

苏州市营养与健康协会文件

苏营健【2024】4号文件

关于“健康长寿计划：老年人体重管理” 营养健康科普宣传活动的通知

苏州市营养与健康协会各会员单位、营养健康科普场所（含营养餐厅/食堂、营养小屋）创建单位、协会各专业委员会：

苏州市营养与健康协会 2024 年将开展“健康长寿计划：老年人体重管理”科普项目，针对老年人从饮食、饮水、运动、预防便秘等方面开展一系列科普讲座并提供可实操性的饮食食谱，向老年人普及相关知识，提高老年人对体重管理重要性的认知，培养健康的体重管理习惯，增强老年人的健康意识和自我管理能力。

参考依据：《中国居民膳食指南 2022》、《健康生活方式核心要点（2023）》、《成人肥胖食养指南 2024》。

活动时间：2024 年 6 月 11 日~9 月 30 日

活动内容：

一、针对老年人体重管理进行营养健康科普宣传，介绍老年人

重管理对健康和生活质量的重要影响，包括减少慢性疾病风险、提高活动能力、增强免疫力等。解释老年人的理想体重范围，根据年龄、身高和性别等因素，提供科学的体重指标和计算方法。

二、营养搭配、饮食规划：介绍老年人所需的营养素，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等，以及如何通过合理的食物选择来满足营养需求。提供老年人的饮食规划建议，包括均衡的三餐搭配、适量的能量摄入、控制盐分和糖分摄入等，帮助老年人设计适合自己的饮食食谱。

三、体质辨识、中医养生：邀请中医专家来对社区老年人进行体质辨识和给予养生意见，和简单的日常运动教学指导。

四、预防贫血发生、预防便秘风险、足量饮水、慢性病饮食智慧、食材挑选、读懂食品标签、营养补充剂的选择等方面展开科普讲座。

五、通过苏州市营养与健康协会公众号小程序，为客户建立基础营养健康档案，指导老年人定期测量体重、血压、肌力等指标，预防健康风险。

活动要求：

各单位可根据自身情况，对接或选择合适的社区、企业、机构开展活

动。每场活动老年居民建议不少于 10 人，时间地点可以灵活安排。

活动后需要保留相关视频及图片资料：

- 1、照片 2 张：一张包含讲师、居民的活动照片；一张带协会横幅的集体照（横幅文字内容由协会提供）；
- 2、视频素材若干，视频总时常不少于 60 秒；
- 3、营养健康科普活动记录单（参考附件一）。

苏州市营养与健康协会联系人：陈晖 18013587002（同微信）电子邮箱：chenhui@sznha.cn。

附件一：营养健康科普活动记录单



抄送：苏州市疾病预防控制中心、苏州市营养与健康协会营养配餐专业委员会、苏州工业园区斜塘街道锦塘社区

协会秘书处

2024 年 6 月 5 日

附件一：

营养健康科普活动记录单

日 期	_____年___月___日	地 点	
参 加 人			
讲 师		活动内容	
活动内容: 一、针对老年人体重管理进行营养健康科普宣传,介绍老年人体重管理对健康和生活质量的重要影响,包括减少慢性疾病风险、提高活动能力、增强免疫力等。解释老年人的理想体重范围,根据年龄、身高和性别等因素,提供科学的体重指标和计算方法。 二、营养搭配、饮食规划:介绍老年人所需的营养素,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等,以及如何通过合理的食物选择来满足营养需求。提供老年人的饮食规划建议,包括均衡的三餐搭配、适量的能量摄入、控制盐分和糖分摄入等,帮助老年人设计适合自己的饮食食谱。 三、体质辨识、中医养生:邀请中医专家来对社区老年人进行体质辨识和给予养生意见,和简单的日常运动教学指导。 四、预防贫血发生、预防便秘风险、足量饮水、慢性病饮食智慧、食材挑选、读懂食品标签、营养补充剂的选择等方面展开科普讲座。 五、通过苏州市营养与健康协会公众号小程序,为客户建立基础营养健康档案,指导老年人定期测量体重、血压、肌力等指标,预防健康风险。			
【补充内容】			
【活动附件】 每场活动需要活动照片 2 张(1 张需要拍到讲师的活动照片;1 张参与居民和工作带横幅合照。)每场活动视频素材若干,通过电子邮件 chenhui@sznha.cn 提交协会。			
社区负责人:			
社区盖章:			