|  |  |
| --- | --- |
| 附件1： | **健康食谱信息征集表** |
| **单位名称** |  |
| **团队成员** |  |
| **联系人** |  |
| **联系电话** |  | **邮箱** |  |
| **申报组别** | 广普人群 | 除饮品、小吃、快餐、自助餐外 |  |
| 快餐、自助餐类 |  |
| 饮品和小吃 |  |
| 特殊膳食人群 | 成人高脂血症 |  |
| 成人高血压 |  |
| 成人高尿酸血症与痛风 |  |
| 成人肥胖 |  |
| 成人慢性肾脏病 |  |
| 儿童青少年生长迟缓 |  |
| 儿童青少年肥胖 |  |
| **食谱类型** | 研发 | 在售 |  |

|  |
| --- |
| 附件2:**申报组别:**(请查看附件1） |
| **带量食谱信息征集表** |
| **食谱** | **食谱名称** | **食材配料** | **用量（选填）** | **可食部净重（必填）** | **做法步骤** |
| 1 |  | 主料 |  |  |  |  |
| 辅料 |  |  |  |
| 2 |  | 主料 |  |  |  |  |
| 辅料 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

重点备注：

1.如餐单搭配中包含主食和饮品，食谱中请不要遗漏主食和饮品的部分。

2.食材配料中辅料部分指包含油、盐、糖、酱油、料酒、食醋等在内的所有调味料。

3.可食部分净重计量单位统一为克重（g）,此项为必填项。

附件3：

|  |
| --- |
| **带量食谱范例** |
| **食谱** | **食谱名称** | **食材配料** | **用量（选填）** | **可食部净重（必填）** | **做法步骤** |
| 1 | 西红柿炒鸡蛋 | 主料 | 西红柿 | 2个中等大小 | 300克 | 1. 将西红柿洗净，切成约2厘米大小的块。2. 鸡蛋打入碗中，加入一小撮盐（约1克），搅拌均匀。3. 把葱切成小段备用。4. 加热炒锅，加入5毫升植物油，油热后倒入搅拌好的蛋液。中火快速翻炒，待鸡蛋凝固且呈现金黄色时，盛出备用。5. 在同一锅中再加入10毫升植物油，加入葱花炒香。6. 倒入切好的西红柿块，加入3克糖，炒至西红柿出汁，稍微软烂（约3~4分钟）。如西红柿汁液较少，可以加入少量清水，调节到自己喜欢的浓稠度。7. 将之前炒好的鸡蛋倒回锅中，与西红柿翻炒均匀。8. 加入剩余的盐（约2克），炒匀后即可出锅。 |
| 鸡蛋 | 3个 | 150克 |
| 香葱 | 1根 | 5克 |
| 生姜 | 2片 | 5克 |
| 辅料 | 植物油 | 1汤匙 | 15克 |
| 盐 | 1/2茶匙 | 3克 |
| 白砂糖 | 1/2茶匙 | 3克 |
| 生姜 | 5片 | 10克 |
| 葱段 | 2段 | 10克 |
| 大蒜 | 2瓣 | 5克 |
| 辅料 | 植物油 | 1.5汤匙 | 20克 |
| 白糖 | 2汤匙 | 30克 |
| 酱油（生抽） | 1汤匙 | 15克 |
| 米醋 | 2汤匙 | 30克 |
| 料酒 | 1汤匙 | 15克 |
| 盐 | 1/2茶匙 | 3克 |

|  |
| --- |
| 附件4：**广谱食谱文字说明信息征集表** |
| **客观评分单项** | **评分和文字说明要求** | **文字说明** |
| 2.1 食物加工方式 |
| 2.1.1 是否采用健康烹调方式或使用特殊工艺做食材预处理 | 请用文字按步骤描述食谱的制备流程，并总结制作过程中针对营养健康烹饪的考虑和工艺选择，无字数限制。 |  |
| 2.2 食材搭配 |
| 2.2.1 食材互补、相克 | 药食同源；有权威共识的学术依据例如，铁和维生素C共食促吸收。 |  |
| 2.3 文化与经济维度 |
| 2.3.1 文化价值与传承 | 从中华传统文化传承和历史文化价值的角度，简单描述本食谱和/或餐单搭配的想法与理念。 |  |
| 2.3.2 生态和经济可持续性 | 从生态文明和经济可持续性角度出发，浅谈本食谱和/或餐单搭配在食材季节性、碳足迹、生态可持续发展、反食品浪费等方面的体现。 |  |
| 3. 附加分项 |
| 3.1 食谱价格 | 已经在售的食谱，请注明食谱售价；研发设计阶段的食谱，请注明预期售价，单位：人民币（元）。 |  |
| 3.2 视频材料 | 视频材料请随图片材料一起打包压缩，如提供视频材料，将自动增加附加分；视频要求：不少于5分钟的食谱制作和展示视频，无剪辑或背景乐要求。 |  |

附件5：

**特殊人群膳食食谱文字说明信息征集表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **客观评分单项** | **评分和文字说明要求** | **文字说明** |
| 2.1 特殊膳食人群营养需求 |
| 2.1.1 食材原料的选择 | 在食材的选择上是否遵循该人群的膳食营养需求，请用文字简要说明食材选择的逻辑，评判标准以各特膳食养指南为准。 |  |
| 2.1.2 烹饪方法和加工工艺 | 是否采用健康烹调方式或使用特殊工艺做食材预处理，以满足该人群的特殊膳食营养需求。请用文字按步骤描述食谱的制备流程，并总结制作过程中针对营养健康烹饪的考虑和工艺选择，评判标准以食养指南为准。 |  |
| 2.1.3 营养成分 | 请从套餐整体的营养成分考虑，简要叙述该配餐突出的膳食配比原则，以及针对该人群的健康需求所进行的膳食营养调整。 |  |
| 2.2 文化与经济维度 |
| 2.2.1 文化价值与传承 | 从中华传统文化传承和历史文化价值的角度，简单描述本食谱和/或餐单搭配的想法与理念。 |  |
| 2.2.2 生态和经济可持续性 | 从生态文明和经济可持续性角度出发，浅谈本食谱和/或餐单搭配在食材季节性、碳足迹、生态可持续发展、反食品浪费等方面的体现。 |  |
| 3. 附加分项 |
| 3.1 食谱价格 | 已经在售的食谱，请注明食谱售价；研发设计阶段的食谱，请注明预期售价，单位：人民币（元）。 |  |
| 3.2 视频材料 | 视频材料请随图片材料一起打包压缩，如提供视频材料，将自动增加附加分。视频要求：不少于5分钟的食谱制作和展示视频，无剪辑或背景乐要求。 |  |

附件6：

**营养健康食谱征集活动——评分细则**

**一、广普人群/四人餐制/单人套餐制/评分细则（除饮品、小吃外）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **评分说明** | **得分等级说明** | **得分** | **总分** |
| 1. 客观量化部分60%
 |
| 1.1 基础营养成分 |  |  |  |  |  | 21 |
| 1.1.1宏量营养素比例 | 三大宏量营养素比例建议：碳水化合物 50%～65%脂肪 20%～30%蛋白质 10%～15% | 建议范围以内：各3分 | 偏离建议范围上下限10%以内：各2分 | 偏离建议范围上下限10%以上：各0分 |  | 9 |
| 1.1.2营养密度/膳食质量指数 | 微量营养素充足性：钙铁维生素A维生素D | 根据%DV，使用公式加权重计算：等于或低于5%DV视为营养素含量较低，赋0分；5%-20%DV之间视为营养素含量适中，赋0.5分；等于或高于20%DV视为营养素含量较高，赋1分。 |  | 4 |
| 1.1.3热量 | 依据2000kcal/日的成人膳食摄入参考标准，每餐人均摄入量按照三餐供能比例，应为：早餐：25-30% （500-600kcal）午餐：30-40%（600-800kcal）晚餐：30-35%（600-700kcal）综合考量，一餐人均摄入以500-800kcal作为评价对比标准。 | 建议范围以内：8分 | 偏离建议范围上下限10%以内：4分 | 偏离建议范围上下限20%以上：0分 |  | 8 |
| 1.2 重要营养成分 |  |  |  |  |  | 27 |
| 1.2.1 脂肪、饱和脂肪含量、反式脂肪酸 | 脂肪总量：25-30克反式脂肪酸不超过2g饱和脂肪：人均每日摄入不超过总能量摄入的10%（以2000kcal/日的成人膳食摄入参考标准，即200kcal或22克）每餐摄入不超过9克。 | 总脂肪含量在建议范围内：4分总脂肪含量偏离建议范围上下限10%以内：2分总脂肪含量偏离建议范围上下限20%以上：0分 | 无反式脂肪酸：2分反式脂肪酸不超过2g：1分反式脂肪酸超过2g：0分 | 饱和脂肪含量不超过9克：2分饱和脂肪含量不超过11克：0分饱和脂肪含量高于11克：0分 |  | 8 |
| 1.2.2 添加糖含量 | 不超过总能量摄入的10%（以2000kcal/日的成人膳食摄入参考标准，即200kcal或50克）每餐摄入不超过20克。建议每日摄入不超过25克，即每餐不超过10克。 | 添加糖含量不超过10克：7分 | 添加糖含量不超过20克：4分 | 添加糖含量不超过25克：2分 | 添加糖含量超过25克：0分 |  | 7 |
| 1.2.3 钠含量 | 每日平均钠摄入不超过2000毫克，即每餐不超过800毫克（包括所有含钠调味料，带量食谱中如没有标注调味品或根据文字描述判断调味品标注不全，此项扣4分）。 | 钠含量不超过800毫克：7分 | 钠含量不超过1000毫克：4分 | 钠含量超过1000毫克：0分 |  | 7 |
| 1.2.4 膳食纤维含量 | 建议每日摄入25-30克，依据2000kcal/日的成人膳食摄入参考标准，每餐人均膳食纤维摄入量应为：28克。 | 总膳食纤维含量超过30克：5分 | 总膳食纤维含量10-30克：3分 | 总膳食纤维含量低于10克：0分 |  | 5 |
| 1.3 食材多样性 |  |  |  |  |  | 12 |
| 1.3.1 谷类、薯类、杂豆类 | 建议平均每天摄入的种类数为3种，成年人每天摄入谷类200-300g，其中全谷物和杂豆类50-150g，每天摄入薯类50-100g。 | 摄入种类超过3种：3分 | 摄入种类1-3种：2分 | 摄入种类不足1种：1分 |  | 3 |
| 1.3.2 蔬菜、水果 | 建议平均每天摄入的种类数为4种。 | 摄入种类超过4种：3分 | 摄入种类1-4种：2分 | 摄入种类不足1种：1分 |  | 4 |
| 1.3.3 畜、禽、鱼、蛋 | 建议平均每天摄入的种类数为3种。 | 摄入种类超过3种：3分 | 摄入种类1-3种：2分 | 摄入种类不足1种：1分 |  | 3 |
| 1.3.4 奶、大豆、坚果 | 建议平均每天摄入的种类数为2种。 | 摄入种类超过2种：3分 | 摄入种类1-2种：2分 | 摄入种类不足1种：1分 |  | 2 |
| 1. 主观打分部分40%
 |
| 2.1 食物加工方式 |  |  |  |  |  | 15 |
| 2.1.1 是否采用健康烹调方式或使用特殊工艺做食材预处理 | 请用文字按步骤描述食谱的制备流程，并总结制作过程中针对营养健康烹饪的考虑和工艺选择，无字数限制。 |  |  |  |  | 15 |
| 2.2 食材搭配 |  |  |  |  |  | 15 |
| 2.2.1 食材互补、相克 | 药食同源；有权威共识的学术依据，例如，铁和维生素C共食促吸收。 |  |  |  |  | 15 |
| 2.3 文化与经济维度 |  |  |  |  |  | 10 |
| 2.3.1 文化价值与传承 | 从中华传统文化传承和历史文化价值的角度，简单描述本食谱和/或餐单搭配的想法与理念。 |  |  |  |  | 5 |
| 2.3.2 生态和经济可持续性 | 从生态文明和经济可持续性角度出发，浅谈本食谱和/或餐单搭配在食材季节性、碳足迹、生态可持续发展、反食品浪费等方面的体现。 |  |  |  |  | 5 |
| 1. 附加分项
 |  |  |  |  |  | +5 |
| 3.3 食谱价格 |  |  |  |  |  | +2.5 |
| 3.4 视频材料 |  |  |  |  |  | +2.5 |

**二、广普人群/单品制/评分细则（饮品、小吃）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **评分说明** | **得分等级说明** | **得分** | **总分** |
| 1. 客观量化部分40%
 |
| 1.1 基础营养成分 |  |  |  |  |  | 17 |
| 1.1.1宏量营养素比例 | 三大宏量营养素比例建议：碳水化合物 50%～65%脂肪 20%～30%蛋白质 10%～15% | 建议范围以内：各3分 | 偏离建议范围上下限10%以内：各2分 | 偏离建议范围上下限10%以上：各0分 |  | 9 |
| 1.1.2营养密度/膳食质量指数 | 微量营养素充足性：钙铁维生素A维生素D | 根据%DV，使用公式加权重计算：等于或低于5%DV视为营养素含量较低，赋0分；5%-20%DV之间视为营养素含量适中，赋0.5分；等于或高于20%DV视为营养素含量较高，赋1分。 |  | 8 |
| 1.2 重要营养成分 |  |  |  |  |  | 23 |
| 1.2.1 脂肪、饱和脂肪含量、反式脂肪酸 | 脂肪总量：25-30克反式脂肪酸不超过2g饱和脂肪：人均每日摄入不超过总能量摄入的10%（以2000kcal/日的成人膳食摄入参考标准，即200kcal或22克）每餐摄入不超过9克。 | 总脂肪含量在建议范围内：3分总脂肪含量偏离建议范围上下限10%以内：2分总脂肪含量偏离建议范围上下限20%以上：0分 | 反式脂肪酸不超过2g：1分反式脂肪酸超过2g：0分 | 饱和脂肪含量不超过9克：1分饱和脂肪含量高于9克：0分 |  | 5 |
| 1.2.2 添加糖含量 | 不超过总能量摄入的10%（以2000kcal/日的成人膳食摄入参考标准，即200kcal或50克）每餐摄入不超过20克。建议每日摄入不超过25克，即每餐不超过10克。 | 添加糖含量不超过10克：6分 | 添加糖含量不超过20克：4分 | 添加糖含量不超过25克：2分 | 添加糖含量超过25克：0分 |  | 6 |
| 1.2.3 钠含量 | 每日平均钠摄入不超过2000毫克，即每餐不超过800毫克（包括所有含钠调味料，带量食谱中如没有标注调味品或根据文字描述判断调味品标注不全，此项扣4分）。 | 钠含量不超过800毫克：6分 | 钠含量不超过1000毫克：3分 | 钠含量超过1000毫克：0分 |  | 6 |
| 1.2.4 膳食纤维含量 | 建议每日摄入25-30克，依据2000kcal/日的成人膳食摄入参考标准，每餐人均膳食纤维摄入量应为：28克。 | 总膳食纤维含量超过30克：6分 | 总膳食纤维含量10-30克：3分 | 总膳食纤维含量低于10克：0分 |  | 6 |
| 1. 主观打分部分60%
 |
| 2.1 食物加工方式 |  |  |  |  |  | 20 |
| 2.1.1 是否采用健康烹调方式或使用特殊工艺做食材预处理 | 请用文字按步骤描述食谱的制备流程，并总结制作过程中针对营养健康烹饪的考虑和工艺选择，无字数限制。 |  |  |  |  | 20 |
| 2.2 食材搭配 |  |  |  |  |  | 20 |
| 2.2.1 食材互补、相克 | 药食同源；有权威共识的学术依据，例如，铁和维生素C共食促吸收。 |  |  |  |  | 20 |
| 2.3 文化与经济维度 |  |  |  |  |  | 20 |
| 2.3.1 文化价值与传承 | 从中华传统文化传承和历史文化价值的角度，简单描述本食谱和/或餐单搭配的想法与理念。 |  |  |  |  | 10 |
| 2.3.2 生态和经济可持续性 | 从生态文明和经济可持续性角度出发，浅谈本食谱和/或餐单搭配在食材季节性、碳足迹、生态可持续发展、反食品浪费等方面的体现。 |  |  |  |  | 10 |
| 1. 附加分项
 |  |  |  |  |  | +9 |
| 3.3 食谱价格 |  |  |  |  |  | +2.5 |
| 3.4 视频材料 |  |  |  |  |  | +2.5 |
| 3.5 食材多样性 |  |  |  |  |  | 4 |
| 3.5.1 谷类、薯类、杂豆类 | 建议平均每天摄入的种类数为3种，成年人每天摄入谷类200-300g，其中全谷物和杂豆类50-150g，每天摄入薯类50-100g。 | 摄入种类超过1种：1分 | 摄入种类不足1种：0分 |  | 1 |
| 3.5.2 蔬菜、水果 | 建议平均每天摄入的种类数为4种。 | 摄入种类超过1种：1分 | 摄入种类不足1种：0分 |  | 1 |
| 3.5.3 畜、禽、鱼、蛋 | 建议平均每天摄入的种类数为3种。 | 摄入种类超过1种：1分 | 摄入种类不足1种：0分 |  | 1 |
| 3.5.4 奶、大豆、坚果 | 建议平均每天摄入的种类数为2种。 | 摄入种类超过1种：1分 | 摄入种类不足1种：0分 |  | 1 |

**三、特殊人群膳食/单人套餐制/评分细则**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **评分说明** | **得分等级说明** | **得分** | **总分** |
| 1. 客观量化部分60%
 |
| 1.1 基础营养成分 |  |  |  |  |  | 22 |
| 1.1.1宏量营养素比例 | 三大宏量营养素比例建议：碳水化合物 50%～65%脂肪 20%～30%蛋白质 10%～15% | 建议范围以内：各3分 | 偏离建议范围上下限10%以内：各2分 | 偏离建议范围上下限10%以上：各0分 |  | 9 |
| 1.1.2营养密度/膳食质量指数 | 微量营养素充足性：钙铁维生素A维生素D | 根据%DV，使用公式加权重计算：等于或低于5%DV视为营养素含量较低，赋0分；5%-20%DV之间视为营养素含量适中，赋0.5分；等于或高于20%DV视为营养素含量较高，赋1分。 |  | 5 |
| 1.1.3热量 | 依据2000kcal/日的成人膳食摄入参考标准，每餐人均摄入量按照三餐供能比例，应为：早餐：25-30% （500-600kcal）午餐：30-40%（600-800kcal）晚餐：30-35%（600-700kcal）综合考量，一餐人均摄入以500-800kcal作为评价对比标准。 | 建议范围以内：8分 | 偏离建议范围上下限10%以内：4分 | 偏离建议范围上下限20%以上：0分 |  | 8 |
| 1.2 重要营养成分 |  |  |  |  |  | 26 |
| 1.2.1 脂肪、饱和脂肪含量、反式脂肪酸 | 脂肪总量：25-30克反式脂肪酸不超过2g饱和脂肪：人均每日摄入不超过总能量摄入的10%（以2000kcal/日的成人膳食摄入参考标准，即200kcal或22克）每餐摄入不超过9克。 | 总脂肪含量在建议范围内：4分总脂肪含量偏离建议范围上下限10%以内：2分总脂肪含量偏离建议范围上下限20%以上：0分 | 无反式脂肪酸：2分反式脂肪酸不超过2g：1分反式脂肪酸超过2g：0分 | 饱和脂肪含量不超过9克：2分饱和脂肪含量不超过11克：0分饱和脂肪含量高于11克：0分 |  | 8 |
| 1.2.2 添加糖含量 | 不超过总能量摄入的10%（以2000kcal/日的成人膳食摄入参考标准，即200kcal或50克）每餐摄入不超过20克。建议每日摄入不超过25克，即每餐不超过10克。 | 添加糖含量不超过10克：7分 | 添加糖含量不超过20克：4分 | 添加糖含量不超过25克：2分 | 添加糖含量超过25克：0分 |  | 7 |
| 1.2.3 钠含量 | 每日平均钠摄入不超过2000毫克，即每餐不超过800毫克（包括所有含钠调味料，带量食谱中如没有标注调味品或根据文字描述判断调味品标注不全，此项扣4分）。 | 钠含量不超过800毫克：7分 | 钠含量不超过1000毫克：4分 | 钠含量超过1000毫克：0分 |  | 7 |
| 1.2.4 膳食纤维含量 | 建议每日摄入25-30克依据2000kcal/日的成人膳食摄入参考标准，每餐人均膳食纤维摄入量应为：28克。 | 总膳食纤维含量超过30克：4分 | 总膳食纤维含量10-30克：3分 | 总膳食纤维含量低于10克：0分 |  | 4 |
| 1.3 食材多样性 |  |  |  |  |  | 12 |
| 1.3.1 谷类、薯类、杂豆类 | 建议平均每天摄入的种类数为3种，成年人每天摄入谷类200-300g，其中全谷物和杂豆类50-150g；每天摄入薯类50-100g。 | 摄入种类超过3种：3分 | 摄入种类1-3种：2分 | 摄入种类不足1种：1分 |  | 3 |
| 1.3.2 蔬菜、水果 | 建议平均每天摄入的种类数为4种。 | 摄入种类超过4种：3分 | 摄入种类1-4种：2分 | 摄入种类不足1种：1分 |  | 4 |
| 1.3.3 畜、禽、鱼、蛋 | 建议平均每天摄入的种类数为3种。 | 摄入种类超过3种：3分 | 摄入种类1-3种：2分 | 摄入种类不足1种：1分 |  | 3 |
| 1.3.4 奶、大豆、坚果 | 建议平均每天摄入的种类数为2种。 | 摄入种类超过2种：3分 | 摄入种类1-2种：2分 | 摄入种类不足1种：1分 |  | 2 |
| 1. 主观打分部分40%
 |
| 2.1 特殊膳食人群营养需求 |  |  |  |  |  | 30 |
| 2.1.1 食材原料的选择 | 在食材的选择上是否遵循该人群的膳食营养需求，请用文字简要说明食材选择的逻辑，评判标准以食养指南为准。 |  |  |  |  | 10 |
| 2.1.2 烹饪方法和加工工艺 | 是否采用健康烹调方式或使用特殊工艺做食材预处理，以满足该人群的特殊膳食营养需求。请用文字按步骤描述食谱的制备流程，并总结制作过程中针对营养健康烹饪的考虑和工艺选择，评判标准以食养指南为准。 |  |  |  |  | 10 |
| 2.1.3 营养成分 | 请从套餐整体的营养成分考虑，简要叙述该配餐突出的膳食配比原则，以及针对该人群的健康需求所进行的膳食营养调整。 |  |  |  |  |  10 |
| 2.2 文化与经济维度 |  |  |  |  |  | 10 |
| 2.2.1 文化价值与传承 | 从中华传统文化传承和历史文化价值的角度，简单描述本食谱和/或餐单搭配的想法与理念。 |  |  |  |  | 5 |
| 2.2.2 生态和经济可持续性 | 从生态文明和经济可持续性角度出发，浅谈本食谱和/或餐单搭配在食材季节性、碳足迹、生态可持续发展、反食品浪费等方面的体现。 |  |  |  |  | 5 |
| 1. 附加分项
 |  |  |  |  |  | +5 |
| 3.3 食谱价格 |  |  |  |  |  | +2.5 |
| 3.4 视频材料 |  |  |  |  |  | +2.5 |