

ICS C55

CCS 03.080.99

# T/SCJGSXH

团 体 标 准

T/SCJGSXH 003—2026

## 个体化老年营养膳食健康管理规范

Specification for Personalized Nutrition and Dietary Health  
Management for Older Adults

2026-01-08发布

2026-01-08实施

四川省健康管理师协会 发布

## 目 次

前 言 .....	II
引 言 .....	III
1 范围 .....	1
2 规范性引用文件 .....	1
3 术语和定义 .....	1
4 机构管理 .....	1
5 操作流程 .....	2
6 档案管理 .....	3
7 评估管理 .....	3
8 餐单管理 .....	3
9 供餐管理 .....	4
10 健康宣教 .....	4
附 录 A（资料性附录） 老年营养风险筛查 .....	5
附 录 B（资料性附录） 适老化营养膳食种类 .....	6
附 录 C（资料性附录） 个体化老年营养膳食需求评估 .....	7
参 考 文 献 .....	8

# 前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由四川省健康管理师协会和成都老年康疗院共同提出。

本文件由四川省健康管理师协会归口。

本文件起草单位：成都老年康疗院、成都顾连天辰老年病医院、中国人民解放军西部战区总医院、四川省人民医院、成都中医药大学公共卫生学院、四川旅游学院烹饪与食品工程学院、四川旅游学院大健康产业学院、成都医学院检验医学院、四川省养老服务业协会、自贡市第一人民医院、重庆大学电气工程学院、重庆昱普生科技发展有限公司。

本文件主要起草人：王利仙、林宁、吴仕英、肖洪松、朱磊、邓波、马晓菊、李想、邓晓青、孟甜、马雪玮、袁亚、魏香奕、陈姚、崔秋实、潘俊、王晓玲、刘鸣、黄河、黄再军、刘念、刘凌航、刘茂霞、高婧、李瑶、程艺、夏钧成、董天宏、罗红梅、陈华双、孙春丽、刘刚、曾朝玉。

国家标准

# 引 言

随着我国老龄化加剧，老年人营养健康问题日益凸显，合理营养膳食对保障其健康和提升生活质量至关重要。鉴于老年人个体健康状况、咀嚼功能、吞咽功能、消化功能、身体虚弱程度等情况，需个体化营养膳食健康管理以满足其营养需求并促进健康。成都老年康疗院以老年患者为中心，聚焦其个体化营养需求，率先探索个体化老年营养膳食健康管理模式，构建数字化全链式管理体系。2025年6月，经四川省健康管理师协会组织专家评价，该院个体化营养膳食管理项目达到国内领先水平。为确保个体化老年营养膳食健康管理规范专业可及，四川省健康管理师协会联合成都老年康疗院等12家单位30余位专业人士共同起草编写本文件。

本文件基于老年人的营养膳食需求，以个体化老年营养膳食评估为核心技术，依托老年人生理心理特征，借助数字化软件平台技术，规范个体化老年营养膳食健康管理基本要求，提供科学、可操作的标准。通过这一标准，满足老年人及老年患者身心健康需求，激发进食兴趣，改善营养状况，提升生活质量，降低营养不良风险，推动健康老龄化，助力实现“老有所养、老有所乐”愿景。

全国团体标准

# 个体化老年营养膳食健康管理规范

## 1 范围

本文件规定了个体化老年营养膳食健康管理（以下简称膳食管理）的术语和定义、基本要求、个体化老年营养膳食健康操作流程、过程管理等内容。

本文件适用于设有老年集体用餐场所为老年人提供餐饮服务的机构开展老年膳食管理，包括老年医疗服务机构（老年医院、综合医院老年科、康复医院）、养老机构（养老院、老年公寓、护理院）社区养老服务机构（老年餐厅、社区食堂）、医养服务机构等。

## 2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用必不可少。凡注日期的引用文件，仅注日期的版本适用。凡不注日期的引用文件，其最新版本（包括修改单）适用。

GB 31654 食品安全国家标准：餐饮服务通用卫生规范

GB/T 35796-2017 养老机构服务质量基本规范

MZ/T 171 养老机构生活照料操作规范

MZ/T 184 养老机构老年人营养状况评价和监测服务规范

MZ/T 186 养老机构膳食服务基本规范

WS/T 556 老年人膳食指导

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

**个体化老年营养膳食** personalized nutritional diet

根据老年人个体健康状况、咀嚼功能、吞咽功能、消化功能、身体虚弱程度、病情严重程度、管饲进食与否、特殊疾病需求量身定制符合其特定情况的膳食方案，以满足其营养需求并促进健康。

### 3.2

**个体化营养膳食管理软件平台** individualized nutritional meal management software platform

基于现代营养学、医学与信息技术，通过采集用户生理特征、健康状况、饮食偏好等个体化数据，提供营养评估、动态膳食方案定制、饮食行为监测及健康效果追踪，实现“千人千策”精准营养膳食干预，助力用户达成健康目标的全流程数字化管理工具。

### 3.3

**老年营养膳食健康管理** geriatric nutritional and dietary health management

是以老年人群生理特点、营养需求及健康状况为核心，通过系统化、个体化的膳食规划、实施、监测与调整，结合营养教育、膳食指导等手段，维护或改善老年人营养状态，预防营养相关疾病，延缓衰老进程，提升生活质量的综合性健康管理活动。

## 4 机构管理

### 4.1 资质条件

4.1.1 提供餐饮服务的机构，应取得食品经营许可证，且应符合 GB/T 35796 要求。

4.1.2 提供营养相关医疗诊断、治疗等服务的机构，应取得医疗机构执业许可证。

4.1.3 管理应符合 GB 31654 和《餐饮服务食品安全操作规范》要求。

### 4.2 人员配备

4.2.1 个体化老年营养膳食健康管理应具备相应的技能且取得资质证明方可上岗。

4.2.2 应配备专（兼）职营养师或营养指导员，负责营养评估、制订个体化老年营养膳食食谱、指导

烹饪制作等工作。

4.2.3 应设置食品安全总监或食品安全员，负责食品安全管理工作。

4.2.4 应配备专（兼）职餐饮服务人员，负责膳食搭配、烹饪及分餐送餐等工作。

4.2.5 宜配备专（兼）职健康管理师、护理人员，负责老年人健康档案管理及健康宣教。

### 4.3 环境及设备

4.3.1 应具备营养评估和操作场所，场地内具有良好的通风、采光和卫生条件。场地布局应合理且有明确的功能划分，如营养评估室、烹饪操作间、独立分餐间、就餐区、食材储存区等。

4.3.2 应配备营养评估设备，参照 MZ/T 184 要求，如身高体重测量仪、握力器等。如有条件可配备人体成分分析仪。

4.3.3 应具备膳食准备的场所，场地应符合 GB 31654 的规定，规范应符合国家市场监督管理总局《餐饮服务食品安全操作规范》。

4.3.4 宜配备个性化营养膳食管理软件及其相关设备。

### 5 操作流程

个性化老年营养膳食健康管理主要分为档案管理、评估管理、餐单管理、送餐管理及健康宣教五个部分，具体管理操作流程如图1所示。

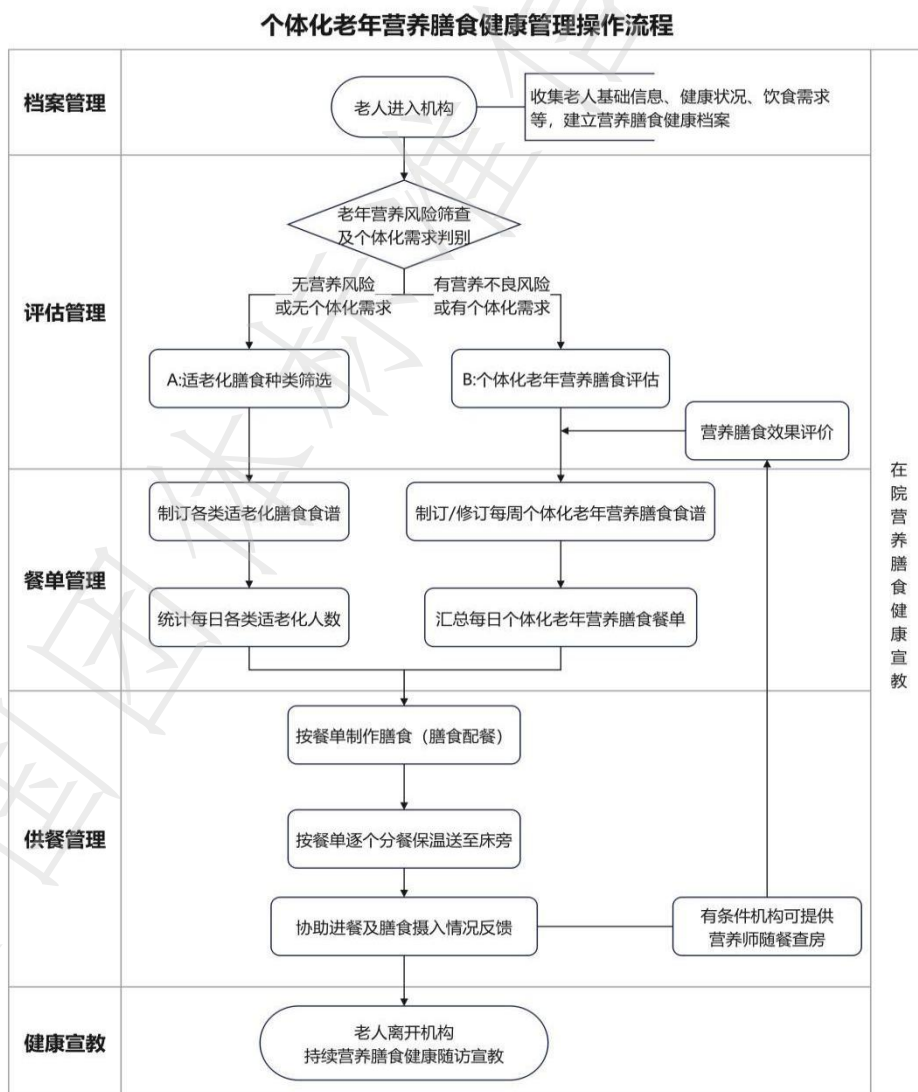


图1 个性化老年营养膳食健康管理操作流程

## 6 档案管理

### 6.1 健康档案管理

6.1.1 收集老人基础信息，包括姓名、性别、年龄、身高、体重（有条件时建议现场直接称重测量，如无条件，可计老人近期称重近似值）、健康状况、饮食需求等，建立营养膳食健康档案；有条件的机构，可使用个性化营养膳食管理软件平台记录。

6.1.2 应对老年人进行营养风险筛查、膳食种类筛选、个性化营养膳食评估等，并建立健康管理档案。

### 6.2 信息数据管理

6.2.1 宜使用个性化营养膳食管理平台，对个性化营养膳食评估、个性化食谱编制、个性化营养膳食健康档案等进行综合管理，记录基本信息、营养膳食评估结果、膳食计划及调整情况等，便于持续跟踪完善。

6.2.2 应对食材使用、环境卫生、人员培训、留样、监测等信息数据，进行系统化管理。

## 7 评估管理

### 7.1 老年营养风险筛查

应对入住机构的老年人进行老年营养风险筛查（附录A），可采用MNA-SF微型营养评价量表对每位老人进行细致问询、体格检查、数据测算，评估老年人是否存在营养不良风险或营养不良。同时，判别老年人是否有个性化营养膳食的需求。

### 7.2 适老化营养膳食种类筛选

应根据老年人的咀嚼功能、大块食物摄入、吞咽功能、消化功能四个项目，筛选适老化营养膳食种类（附录B），且符合MZ/T 186的膳食种类要求。

### 7.3 个性化营养膳食评估

7.3.1 应按照疾病需求、咀嚼吞咽需求、民族/宗教信仰、地域/家庭饮食习惯、食物禁忌、饮食喜好、情绪心理需求、照护需求等八个维度进行个性化老年营养膳食需求评估（附录C）。

7.3.2 宜运用个性化营养膳食管理软件平台为老年人进行八维度个性化营养膳食评估及评分，并通过雷达图形式呈现评估结果。

### 7.4 营养膳食效果评价

7.4.1 应每月监测老人体重指标、评估营养状况，及时发现营养相关问题，调整营养膳食方案。

7.4.2 应定期对营养膳食管理计划效果进行评价，征求多方意见，确保满足老年人营养需求。

## 8 餐单管理

### 8.1 制订原则

8.1.1 依据GB/T 35796—2017中5.3的要求，结合《中国居民膳食指南（2022版）》《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》、WS/T 556等文件，制订适老化营养膳食食谱。

8.1.2 食谱宜由营养师、厨师、采购人员共同商定完善。

8.1.3 通过烹调和加工改变食物的质地和性状，易于咀嚼吞咽。食物应细软，切碎煮烂，不宜提供过硬、大块、过脆、骨/刺多的食物。

### 8.2 营养要求

8.2.1 全天能量及主要营养素摄入量供给应符合WS/T 556的要求。

8.2.2 进餐次数宜采用少食多餐，每餐食物占全天总能量：早餐25%~30%，午餐35%~40%，晚餐30%~35%，加餐占比5%~10%。

8.2.3 食物品种宜每天不少于 12 种，每周不少于 25 种。主食应以谷物为主，粗细搭配，适量摄入全谷物食品；常供应鱼、禽、蛋、瘦肉等优质蛋白质；适量增加奶、豆类及其制品；足量蔬菜，深色蔬菜为宜，宜清淡、软、细为主，宜少用腌制品、高盐食品。

8.2.4 膳食摄入不足时，在临床营养师或医生指导下选用符合老年人生理及病理的特殊医学用途配方食品或其他。

### 8.3 制订个体化老年营养膳食餐单

8.3.1 依据膳食种类筛选结果和个体化营养膳食评估结果，制订适宜的个体化营养膳食方案。

8.3.2 宜借助个体化营养膳食管理软件平台，按照老年人营养与健康需要，根据食物中各种营养素的含量，配制个体化带量食谱。

8.3.3 因疾病或有特殊需求的老年人食谱宜由医生与营养师共同编制，满足膳食需求。

8.3.4 宜根据地域、气候、市场当季菜品供应等情况，为老年人提供应季菜品和食谱，如高温季节提供温凉解暑的饮食。

8.3.5 营养师日常与老年人及家属保持沟通，至少保证每月 1 次复评，及时调整膳食餐单。

## 9 供餐管理

### 9.1 膳食准备与配送

9.1.1 膳食配餐送餐按 MZ/T 186 中的要求执行。

9.1.2 根据老年人身体情况，提供自主进食、协助进食、鼻饲等多种用餐方式，具体操作可按 MZ/T 171。

9.1.3 应按照 GB 31654 和 GB/T 35796 有关食品留样要求进行留样。应每餐每样食品留样≥125g，0~8℃的冷藏条件下保存 48 小时以上。

### 9.2 协助进餐及摄入情况反馈

9.2.1 护理员应按餐食要求协助老年人进餐，应注意：

——用餐前，核对为老年人提供的饭菜份量适量、温度适宜，需求一致；

——用餐中，密切关注老年人进食情况，防止噎食；若发现老年人发生呛咳、呼吸困难时，应停止进食，并立即采取救护措施；

——用餐后，工作人员提示或协助老年人漱口，并做好餐具清理工作。

9.2.2 护理员应详细观察老年人每餐食物摄入量、进食情况，征求老年人对膳食的意见，并及时反馈营养师。

## 10 健康宣教

### 10.1 在院营养膳食健康宣教

10.1.1 应定期举办营养知识讲座等，向老年人和家属陪护开展营养教育，增强老年人健康饮食意识。

10.1.2 宜通过举办营养膳食文化活动等方式营造营养膳食就餐氛围，提高老年人进食积极性，并通过问卷调查、面谈等方式，了解老年人对膳食口味、营养搭配、服务态度、送餐及时性等方面的满意程度。

### 10.2 持续营养膳食健康随访宣教

应对离开机构的老年人定期开展持续营养膳食健康随访宣教，通过微信随访、电话随访、居家上门随访等方式，了解老人进餐情况、膳食需求、健康状况等，适时提供个体化营养膳食供餐服务及持续性健康管理。

附录 A  
(资料性附录)  
老年营养风险筛查

老年营养风险筛查见表 A.1

表 A.1 MNA-SF 简易微型营养评价量表

评估内容		得分
<b>A 过去三个月内有没有因为食欲缺乏、消化不良、咀嚼或吞咽困难而减少食量?</b>		分
0分 = 食量严重减少 1分 = 食量中度减少 2分 = 食量没有减少	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 在过去3个月,您吃得比正常少吗?</li> <li>● 是因为食欲缺乏、消化不良、无法咀嚼或吞咽困难吗?</li> <li>● 你比以前吃得只少一点还是远远少于以前?</li> </ul>	
<b>B 过去三个月体重下降的情况?</b>		分
0分 = 下降≥3公斤 1分 = 不知道 2分 = 下降1~3公斤 3分 = 体重没有下降	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 您有没有在过去3个月努力地减肥?</li> <li>● 您的裤腰变得宽松了吗?</li> <li>● 您认为你已经失去了多少重量?</li> <li>● 多于或少于3kg?</li> </ul>	
<b>C 活动能力?</b>		分
0分 = 长期卧床或坐轮椅 1分 = 可以下床或离开轮椅,但不能外出 2分 = 可以外出	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 如何描述您活动能力?</li> <li>● 是否需要别人的协助才能从床或椅子离开?</li> <li>● 是否能够离开床或椅子,但不能离家外出?</li> <li>● 是否能够离家外出?</li> </ul>	
<b>D 过去三个月内有没有受到心理创伤或患急性疾病?</b>		分
0分 = 有 2分 = 没有	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 你最近觉得压力大吗?</li> <li>● 你最近得了严重的疾病吗?</li> </ul>	
<b>E 精神心理问题?</b>		分
0分 = 严重痴呆或抑郁 1分 = 轻度痴呆 2分 = 没有精神心理问题	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 你有过长期或严重悲伤的情绪吗?</li> </ul> 病人的护理人员,护士或医疗记录可以提供有关(痴呆症)患者的精神心理问题状况的信息。	
<b>F1 体质指数 BMI (体重 kg/身高 m<sup>2</sup>)</b>		分 F1、F2 二选一
0分 = BMI 低于 19 1分 = BMI 19~21 2分 = BMI 21~23 3分 = BMI ≥ 23	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 在计算 BMI 之前,先记录身高和体重</li> <li>● 可使用 MNA 工具中的 BMI 计算表查询</li> <li>● 如特殊情况,不能取得 BMI,可以 F2 替代</li> </ul>	
<b>F2 小腿围 CC (厘米, cm)</b>		分 F1、F2 二选一
0分 = CC 低于 31cm 3分 = CC ≥ 31cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 针对卧床昏迷的患者</li> <li>● 卷起裤腿,露出左侧小腿</li> <li>● 仰卧位,左膝弯曲 90°角</li> <li>● 测量最宽的部位</li> <li>● 记录值需要精确到 0.1cm (重复测三次,误差 0.5cm 内)</li> </ul>	
<b>评估结果判定 (总分: ___分)</b>		<b>营养建议</b>
<input type="checkbox"/> 12~14分,营养正常	您目前的营养状况很好,请保持您的饮食习惯,建议下次入院或每月复评您的营养状况!	
<input type="checkbox"/> 8~11分,有营养不良风险	请注意您的饮食搭配,营养师会为您提供全面的饮食指导和部分口服营养补充,以便及时改善您的营养状况!	
<input type="checkbox"/> 0~7分,营养不良	您目前的营养状况建议请营养科会诊,我们根据您的疾病需要制订个体化的营养干预方案,期待您的营养状况能得到有效逆转!	

附录 B  
(资料性附录)  
适老化营养膳食种类

适老化营养膳食种类筛选见表 B.1

表 B.1 适老化营养膳食种类筛选表

一、基础信息:				
姓名		机构地址/家庭住址		
性别		老人身份证号码		
年龄		联系人及联系电话		
二、膳食种类筛选:				
膳食种类选择	<input type="checkbox"/> 普通膳食	<input type="checkbox"/> 软食/碎食餐	<input type="checkbox"/> 半流质/匀浆餐	<input type="checkbox"/> 流质/营养液
1. 咀嚼功能正常	√	咀嚼困难	咀嚼困难/不能咀嚼	不能咀嚼
2. 大块食物摄入	√	咬合力差	咬合力差/不能咬合	不能咬合
3. 吞咽功能正常	√	√	吞咽困难	吞咽困难
4. 消化功能正常	√	√	√	消化功能弱
推荐餐次	3餐	4餐	5餐	4-6餐
推荐范围	≈2000kcal	≈1800kcal	≈1500kcal	≈1500kcal
膳食配餐原则	该类膳食营养均衡, 品种齐全、搭配合理。食物的形状、韧性、口感应适合老年人的咀嚼和吞咽能力。	该类膳食应细软、易咀嚼、易吞咽、易消化, 应用富含膳食纤维和动物肌纤维的食物, 经切碎、煮烂后食用。适合于咀嚼功能困难的老年人。	该类膳食应呈半流质状态, 松软、湿润, 易咀嚼吞咽, 易消化吸收。 也包含将原有食材打碎后的匀浆膳, 或加入食用增稠剂予以塑性的慕斯餐、易食餐等。	该类膳食呈液体状或在口腔可以融化为液体。制作需将称量好的各种原料依次放入配制机器中, 加适量水, 研磨成均匀的无颗粒乳状液体。
筛选人/营养师:	筛选日期:           年    月    日			

注: 常见的适老化营养膳食种类有: 普通膳食、软食/碎食餐、半流质/匀浆餐、流质/营养液等。

附录 C  
(资料性附录)  
个体化老年营养膳食需求评估

个体化老年营养膳食需求的八个维度评估方式见表 C.1。

表 C.1 个体化老年营养膳食评估单

姓名:      性别:      年龄:      科室:      床号:      主要疾病:				
评估日期:    年    月    日    评估阶段: <input type="checkbox"/> 入住前评估 <input type="checkbox"/> 入住中评估    评估营养师:				
序号	评估项目	评估细则	膳食需求	评估结果
1	疾病膳食选择	疾病膳食推荐	疾病备注:	
2	咀嚼吞咽功能	普食餐/软食餐	正常人群/一般老年人群	
		碎食餐	牙齿脱落, 咀嚼困难	
		易食餐	进食呛咳, 吞咽困难	
3	民族地域 宗教信仰	地域	北方喜面食; 南方喜甜食	
		民族	回族: 不吃猪肉	
		宗教	佛教: 喜斋菜	
		其他信仰		
4	进餐习惯	正常进餐	早餐 7 点; 午餐 11 点; 晚餐 17 点	
		提前/延迟进餐	早餐:      午餐:      晚餐:	
		固定点进餐	早餐:      午餐:      晚餐:	
		需要加餐	加餐 1:    加餐 2:    加餐 3:	
5	饮食喜好	正常	无特殊口味口感饮食需求	
		口味喜好	<input type="checkbox"/> 喜酸; <input type="checkbox"/> 喜甜; <input type="checkbox"/> 喜麻辣	
		口感喜好	<input type="checkbox"/> 重口; <input type="checkbox"/> 淡盐; <input type="checkbox"/> 辛香	
		荤素喜好	<input type="checkbox"/> 喜荤; <input type="checkbox"/> 喜素;	
		特殊喜食食物		
6	食物禁忌	无禁忌	无食物禁忌和食物过敏	
		口味禁忌	<input type="checkbox"/> 忌葱/姜/蒜; <input type="checkbox"/> 忌香菜	
		过敏禁忌		
		特殊食物禁忌		
7	情绪心理需求	平常	性情温和, 性格开朗	
		情绪低落	<input type="checkbox"/> 抑郁; <input type="checkbox"/> 忧愁; <input type="checkbox"/> 淡漠	
		情绪高亢	<input type="checkbox"/> 暴躁; <input type="checkbox"/> 易怒; <input type="checkbox"/> 谵妄	
		性情多疑	需加强进食心理辅导	
8	助餐服务需求	无助餐需求	能正常进食, 不需要协助	
		视听功能需求	<input type="checkbox"/> 视力模糊; <input type="checkbox"/> 听力下降	
		言语表达功能	<input type="checkbox"/> 表达不清; <input type="checkbox"/> 无法表达	
		进餐服务	<input type="checkbox"/> 需协助进餐; <input type="checkbox"/> 半协助进餐	
		其他原因		

备注: 本评估建议在患者入院前进行评估, 入院后每个月复评一次!

## 参 考 文 献

- [1] GB 31654-2021 食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范
- [2] GB/T 35796-2017 养老机构服务质量基本规范
- [3] GB/T 45872-2025 居家养老助餐服务指南
- [4] WS/T 552-2017 老年人营养不良风险评估
- [5] WS/T 476-2015 营养名词术语
- [6] WS/T 556-2017 老年人膳食指导
- [7] DB3206/T 1105-2025 老年人营养新型食堂建设与评价指南
- [8] DB4403/T 578-2025 老年人营养配餐指南
- [9] DB4403/T 466-2024 数字化营养配餐指南
- [10] DB52/T 1694-2022 医疗机构营养健康食堂建设及管理规范
- [11] DB 50/T 1555-2024 养老机构膳食服务规范
- [12] DB42/T 1939.1-2022 老年人营养改善服务指南第 1 部分：老年人营养供餐
- [13] DB42/T 1939.2-2022 老年人营养改善服务指南第 2 部分：失能老年人辅助进餐
- [14] T/CGSS 003—2018 老年友善服务规范
- [15] 中国营养学会. 中国居民膳食指南（2022）[M].北京:人民卫生出版社, 2022
- [16] 中国营养学会.中国居民膳食营养素参考摄入量（2023 版）[M].北京:人民卫生出版社, 2023