

良食-健康可持续餐厅标准

2023.12

1. 价值观及愿景

当前食物系统对人类的身体健康和地球的生态环境带来严重威胁，我们认为真正健康、可持续的食物系统有能力同时保障人、动植物与自然环境的健康，没有一方是必须牺牲的代价。在这样的系统中：

1. 食物生产活动不会进一步加剧全球野生动物栖息地减少、生物多样性流失和气候变化的速度；
2. 农场动物得到妥善照顾，不再被迫忍受恶劣的、与其天性相背的饲养方式；
3. 食物生产者不再是被剥削的弱势群体，有合理的收入、畅通的销售渠道保障他们可以安心从事对人体健康、星球健康都有益的食物生产；
4. 食物的生产、分配、销售和供给趋向于以本地为中心，跨省、跨国、跨洲运输的食材只占据很小的比重；
5. 人们的日常饮食回归到以膳食指南为指导的，即植物性为主、动物性为辅的均衡饮食模式，并且有意识地减少不健康食品的摄入，从而使食源性疾病比例得以降低；
6. 消费者更了解食物的来处，并清楚特定的食物生产方式、消费习惯所引发的健康影响、社会影响和环境影响，并通过实际行动支持可持续食物消费环境的形成；
7. 社会餐饮机构及食品企业不再以利润最大化作为企业运营的唯一目标，为用餐者提供健康餐食，助力可持续食物系统的构建成为企业的核心文化。
8. 有越来越多技术、流程上的革新，让食物及食品行业耗用的材料被当作垃圾处理机率降到最低；

《良食·健康可持续餐厅标准》即是依据以上价值观及愿景制定，以期推动中国餐饮行业成为建设健康、可持续食物系统的关键力量，通过具体务实的行动，带动整个产业链的转型升级，造福人类共有的地球家园。

2. 五个维度

1. 负责任采购
2. 健康饮食
3. 环境影响
 - 化学污染
 - 废物处理
 - 可重复使用品与一次性用品
4. 社会影响
5. 沟通&教育

2.1 负责任采购

一级

1. 不采购野生动物及濒危动植物品种
2. 餐厅所用食材全部符合《食品安全国家标准》
3. 食材采购（无论是直接采购，还是通过供货商间接采购）价格需确保生产者有公平合理的报酬

二级

2. 餐厅所采购的食材至少有 15 %是采用环境影响小的农业示范地生产的食材（并计划逐年提升占比），即：
 - 农作物在生产过程中承诺不使用化肥、农药、除草剂等农化药剂
 - 动物饲养过程中最低限度地使用抗生素、激素，粪便做无害化处理
 - 不会因为农业用地的扩张导致野生动物栖息地的减少（如毁林开荒）
 - 获得欧盟有机、美国 USDA 有机、中国有机产品、PGS 参与式保障体系等其中任意一个标准的认证（非必须）
2. 餐厅 20 %以上的陆生动物产品（肉蛋奶）符合最低程度的动物福利养殖标准
 - 参考标准：ICCAW
3. 优先与本国生态/福利养殖者建立供需关系，降低对进口动物产品的依赖
 - 进口肉类的比例不超过 40%
 - 蛋类 80%来自国内
 - 进口奶制品的比例不超过 50%（黄油不计算在内）
4. 根据当地不同季节出产的时令食材，并向消费者推荐
 - 时令食材占比超 30%
5. 与本省至少一家有机农场、动物饲养者、水产捕捞或养殖者建立稳定的供需关系，减少食物分配的中间环节，定期前往生产地考察，对食材生产的方式有直接的接触与了解
 - 本省食材占比超过 40%
 - 至少每 12 个月考察合作的生产基地

三级

1. 餐厅 40 %以上的陆生动物产品（肉蛋奶）符合较高等级的动物福利养殖标准
 - 参考标准：ICCAW
2. 条件允许的情况下，优先选择采用可持续捕捞或养殖技术出产的水生动物产品（如获得 MSC COC 认证的可持续水产），不采购处在产卵季节的鱼类品种
3. 餐厅有意识地支持采用有利于环境修复的再生农业范式生产的动植物食材，修复环境的农业范式具体表现为：
 - 农场采用轮作、种植覆盖作物、种养循环、减少破坏性耕作等做法，增强土壤微生物活性，提升土壤固碳能力
 - 有规划地放牧活动加速了当地的土壤修复与生物多样性更新
4. 有意识地采购有利于扩大农作物或禽畜种质资源多样性的动植物品种入菜，并进行标注，如：
 - 选用慢食美味方舟名录中的食材；
 - 选用获得“农产品地理标志”、“中国生态原产地保护”、“一县一味”老物种、“全国名特优新农产品”等标识的食材
 - 选用《国家畜禽遗传资源目录》中非工业化养殖特殊选育的地方特色禽畜品种，如北京油鸡、莱芜黑猪等
 - 选用可反复留种自播的老品种农作物（非杂交、非转基因品种）
5. 餐厅有自营农场，可以实现从土地到餐桌的最短路径。
6. 餐厅采购的食材有助于改善当地生产者的生活条件，如：

- 进口茶、咖啡、可可、糖、葡萄酒等产品获得了公平贸易（Fair Trade）认证
- 采购“一县一品”“扶贫农产品”

2.2 健康饮食

一级

1. 菜品所用食材种类丰富，保证均衡的营养摄入
 - 至少提供一种全谷物主食选择（如糙米饭、全麦面条）
 - 菜单总体所采用植物性食材的种类不少于 12 种，纯植物性菜品总体占比超过 25%
 - 明确标识常见的过敏原信息
2. 定期组织厨师团队研讨最新版《中国居民膳食指南》，采用健康的烹饪方式
 - 承诺减少高热量、高油脂、高糖、高盐菜品占比
 - 20%主菜不超过中国居民膳食指南每天推荐摄入卡路里、脂肪、糖或盐

二级

1. 菜品所用食材种类丰富，保证均衡的营养摄入
 - 菜单总体所采用植物性食材的种类不少于 15 种，纯植物性菜品总体占比超过 35%
 - 荤素搭配菜品中的肉类占比不超过 15%
 - 提供三种以上的全谷物主食选择
2. 采用健康的烹饪方式
 - 30%主菜不超过中国居民膳食指南每天推荐摄入卡路里、脂肪、糖或盐
 - 积极参与并承诺实践健康餐饮相关的倡议活动，如“蔬适周一”

三级

1. 采用健康的烹饪方式
2. 有计划地逐步减少重口味菜肴中油盐糖的使用量
 - 35%以上的油盐酱醋料酒等厨房调味品不含任何食品添加剂（如抗结剂、增稠剂、着色剂、防腐剂等）

2.3 环境影响-化学污染

一级：

1. 化学清洁剂的使用
 - 使用的油污清洁剂产品需符合国家标准 GB/T 35833-2018
 - 使用的洗涤剂（指洗涤食品、餐具、饮具以及直接接触食品的工具、设备或者食品包装材料和容器的洗涤剂）需符合国家标准 GB 14930.1-2022
 - 使用的卫生洁具清洗剂（包括马桶等厕用产品）需符合国家标准 GB/T 21241-2022
 - 使用的洗手液需符合国家标准 GB/T 34855-2017
2. 害虫防控
 - 符合国家标准 WS/T 690-2020、GB/T 31714-2015、GB/T 31718-2015 和 GB/T 31719-2015

2.3 环境影响-废物处理

一级：

1. 垃圾分类
 - 按国家标准进行垃圾分类（可回收垃圾、干垃圾、湿垃圾和有害垃圾）

2. 减少浪费
 - 根据大厨的需求制定采购计划
 - 询问顾客是否需要/需要多少餐具和酱料（适用于在线订购、电话订购和当面订购）
 - 按需提供吸管数量
 - $\geq 80\%$ 自助调料、胡椒粉、盐等使用散装包装
 - 100%咖啡站点内奶和奶油使用散装包装
 - $\geq 80\%$ 咖啡站点内甜味剂使用散装包装
 - 所有饮用水和饮料均使用非一次性杯子
 - 以电子方式提交“健康可持续餐厅”申请材料
3. 食物废物减量
 - 使用食物废物减量 APP/项目进行打折销售
 - 以更低的价格提供更小的份量，至少减少 25%，最少提供 2 个主菜
 - 根据需求提供免费的桌面开胃菜*（面包、薯片和莎莎酱等）
 - 提供小盘菜（依据：2021 中华人民共和国反食品浪费法）
 - 提供样品，且样品不使用一次性餐具。
 - 自助餐只提供直径小于 25 厘米的盘子
4. 清晰标注垃圾分类
 - 所有垃圾箱上都有标明可接收物品类型的书面标识和图片

二级

1. 减少浪费
 - 有效利用数据进行现食堂定量计算、定量采购，尽量实现当日食品原料零库存
 - 利用厨余垃圾自制环保酵素
2. 食物浪费减量
 - 发挥创意，将原本不适合入菜的某些食材部位通过烹调变得美味（例如利用西瓜皮等余料制作凉菜）
 - 采购过程中不抛弃不符合审美标准的蔬果，制作腌渍食物

三级：

1. 食物废物减量
 - 每季度向食物废物减量 APP/项目进行捐赠或物资交换
 - 制定系统性减少食物浪费的方案（系统化管理，包含了一级二级三级所包含的细节）记录使用量及浪费，食材处理，食材利用率（充分利用食材）（包括溯源、计划和分析）

2.3 环境影响-可重复使用品与一次性用品

一级：

1. 员工餐饮使用可重复使用餐具

二级：

1. 仅提供二维码菜单

三级：

1. 为特色菜仅提供黑板菜单
2. 所有外卖订单均使用可重复使用物品，不提供一次性选项

3. 若选择外带，顾客可自带容器、享受可重复使用物品折扣，或支付一次性物品费用
4. 若选择外带，餐厅提供可重复使用物品，采用可退还押金计划和折扣

2.4 社会影响

一级：

1. 符合安全标准的工作环境
2. 公平对待员工：合法的待遇，完善的规章制度，符合国家法规规定的日常休息时间与假期等
3. 同等级的员工获得同等报酬
4. 保证员工餐的品质，为所有员工每班至少提供两顿免费餐食
5. 拥有公开的投诉渠道和反馈机制，供所有员工使用

二级：

1. 向残障人士提供便利无障碍的服务
2. 向员工提供额外帮助：如带薪参加进修计划、交流活动等，给员工以走出去的机会
3. 参与除本职工作以外社区建设和社会活动，如良食妈妈厨房项目

三级：

1. 通过提升薪资、技术入股等机制保持与厨师的可持续关系
2. 打造明星经理、明星厨师等培养计划
3. 参与除本职工作以外社区建设和社会活动，救灾厨房和扶贫项目等

2.5 沟通&教育

一级

1. 在店内明显可见的位置，张贴或提供健康可持续饮食的宣传物料
2. 服务生会适当提醒因过量点餐有可能造成食物浪费的顾客
3. 每年至少一次面向员工开展可持续饮食的科普教育

二级

1. 店内有宣传品介绍膳食指南推荐的食物摄入比例，为不同种类的素食群体（蛋奶素、蛋素、奶素、鱼素、纯素）提供菜品标注
2. 所有食材（包括调味品）的相关信息公开透明、可溯源，对于消费者有关原材料的询问据实以告
 - 在菜单上标注每个菜品所用食材的品种（老品种、杂交、转基因）、产地、生产方式（常规 vs 有机、工业化养殖 vs 动物福利养殖）
 - 在菜单适当位置告知所用调味品中食品添加剂使用情况、是否包含转基因成分（如转基因大豆油或玉米油）

三级

1. 对于定向采购的遵循可持续原则生产的食材，向用餐者讲述食材故事，让用餐者了解餐厅的采购、顾客的消费如何为当地的生产者与生态环境带来积极性影响
2. 日常经营之外，不定期承办或主动策划开展面向公众的食育活动