

# 《公共营养师》

## 图书基本信息

书名：《公共营养师》

13位ISBN编号：9787504570413

10位ISBN编号：7504570419

出版时间：2007-9

出版社：中国劳动社会保障出版社

作者：葛可佑

页数：372

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《公共营养师》

## 前言

为推动公共营养师职业培训和职业技能鉴定工作的开展,在公共营养师从业人员中推行国家职业资格证书制度,中国就业培训技术指导中心在完成《国家职业标准·公共营养师》(试行)(以下简称《标准》)制定工作的基础上,组织参加《标准》编写和审定的专家及其他有关专家,编写了公共营养师国家职业资格培训系列教程。公共营养师国家职业资格培训系列教程紧贴《标准》要求,内容上体现“以职业活动为导向、以职业能力为核心”的指导思想,突出职业资格培训特色;结构上针对公共营养师职业活动的领域,按照职业功能模块分级别编写。公共营养师国家职业资格培训系列教程共包括《公共营养师(基础知识)》《公共营养师(国家职业资格四级)》《公共营养师(国家职业资格三级)》《公共营养师(国家职业资格二级)》《公共营养师(国家职业资格一级)》5本。《公共营养师(基础知识)》内容涵盖《标准》的“基本要求”,是各级别公共营养师均需掌握的基础知识;其他各级别教程的章对应于《标准》的“职业功能”,节对应于《标准》的“工作内容”,节中阐述的内容对应于《标准》的“能力要求”和“相关知识”。本书是公共营养师国家职业资格培训系列教程中的一本,适用于对二级公共营养师的职业资格培训,是国家职业技能鉴定推荐辅导用书,也是二级公共营养师职业技能鉴定国家题库命题的直接依据。本书在编写过程中得到了卫生部人才交流服务中心、中国营养学会等单位的大力支持与协助,中国疾病预防控制中心营养学博士韩军花、何梅、周昇昇、向雪松,硕士付佳、李恒、付婷、徐爱萍等也为本书编写提供了帮助,在此一并表示衷心的感谢。



## 书籍目录

### 第1章 膳食调查和评价

#### 第1节 食物摄入量调查

学习单元1 食物频率法调查表的设计

学习单元2 膳食调查——食物频率法

#### 第2节 膳食营养素摄入量计算和评价

学习单元1 个体食物频率法调查资料的计算

学习单元2 群体食物频率法调查资料的计算

学习单元3 定量频率法摄入量的计算

#### 第3节 食物频率法调查报告的撰写

学习单元1 膳食资料的分析 and 评价

学习单元2 撰写食物频率法调查报告

思考题

### 第2章 人体营养状况测定和评价

#### 第1节 人体体格测量和监测

学习单元1 孕妇的体格测量

学习单元2 青少年身高和体重的监测

学习单元3 儿童身高和体重的监测

#### 第2节 实验室指标收集和判断

学习单元1 血液中营养相关指标的分析

学习单元2 尿液中营养相关指标的分析

学习单元3 头发中营养指标的分析

#### 第3节 营养不良的症状和体征判别

学习单元1 碘营养缺乏状况评价

学习单元2 硒营养缺乏状况评价

学习单元3 氟营养缺乏状况评价

学习单元4 氟过量评价

学习单元5 烟酸营养缺乏状况评价

学习单元6 个体营养状况综合评价

思考题

### 第3章 营养咨询和教育

#### 第1节 营养与食品安全知识咨询

学习单元1 母乳喂养指导

学习单元2 人工喂养指导

学习单元3 孕妇营养状况评价

学习单元4 中老年人营养状况评价和指导

#### 第2节 营养与食品安全知识教育

学习单元1 演讲的技巧

学习单元2 营养教育平面媒体材料制作

学习单元3 媒体教育资料的评价

思考题

### 第4章 膳食指导和评估

#### 第1节 营养目标确定和食谱编制

学习单元1 婴儿营养需要估计

学习单元2 幼儿营养目标确定及食谱编制

学习单元3 孕妇营养素需要量确定及食谱编制

学习单元4 乳母营养目标确定及食谱编制

#### 第2节 食谱营养评价和调整

学习单元1 幼儿食谱营养评价和调整

学习单元2 老年人食谱营养评价和调整

思考题

第5章 食品营养评价

第1节 食品营养评价

学习单元1 食品营养标签的核对和评价

学习单元2 营养素补充剂评价

第2节 食品营养价值分析

学习单元1 谷类食品强化剂的选择

学习单元2 食品营养强化载体

第3节 食品营养资料编写

学习单元1 食品营养强化的研发资料编写

学习单元2 强化食品研发资料的编写

思考题

第6章 社区营养管理和营养干预

第1节 营养与健康信息收集

学习单元1 食品相关公共卫生突发事件信息收集

学习单元2 食物中毒事件信息上报程序

第2节 营养与健康档案建立和管理

学习单元1 社区人群营养与健康档案数据库建立

学习单元2 膳食与健康危险因素评估

第3节 营养干预方案设计和实施

学习单元1 营养干预措施的选择

学习单元2 30天运动与膳食结合的能量消耗和健身方案制订

学习单元3 营养干预计划和实施方案的制订

第4节 营养干预方案效果分析和评价

学习单元1 营养干预形成评价和过程评价

学习单元2 营养干预的效果评价

思考题

第7章 培训和管理

第1节 培训

学习单元1 专项公共营养师培训计划编制

学习单元2 公共营养师教学和培训

第2节 指导

学习单元1 公共营养师业务实习指导

学习单元2 案例教学法

思考题

## 章节摘录

2.工作程序程序1 选择合适的奶瓶根据婴儿大小选择奶瓶，出生至一周的婴儿可选择小号奶瓶（125 mL），较大的婴儿可选择大号奶瓶（250 mL），注意不要选择形状漂亮但不易清洗的奶瓶。程序2 选择合适的奶嘴根据婴儿嘴巴的大小和发育需要选择合适的奶嘴，常规奶嘴有慢速、中速和快速之分，奶嘴上孔的数目和孔径决定流速的快慢；还有仿真奶嘴，即模仿母乳喂养过程中人乳头形状制作的；对特别小的婴儿和早产儿应选择早产儿奶嘴；对有唇裂和腭裂的婴儿，应选择裂腭奶嘴。注意所选择的奶嘴应是宝宝喜欢和容易吸的奶嘴。程序3 清洗和消毒容器和工具（1）洗涤通过热水、洗涤剂 and 清水清洗、淋洗，彻底清洗所有新买和用过的奶瓶、奶嘴、胶帽、胶垫圈、胶盖、量杯、漏斗、匙及刀等物品；用瓶刷擦洗奶瓶内面，洗掉全部奶渍；仔细擦洗颈部及螺纹处；用盐擦洗奶嘴的里面，挤压与揉搓奶嘴顶部，使盐与各处充分接触，这样揉擦可清除任何奶渍；在自来水下彻底冲洗奶瓶、奶嘴及其他有关器皿；用针清洁奶嘴的吸孔。（2）消毒煮沸消毒，将洗净的用具放在水中，每样东西都要浸没在水中，然后煮沸25 min。用消毒液浸泡消毒。在大的容器中装满冷水，加入消毒药片或消毒水；然后放入各种器皿，让奶瓶装满水，这样不会向上浮起；轻轻摇晃罐中物品，直至见不到气泡为止；这些物品留在消毒器内的时间，至少要能达到消毒效果；然后，需要时再取出这些物品，用煮沸的水冲过，放在厨房纸巾上晾干。

## 精彩短评

- 1、就是送货不及时
- 2、书是正品，还不错。快递也很给力!
- 3、书很好，物流很快，赞一个
- 4、营养师培训指定教材
- 5、不错，希望可以过关！
- 6、因为数量比较多能把书不管好坏吧~都给整齐了
- 7、基础雄厚
- 8、正版，印刷清晰，满意~但愿有用！
- 9、很实用，价格也很划算，质量也不错，很喜欢，细心研究中、、、
- 10、学到了很多东西，书里的内容很详尽，操作性很强！
- 11、很好快递很快 就是没有发票  
不过没有关系
- 12、书有点像是翻映的
- 13、看了很受益。
- 14、没仔细看，不过封皮还不错，字数有点小，提超值，全5分，好评
- 15、虽然还没读过，但是看着好厚好系统的样子，早上买的，下午就到了，当当物流果然很给力。想考营养师，不知道自学行不行
- 16、纸质太薄了。
- 17、无论是考试还是提高都很有好处
- 18、服务可以
- 19、相信此书一定对家庭生活帮助很大，我喜欢学习这些知识，有时间要和老公一起研究！
- 20、详细，对营养师很有用
- 21、不错，考不考都应该看看
- 22、满意，看起来挺不错的
- 23、没有教材，全是题库，有点郁闷。我以为是教材呢。
- 24、还没看呢，不知道适不适合我
- 25、翻看了下目录，不是我想要的那种，觉得不实用
- 26、看了二级 才能胜任这项工作
- 27、很好，很实用，为考试做准备
- 28、老公学习用
- 29、怎么跟三级的差不多！
- 30、这本书是考公共营养师必须要用的，有用。
- 31、应该是正版 纸张也不错 快递很给力 发货及时 很满意的一次网购！
- 32、教材买回来学习的
- 33、我们长治市营养师协会一直采用呢，很好！
- 34、书质量不怎么样，里面还有黑色的墨呢，不知道里面会不会错呢、、、虽然知道是盗版，但是也不知这个价钱，质量差！
- 35、正在学习中，希望能学到有用的东西
- 36、好书，封面清晰，里面字体清晰，是正版，需要还买。
- 37、本书是用来参加职业资格考试使用的，目前只有这版是推荐用书，翻了一下感觉还是比较全面，第二版比第一版明显厚了不少，内容也更多了。
- 38、还没看 比想像中薄点 应该不错
- 39、希望改进教材的编排，出新版！
- 40、养生粥膳印刷的挺漂亮，有用
- 41、速度不错，印刷还好。虽然都买的话没什么必要，内容也有点奇怪，不过不关卓越的事。
- 42、书是新书，没有残破褶皱。速度可以。
- 43、涉及膳食营养素摄入量计算和评价、碘缺乏等营养不良症状和体征的判别、营养与食品安全知识

## 《公共营养师》

咨询和教育、食谱营养评价和调整、食品营养价值分析、营养干预方案设计和实施、培训与管理等内容

44、是一本很适合考试的教材~

45、已经帮我完成了二级营养师考试，都被我看破了，希望过两天出成绩的时候也不让我失望

46、书里的内容编排的很科学，很适合拿来当教材。

47、买的是一整套教材加辅导练习，正好有活动，还算划算。书应该是正版，喜欢！

48、送货快，质量好，对于想考试的人来说比较实用，还需要配套练习题更好

49、打开包装后发现书后面的100多页被戳穿了，后来看包装上也有小洞，应该是运送过程中被尖锐的物体刺穿的，虽然不影响使用，但是新书被扎成这样实在让人别扭。希望以后注意这些细节的地方不要再出现类似的情况了。

50、是我想要的 下次再来买 快递特别快

51、书的前封面有折痕，页码有污渍，其他还好。

52、打开包装后发现书破了，应该是被尖锐的东西刺穿了后面的100多页纸，虽然不影响阅读，但是新书弄成这样让人别扭。看外包装也有被刺穿的小洞，应该是在运输途中弄坏的，书本来不是这样的。希望今后仔细对待商品，避免此类情况出现。

53、一时脑热买的书，后来发现营养师证拿下了没什么用啊。

54、知识挺全面的，准备考公共营养师备考用的，正版

55、级别鉴定的规定用书，不错。

56、物廉价美，很好

57、正版，有用，即使不考二级营养师的各位亲们都应该看一下，增长知识呀。

58、作为公共营养师培训用教材很好，希望下一版加进来中医养生方面的内容

59、很好用 考证用

60、这本书大致翻看了一下，还没有仔细看。等到三级考过了再来仔细看

61、很好的教材，值得购买

62、正本书的质量很差，感觉上就是盗版的，卓越的品质那么差，太让我失望了。

63、不过，讲解得可以，很有用

64、不是最新版的教材了，现在应该是第二版的了，不过应该不太影响备考。

65、大概看了看，还不错，挺实用的

66、不太喜欢，感觉不是正版

67、适合营养师的专业书，内容比较丰富，很有用。

68、帮朋友买的，她说书不错，就是里面的内容有些不是专业的看不懂，还需要学习

69、我们长治市营养师协会一直选用呢，很好，当然也会关注其他同种类的书哦！

70、给LG买的，想考证。但左上角有破损，印刷质量还可以。还是将就用了。

71、印刷没问题，比市面上是便宜，但是注重纸张质量的要斟酌一下，毕竟便宜十几块，是有差别的

72、书的质量很好，应该是正版，纸张看着很舒服，字迹印刷很清晰，正在看里面的内容。

73、此书是一本学习的好书，内容比较详细。

74、好书，有用，学习中

75、准备考试资料能看的很清楚



# 《公共营养师》

## 精彩书评

1、作为教材来说，除了基础那一本之外，从四级到二级的章节设置大致相同，内容上级别之间有深浅之分，但整套教材都编的让人看不到编者的思路，内容上抓不到重点，看过反而糊涂。为了考试，这一整套教材是从基础篇开始看起，之后三级四级的内容也都看过，考三级的时候书几乎都没看就通过了。总体的感觉是，如果有一定的营养学方面的基础的话，看书反倒不如看看考试指南对考试的通过有帮助。不知道二级正式的考试指南什么时候出来啊.....

## 章节试读

### 1、《公共营养师》的笔记-第147页

缺铁性贫血与维生素B2有关

### 2、《公共营养师》的笔记-第143页

### 3、《公共营养师》的笔记-第198页

番茄是人体维生素C的良好来源，辣椒中还含有丰富的硒，铁，锌。

### 4、《公共营养师》的笔记-第148页

叶酸来源于肝脏，豆类，和深绿色叶菜。食物中的叶酸生物利用率仅为补充剂的50%。叶酸缺乏北方高于南方，农村高于城市，夏秋高于冬春

### 5、《公共营养师》的笔记-第159页

低聚糖和共轭糖原是母乳中一类能抵抗细菌的碳水化合物。

### 6、《公共营养师》的笔记-第149页

每周一次海产食品，补充碘锌等微量元素；进食一次动物肝脏,补充维生素A和铁，一次动物血，补充铁。

### 7、《公共营养师》的笔记-第145页

维生素D主要存在于肝奶蛋中。

### 8、《公共营养师》的笔记-第199页

为了减少VC的损失，烹调时加少量淀粉，可有效保护抗坏血酸的破坏。

### 9、《公共营养师》的笔记-第194页

稻米以少搓少洗为好

### 10、《公共营养师》的笔记-第158页

乳铁蛋白

### 11、《公共营养师》的笔记-第144页

钙的来源，奶豆，芝麻以及小虾皮

### 12、《公共营养师》的笔记-第151页

维生素D的补充，多晒太阳或服用鱼肝油。

13、《公共营养师》的笔记-第145页

孕妇缺碘可导致胎儿克汀病

14、《公共营养师》的笔记-第144页

动物肝脏，血，瘦肉含铁丰富且吸收率较高

15、《公共营养师》的笔记-第158页

牛磺酸为婴儿大脑和视网膜所必需

16、《公共营养师》的笔记-第145页

视黄醇来源于动物肝脏，牛奶，蛋黄，β胡萝卜素来源于深绿色，黄红色蔬菜和水果

17、《公共营养师》的笔记-第160页

直肠中乳酸杆菌的生长与乙酸产生，可以抑制致病性革兰氏阴性菌的生长

18、《公共营养师》的笔记-第205页

一些生鱼制品中含有硫胺素酶和催化维生素B1降解的蛋白质，因此大量食用生鱼可能造成维生素B1的缺乏

19、《公共营养师》的笔记-第158页

人乳中蛋白质以易于消化吸收的乳清蛋白为主。

20、《公共营养师》的笔记-第144页

食物中钙的吸收率为30%左右

21、《公共营养师》的笔记-第195页

谷类食物蛋白质中的赖氨酸普遍含量较低，宜与含赖氨酸多的豆类和动物性食物混合使用

22、《公共营养师》的笔记-第151页

优质蛋白质

23、《公共营养师》的笔记-第147页

以米食为主的长江中下游地区农村，维生素B1缺乏较严重。

24、《公共营养师》的笔记-第159页

钙磷比例为2：1有利于钙的吸收

25、《公共营养师》的笔记-第143页

磷脂增加是脑细胞分裂加速的前提，而多不饱和脂肪酸为脑磷脂合成所必需的。

26、《公共营养师》的笔记-第145页

摄入补钙剂和铁剂者应额外补充锌

27、《公共营养师》的笔记-第145页

孕期每周进食一次富碘的海产品

28、《公共营养师》的笔记-第158页

乳酸在肠道内可抑制大肠杆菌的生长，同时亦可促进钙的吸收。

29、《公共营养师》的笔记-第143页

早中晚期（孕期）膳食蛋白质RNI增加值分别为5,15,20g/日

30、《公共营养师》的笔记-第143页

孕期需3-4kg的脂肪积累以备产后泌乳

31、《公共营养师》的笔记-第142页

孕中期后能量RNI在非孕基础上增加200Kcal / 日

32、《公共营养师》的笔记-第146页

孕期维生素E的补充可能对预防新生儿溶血有益

33、《公共营养师》的笔记-第159页

溶菌酶人乳含量是牛乳的8倍

34、《公共营养师》的笔记-第160页

母乳喂养应持续到一到两周岁

35、《公共营养师》的笔记-第153页

术后，牛奶，豆浆，大量蔗糖等胀气食物不要食用。

36、《公共营养师》的笔记-第145页

维生素B1易溶于水，故米不易多淘

37、《公共营养师》的笔记-第144页

胎儿对钙的吸收需维生素D

38、《公共营养师》的笔记-第145页

视黄醇就是维生素A， $\beta$ -胡萝卜素活性是维生素A的1/6。

39、《公共营养师》的笔记-第148页

富含铁，吸收率又较高的食物，包括动物的肝脏，血，肉类以及鱼类

40、《公共营养师》的笔记-第158页

婴儿喝牛乳便秘的原因

# 《公共营养师》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)