

# 以赛促学强技能 营养服务惠民生

## ——河南省第四届营养职业技能竞赛纪实

本报记者 王婷 许冬冬 文/图

“比赛过程是对我专业能力的淬炼。通过比赛,我更加深刻地认识到,一个精准的营养支持方案,就是一个给予患者的特殊‘处方’。未来,我将更有信心、更有能力,为患者的康复和全民的健康饮食贡献专业力量。”1月16日,在河南省第四届营养职业技能竞赛颁奖典礼现场,个人综合成绩特等奖获得者贾艳发表获奖感言时说。这番话也道出了众多获奖选手的心声。

1月14日~16日,河南省第四届营养职业技能竞赛在郑州举行。来自18支省辖市代表队、7支省直医疗机构代表队的62名参赛选手同台竞技,一决高下。

此次竞赛由河南省卫生健康委、河南省总工会主办,河南省直第三人民医院承办,河南

省科教文卫体工会、郑州旅游职业学院、医药卫生报社协办。河南省卫生健康委党组成员、副主任李红乐在颁奖典礼上说,做好营养工作,既是落实“预防为主”方针的关键举措,也是推动卫生健康工作从“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变的核心抓手。本次竞赛是河南省践行新时代卫生与健康工作方针、落实健康中

国和健康河南建设部署的具体实践,更是对全省营养专业人才队伍的集中检阅。河南省将以此次竞赛为新起点,把竞赛激发的专业精神和拼搏热情转化为工作动力,以更坚定的决心、更务实的作风,持续深化国民营养计划和合理膳食行动,不断提升全民营养健康水平,推动全省营养健康事业迈上新台阶。

### 理论与实践“双重考核” 62名选手大显身手

配菜切菜、起锅烧油、快速翻炒、摆盘装饰……短短30分钟内,一套色香味俱全的营养午餐便新鲜出炉。1月15日上午,在郑州旅游职业学院的实践考场内,锅勺的碰撞声此起彼伏,饭菜香气扑鼻,一场兼具营养与厨艺的比赛正在紧张进行。

营养餐制作是本次竞赛的一项考核内容。考核规定:选手需现场抽取题目,并根据题目要求完成配餐烹饪,制作一份午餐作品。比赛结束后,选手还需对制作

的菜品进行详细讲解。其中,配餐烹饪限时30分钟,讲解环节限时3分钟。河南省肿瘤医院的参赛选手毛志音抽到的题目是一名20多岁、各方面指标正常的顺产产妇制作午餐。经过快速思考,她迅速确定了这套午餐的整体基调——高蛋白普食搭配促进产乳的汤品。片刻之后,一套包含虾仁炒黄瓜、丝瓜肉片汤、菌菇鸡蛋汤、杂粮饭拼白米饭及草莓果盘的营养午餐便呈现在大家面前。在制作果盘的

过程中,毛志音还特意将草

莓切成两半,摆成花朵形状,并将黄瓜皮制作成“枝干”和“绿叶”加以点缀,整个造型既美观又精致。

营养餐注重少油少盐,但与家用炒锅相比,考试现场的炒锅既大又深,若要满足少油的要求,菜品容易炒糊。在这方面,毛志音的处理方法十分巧妙。“我会先将菜焯水,使菜达到半熟状态,这样在炒制时只需要加入少量油即可,同时采用急火快炒的方式,能最大限度保留食物的营养成分。”

毛志音解释道。

正是这份用心与巧思,

使毛志音获得了营养餐制作

一等奖及个人综合成绩二等奖两项殊荣。

要想取得优异成绩,不仅要具备卓越的实践能力,还要拥有扎实的理论基础。在本次竞赛中,河南科技大学第一附属医院的参赛选手贾艳凭借出色的表现,荣获个人综合成绩特等奖。

贾艳告诉记者,自收到比赛通知后,她仅用约一周时间便完成了备考。当被问

到如何在短时间内取得这么好的成绩时,她说:“由于长期从事临床工作,我每天都面对各类患者及其家属的咨询。在遇到疑难问题时,我会主动查阅资料进行学习,查房结束后回到科室与同事们及时交流讨论。这种持续学习和交流对我的专业成长帮助很大。此外,医院每年都会对全院医生进行‘三基三严’系统培训,科室每周也会组织开展业务学习。这让我的理论知识和实践技能得到了很大提升。”



参赛作品展示

### “人才强业 人才兴卫” 河南推动营养健康事业高质量发展

健康中国,营养先行。随着经济社会的发展,群众对营养健康的需求已从“吃得饱”升级为“吃得好、吃得科学、吃得健康”。

近年来,河南省积极践行大食物观,同步推进食品安全与营养健康工作,在风险监测评估能力向下延伸、营养健康人才培训等关键要素上狠下功夫,严守“吃得安全”底线,深植“吃得健康”理念,积极服务卫生健康工作大局。

在加强营养能力建设方面,2025年,河南省卫生健康委依托省疾病预防控制中心平台,搭载河南省“营养指导员在线培训平台”,新建1个市级

营养指导员实践技能培训点,实现营养指导员实践技能培训点全覆盖;在全省10个调查点开展营养健康知识知晓率调查工作,全面评估并动态掌握居民营养健康素养知识水平变化。

在食品安全与营养健康科普宣教方面,河南省卫生健康委积极开展全民营养周暨“5·20”中国学生营养日活动;利用宣传周时段,推动食品安全进校园、进社区、进农村、进企业、进商超等重点场所,广泛宣传食品安全法律法规、科普知识和技能,提高公众的食品安全意识和自我保护能力。

人才是营养健康事业

高质量发展的核心动能。在“十五五”规划开局之年,河南省卫生健康委将牢固树立“人才强业 人才兴卫”理念,将营养专业人才队伍建设纳入卫生健康事业总体规划,形成“引才、育才、用才、留才”全链条机制;健全“院校教育+继续教育+岗位培训”三位一体培养体系,做好临床营养、公共营养等专业人才培养;完善激励机制,优化人才评价标准,畅通晋升渠道;以此次竞赛为常态化抓手,持续开展岗位练兵活动,加强跨部门、跨领域交流合作,推动“产、学、研、用”深度融合,催生营养健康事业新质生产力。



获奖代表



理论考试



备菜



控油



烹饪



评委品尝参赛作品



阐述菜品制作理念