

营养配餐在团餐企业中的应用实践研究

孙 莉

四川二滩实业发展有限责任公司(餐饮管理部), 四川 成都

收稿日期: 2024年3月25日; 录用日期: 2024年5月22日; 发布日期: 2024年5月30日

摘 要

随着经济发展, 国民营养健康状况明显改善, 但营养相关疾病等问题仍然多发, 作为影响大群体消费的团餐企业, 膳食的合理与否对就餐群体的饮食习惯和健康状况起着关键的作用。本文通过营养配餐具体工作实践、营养配餐应用中的核心考量、营养配餐实施的显著成果等三方面, 探究营养配餐在团餐企业食堂中的应用成果, 使营养配餐工作的进一步深化和完善得到保障。

关键词

营养配餐, 团餐, 应用实践

Research on the Application Practice of Nutritional Catering in Group Meal Enterprises

Li Sun

Catering Management Department, Sichuan Ertan Industrial Development Co., Ltd., Chengdu Sichuan

Received: Mar. 25th, 2024; accepted: May 22nd, 2024; published: May 30th, 2024

Abstract

With the development of the economy, the nutritional and health status of the people has significantly improved, but nutrition related diseases and other problems still occur frequently. As a group meal enterprise that affects the consumption of a large group, the rationality of the diet plays a key role in the dietary habits and health status of the dining group. This article explores the application achievements of nutritional catering in group catering enterprise canteens through three aspects: specific work practices, core considerations in the application of nutrition-

文章引用: 孙莉. 营养配餐在团餐企业中的应用实践研究[J]. 食品与营养科学, 2024, 13(2): 276-280.

DOI: 10.12677/hjfns.2024.132035

al catering, and significant achievements in the implementation of nutritional catering. This ensures the further deepening and improvement of nutritional catering work.

Keywords

Nutritional Catering, Group Meal, Application Practice

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来,国民营养健康状况虽然有了显著的改善,但营养相关疾病等问题仍频频出现,不健康的饮食习惯已经成为肥胖、心脑血管疾病、糖尿病等代谢性疾病以及肿瘤的重要诱因[1]。因此,积极倡导合理膳食,推动健康饮食的普及,对于降低这些疾病的患病风险具有至关重要的意义。

团餐企业,作为大群体消费者的后勤保障者,其膳食安排的合理性对于就餐群体的饮食营养和健康状况具有举足轻重的影响。团餐,作为一种专为特定群体提供集体就餐服务的餐饮模式[2] [3],常见于学校、公司、工厂、医院等集体性场所,旨在为大量人员提供便捷、经济且营养均衡的餐饮服务。其饮食产品需求量大、经营范围相对固定、价格水平较低、消费时间集中而短暂,在追求健康、时尚、便捷的大众化餐饮消费时代,具有发展优势[4]。然而,当前大多数团餐企业在营养配膳方面仍显不足,缺乏对不同人群营养需求的深入了解,员工营养知识技能也相对匮乏。因此,对于团餐企业而言,开展健康烹饪模式与营养均衡配餐的推广显得尤为迫切。

营养配餐是以科学的营养理论为指导,根据用餐人员的不同特点,配制适合不同人群合理营养要求的餐饮产品的过程[5],是一种新型餐饮模式,它在传统中式烹饪的基础上进行了创新与发展。鉴于当前普通人群普遍存在的营养知识匮乏、食物选择不科学以及膳食搭配不合理等问题,积极推广营养配餐具有极其重要的意义。它不仅能够提升人群的身体素质,增强营养储备,更能有效预防慢性非传染性疾病的发生和发展,从而维护公众的健康与福祉。因此,我们迫切需要加大对营养配餐的普及力度,提升公众的营养意识,共同构建一个更加健康、充满活力的社会。

2. 团餐企业营养配餐具体工作实践

2.1. 定期开展健康知识讲座和饮食健康知识宣传

健康教育是营养健康管理的重要一环,通过帮助就餐人群树立健康意识,提升健康知识素养,有助于发现和解决潜在的饮食问题,对预防慢性疾病具有积极作用。当前超重、肥胖率上升以及高血脂、高血压等慢性疾病在就餐人群中呈现上升态势的问题,这些慢性病与长期膳食不平衡和油盐摄入过多密切相关[1]。通过在食堂张贴营养知识宣传栏、设立饮食健康专区、提供营养健康知识折页或书籍、定期开展健康知识讲座等一系列健康知识宣传措施,可以营造营养健康的食堂氛围,帮助就餐人群逐步改变不良饮食习惯,提升自身健康素养。

2.2. 针对团餐企业餐饮管理人员和厨师开展系统的营养配餐知识培训

营养配餐是一项实践性很强的工作,需要餐饮人员掌握营养基础理论和技能实践。根据团餐企业后

勤食堂实际及餐饮人员特点和现状，不定期针对食品卫生与安全、膳食指南、食物营养与搭配、饮食与慢性病、烹饪与营养、节气饮食与养生、四季健康饮食要点、减盐减油菜品烹饪加工等方面知识开展专题讲座和培训，使餐饮人员了解健康菜品搭配、营养配餐食谱制定等知识，掌握食物的营养搭配和合理烹调方法，从而提升其营养配餐能力。

2.3. 定期开展内部营养配餐技能比拼考核

开展营养配餐技能比拼考核，可以了解烹饪操作人员的营养知识水平和实践技能能力，在赛中学，学中做，营造比、学、赶、帮、超的竞赛氛围。从食物种类与多样性、营养素平衡性、能量摄入控制、烹饪方法与食物选择、个性化需求考虑、创意与实用性等维度进行比拼考核，这不仅有助于加强和巩固餐饮制作人员对营养配餐知识和技能的掌握，还能在实际操作比赛过程中相互学习、取长补短，有效调动操作人员学技术、练本领、提素质的积极性，提高餐饮人员的整体素质和技能水平，满足实际营养配餐需要。

3. 营养配餐应用中的核心考量

3.1. 食品安全的严守防线

民以食为天，食以安为先。食品安全是关乎每位就餐者身心健康乃至生命安全的头等大事，它不仅是实施营养配餐的基础要求[6]，更是团餐营养配餐得以持续健康发展的关键保障。我们必须从食物原料的采购、运输、储存、加工到供应的每一个环节都实施严格的监督与保障，确保食品安全标准的严格遵循。在各个关键环节，我们设立专门的负责人，并明确各岗位人员的职责，以实现人员管理的精细化和规范化。在实施过程中，我们严格落实人、物、环、管四要素的管理，即人员管理、物料管理、环境管理和制度管理，确保食品安全措施的有效执行。此外，还应不断完善食品安全管理机制，强化制度管理，形成系统化的食品安全管控网络体系，以确保食品安全工作的全面性和长效性。我们始终坚持以就餐人员的满意度为食品安全工作的出发点和落脚点，通过层层把关，深化制度管理，落实责任制，确保食堂就餐人员能够享受到健康且放心的食品[7]。同时，还要积极收集就餐人员的意见和建议，不断优化服务，以满足广大就餐者的需求，提升食品安全工作的质量和水平。

3.2. 健康烹饪的艺术实践

在营养配餐的实施过程中，健康烹饪模式是确保营养餐品效果的关键所在。食品加工过程中，需要采取有效措施减少食物中营养素的损失。这要求食品加工人员不仅具备一定的营养基础知识，还需要具备专业的烹饪技能。为了减少菜品营养素的损失，可以从食材处理到烹饪过程全程控制。在洗涤菜品时，应采用先洗后切的方式，避免长时间浸泡，以减少水溶性维生素的损失；在淘洗大米时，注意次数不宜过多，以减少B族维生素的损失。在切配方面，蔬菜和水果不宜切得过细，以减少食材的氧化；同时，切配原料的大小和厚薄应均匀，以减少烹饪时间，保持食材的鲜嫩口感，减少营养素的损失。在烹饪方面，应尽量采用低温烹调方法，如蒸、煮、炒、焖、拌等，避免采用高温油炸的方式；在肉类烹饪加工时，可采取上浆挂糊的方式，减少肉类营养素的流失，同时保证肉类的口感；在蔬菜烹制时，急火快炒可降低原料中营养素的损失率。

3.3. 口味与营养的和谐统一

营养配餐不仅要关注食物的营养价值，更要精准掌握营养与口味之间的平衡。在实施营养配餐时，首先要深入了解就餐者的饮食习惯和口味喜好，根据其口味需求和营养需求进行食物的合理搭配和烹饪

加工。不定期增加和变换供应餐食的花色品种和搭配组合,实现粗细搭配、主副搭配、色泽搭配、烹调方法相配、营养素相配等,从而改善营养餐的色、香、味、形,保证营养餐品的多样化。同时,充分利用地域食材和时令原料,烹制出具有地域特色的健康菜品。通过改善食物的口感、形状、颜色、口味等措施,激发和提升就餐者的食欲,提高营养餐的应用推广效果。此外,营养配餐还发挥了教育和宣传作用,逐步改善就餐人员的不良饮食习惯。

4. 食堂营养配餐实施的显著成果

4.1. 菜品烹饪形式的革新

烹饪是食物制作的核心环节,要遵循科学烹饪原则,合理选择烹饪加工方式,确保食物在色、香、味等方面达到烹饪要求的同时,最大限度地保留食物中的营养素并促进营养物质的吸收[8]。传统的煎、炸、烤等烹调方法往往导致食物中脂肪含量较高,并可能产生致癌物质。因此,我们逐渐减少了这些烹饪方式的使用,转而采用蒸、煮、炖、烧、拌等低温烹调方式。这些方式不仅能有效减少营养素的损失,还能更好地保留食物的原汁原味,使成品更加健康。通过前期的培训、教育和宣传等措施,食堂的菜品烹饪形式得到了显著改变。食品加工人员有意识地开发低糖、低油、低脂等健康菜品和小吃,逐步提高了营养配餐的效果,满足了口味需求的同时,也提升了菜品的营养价值,提高了就餐人员的满意度,保障了其身心健康。

4.2. 餐饮人员营养素质与能力的提升

通过对团餐企业食堂人员的培训、宣传、教育及考核比拼等措施,大部分餐饮人员的营养知识素养得到了显著提升。一方面,食堂出品的菜品在色、香、味、形、搭配等方面逐步提升,营养配餐的推广和应用范围也在不断扩大;另一方面,餐饮人员的技能实践能力也在稳步提高,企业内部营养配餐比赛的效果逐年提升。部分餐品制作人员已经基本了解和掌握了营养餐的制作要点。个别优秀的营养配餐烹饪技能人员还在参与的外部技能竞赛中取得了优异成绩。“以赛促学、以赛促训”,这些竞赛不仅增长了他们的见识,也让他们认识到了自身的不足,为今后营养配餐技能的提升奠定了坚实的基础。同时,这些高技能人才也带动了整体营养配餐技能队伍素质和技能的提升。

5. 总结

企业团餐作为服务行业的重要一环,始终坚守着以就餐者满意度为核心的服务理念,致力于满足其多样化的饮食需求与个性化喜好。在当前大众餐饮消费热情高涨的背景下,人们对饮食的追求已不再仅仅停留在简单的饱腹上,而是更加关注饮食的品质、营养与健康[4]。集体食堂营养配餐的探索与实施,对于实现平衡膳食的长期规律、保持健康的饮食习惯具有重要意义。这种实践不仅是健康促进的一种高效干预手段,更是提升公众营养健康水平的重要途径。

通过科学、合理的营养配餐,不仅能够满足就餐者的味蕾享受,更能够在无形中引导他们养成良好的饮食习惯,从而提高整体的营养健康水平。某团餐企业在营养配餐工作方面已取得了初步成效,未来,该企业将继续根据就餐者的反馈和需求,不断改进和提升服务质量。同时,加强餐饮人员的专业基础和实践技能培训,使营养配餐工作得以持续优化和完善。通过扩展应用和推广范围,有望进一步强化健康食堂的建设,为更多人提供营养均衡、健康美味的团餐服务。

参考文献

- [1] 健康中国行动(2019-2030年)[EB/OL].

https://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm, 2024-05-29.

- [2] 杨铭铎, 郑雪. 中国团餐的发展对策研究[J]. 美食研究, 2014, 31(1): 43-46.
- [3] 陈朝青, 王学敏, 张燕. 北京市某单位团餐常见中式菜肴钠含量[J]. 卫生研究, 2017, 46(6): 999-1001.
- [4] 郑伟, 冉伟. 四川团餐发展现状及对策研究[J]. 南宁职业技术学院学报, 2019, 24(3): 12-15.
- [5] 臧明伍, 王宇, 杨君娜. 对我国营养配餐研究思路的探析[J]. 肉类研究, 2010(11): 16-18.
- [6] 王彦平, 杨庆莹, 钱志伟. 营养配餐在中小学生膳食中的应用探究[J]. 河南农业, 2016(12): 63-64.
- [7] 汤雯. 食堂食品安全问题分析及对策建议[J]. 食品安全导刊, 2016(2): 30.
- [8] 高飞, 王茜, 高艳. 军队某单位营养配餐培训及考核模式的实践[J]. 武警后勤学院学报(医学版), 2017, 26(9): 811-813.