



## 关于组织参与“全民健康体重行动”活动的 通知

各相关单位：

为深入贯彻落实《健康中国行动（2019-2030年）》《国民营养计划（2017-2030年）》及《“体重管理年”活动实施方案》，切实推动全民健康体重管理关口前移，中国营养学会号召全国各级疾控中心、营养学会、营养师协会等相关机构积极组织人员参与全民健康体重行动，共同营造“吃动平衡、健康体重”的社会氛围。

### 一、活动背景

2025年全民营养周主题为“吃动平衡 健康体重 全民行动”。全民健康体重行动作为基于该主题开展的一项全民参与活动，旨在通过科学普及和实践行动，提升全民体重管理意识和技能，并在2025年全民营养周启动会上正式启动了全民健康体重行动——“晒晒我的卡路里”项目。此项目聚焦能量平衡，结合《中国居民膳食指南（2022）》《成人肥胖食养指南（2024年版）》等核心内容，践行合理膳食，坚持科学运动，助力全民健康体重目标实现。

### 二、重点任务

各单位围绕活动主题，广泛动员各地医疗机构、学校、社区、企业等多元主体参与，注重发挥专家、医生、营养师、健康管理师等专业队伍的带头作用。建议通过举办线下义诊、科普讲座、学生食育讲堂、膳食搭配比赛等活动，结合线上知识问答、健康打卡等形式，提

升公众参与度。

为助力各级机构有效推动全民健康体重行动——“晒晒我的卡路里”项目，提升大众参与度，特开发了吃动平衡打卡小程序——“全民慧食养”。该小程序旨在辅助大众更好地落实全民营养周“健康体重全民行动”的理念。同时，在中国好营养视频号还特别推出了话题活动——“晒晒我的卡路里”话题页面，鼓励各级人员带动人民群众用视频记录自身科学饮食与运动的精彩瞬间。期望通过个人行动带动他人参与的方式，掀起全民晒健康的新时尚潮流。

### 三、活动总结

活动期间，表现卓越、排行榜成绩突出的团队，其相关案例将被遴选为“全民健康体重行动”活动的优秀典范案例，在全国范围内开展宣传推广工作。同时将于全国性行业大会上予以表扬。

### 四、活动时间

2025年5月17日至12月31日

### 五、联系方式

吴老师 13070139976（同微信）

虞老师 nnw@cnsoc.org

附件：参与方式及操作方法

