康档案。保存所有相关的医疗记录和饮食日志，以备查阅和审计。

二、工作内容

（一）营养咨询与指导

1.为机构内老年人提供一对一的营养咨询服务，解答他们在膳食营养方面的疑问。

2.针对特定健康问题（如肥胖、贫血等），提供专业的营养指导和干预措施。

（二）营养配餐计划与方案

1.结合老年人生理特点、身体状况、地域特点、民族宗教习惯、疾病需求等因素，参与设计每周带量食谱，确保菜品多样且营养均衡。根据季节变化和老年人的口味偏好，适时调整菜品的种类和做法。

2.根据老年人咀嚼、吞咽及消化功能的不同，提供普通膳食、软食、半流质膳食、流质膳食等基本膳食方案。当老年人通过日常普通膳食无法满足每日营养需求时，在医生或营养师指导下，在基本膳食基础上调整为糖尿病膳食、低盐膳食、低能量膳食、低脂膳食等特殊治疗膳食方案。

（三）营养教育与宣传

- 1.在养老服务机构开展营养教育活动，提高全体员工和老年人的营养知识水平。
- 2.制作并发放营养宣传资料，向老年人普及健康饮食、合理膳食的知识。

（四）团队协作与交流

- 1.与医生、护士和机构内其他护理人员保持密切合作，共同关注老年人的健康状况。
- 2.参加养老服务机构内部会议和培训，分享最新的营养实践经验。

三、问卷及表格示例

营养健康监测问卷调查表

个人基本信息					
姓名		年龄（岁）		性别	
身高（cm）		体重（kg）		BMI 指数	
饮食习惯					
三餐饮食		零食摄入		饮品摄入	
运动和身体活动					
每周运动频率		运动时长		日常活动量	
生活习惯					
睡眠时间		吸烟情况		饮酒情况	
身体状况					
疾病史		家族病史		当前身体状况	

养老服务机构餐食满意度调查问卷

尊敬的长辈：

您好！为持续优化餐食服务，让您吃得舒心、营养、健康，我们特开展此次调查。本问卷为匿名形式，答案无对错之分，恳请您根据实际感受填写，您的反馈对我们至关重要，感谢您的支持与配合！

一、基本信息

1.您的性别：☐男 ☐女

2.您的年龄：

☐60-69 岁 ☐70-79 岁 ☐80-89 岁 ☐90 岁及以上

3.您是否有特殊饮食需求：

（如糖尿病、高血压、素食、吞咽困难等）

☐是 ☐否，若为“是”，请简要说明：_____

二、餐食核心满意度评价（请在对应选项打“√”）

1.餐食口味（咸淡、香度等）

☐非常满意 ☐满意 ☐一般 ☐不满意 ☐非常不满意

2.餐食温度（进食时温度适宜）

☐非常满意 ☐满意 ☐一般 ☐不满意 ☐非常不满意

3.食材新鲜度

☐非常满意 ☐满意 ☐一般 ☐不满意 ☐非常不满意

4.菜品种类丰富度（每日菜品不重复、搭配多样）

☐非常满意 ☐满意 ☐一般 ☐不满意 ☐非常不满意

5.主食选择（米饭、馒头、面条等种类）

☐非常满意 ☐满意 ☐一般 ☐不满意 ☐非常不满意

6.营养搭配（荤素、粗细粮、果蔬均衡）

☐非常满意 ☐满意 ☐一般 ☐不满意 ☐非常不满意

7.餐食软烂程度（适合咀嚼和消化）

☐非常满意 ☐满意 ☐一般 ☐不满意 ☐非常不满意

8.加餐/点心供应（种类、口感、供应时间）

☐非常满意 ☐满意 ☐一般 ☐不满意 ☐非常不满意

9.汤品质量（味道、浓稠度、食材含量）

☐非常满意 ☐满意 ☐一般 ☐不满意 ☐非常不满意

10.餐具清洁度

☐非常满意 ☐满意 ☐一般 ☐不满意 ☐非常不满意

三、餐食服务细节评价（请在对应选项打“√”）

1.您对每日餐食供应时间的合理性满意吗？

☐非常满意 ☐满意 ☐一般 ☐不满意 ☐非常不满意

2.工作人员送餐时的态度是否热情、耐心？

☐非常热情耐心 ☐热情耐心 ☐一般 ☐不热情 ☐非常不热情

3.餐食分量是否能满足您的需求？

☐分量充足 ☐刚好合适 ☐略显不足 ☐严重不足

4.机构对您特殊饮食需求的满足情况？（无特殊需求可跳过）

☐完全满足 ☐基本满足 ☐部分满足 ☐未满足

四、意见与建议

1.您最喜爱的餐食或菜品有哪些？

2.您认为餐食需要改进的地方（如口味、种类、软烂度等）:

3.您希望新增哪些菜品、主食或加餐？

4.其他关于餐食服务的意见或建议:

再次感谢您的参与！祝您生活愉快、健康长寿！

调查机构: _____

调查日期: _____年__月__日

附件 2

食养指南与科普资源

1. 国家卫生健康委办公厅关于印发成人高脂血症食养指南（2023 年版）等 4 项食养指南的通知

<https://www.nhc.gov.cn/sps/c100088/202301/f01895a06c5349ef999f25da833c166d.shtml>

2. 国家卫生健康委办公厅关于印发成人高尿酸血症与痛风食养指南（2024 年版）等 4 项食养指南的通知

<https://www.nhc.gov.cn/sps/c100088/202402/9ba512ba8e314a47a181db11d2fa188d.shtml>

3. 国家卫生健康委办公厅关于印发成人脑卒中食养指南等 3 项食养指南的通知

<https://www.nhc.gov.cn/sps/c100087/202604/a69d2fce21e040dc96cbc40b923a06d3.shtml>

4. 国民营养健康指导委员会办公室关于印发“健康饮食、合理膳食”核心信息的通知

<https://www.nhc.gov.cn/sps/c100088/202505/6b7a718abd4848e8a3e98fc561a8858b.shtml>

5. 关于印发营养与健康学校建设指南的通知

<https://www.nhc.gov.cn/sps/c100088/202106/0685315fb6eb427fb634b34d166c8541.shtml>

6. 高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理标准

<https://www.nhc.gov.cn/wjw/yingyang/202507/4f77bfad42c14ff>

0b08be24ab4bd6d83.shtml

7. 吃动平衡 健康体重---体重管理宣教工具包

<https://www.chinanutri.cn/yyjkzxpt/yyjkkpzx/ccclk/tzglxj/>

8. 吃动平衡 健康体重 体重管理科普行

<https://www.chinanutri.cn/spzs/>

9. 中小學生肥胖防控行動項目介紹

<https://www.chinanutri.cn/feipangkongzhi/>

10. 中國疾病預防控制中心營養與健康所——營養健康科普中心

<https://www.chinanutri.cn/yyjkzxpt/yyjkkpzx/hdjl/>

11. 中國疾病預防控制中心營養與健康所——營養數據年鑑

<https://www.chinanutri.cn/sjnj/>

12. 食物營養成分查詢平台

<https://nlc.chinanutri.cn/fq/>

13. 食品安全標準（含營養特膳標準）數據檢索平台

<https://sppt.cfsa.net.cn:8086/db>

14. 國家食品安全風險評估中心——食品安全標準

<https://www.cfsa.net.cn/spaqbz/index.shtml>

15. 個體膳食與健康評估平台（測試版）

<https://nutrimp.chinanutri.cn/index.html#/login>

*此附件中的鏈接供營養指導員學習參考。