



国家职业技能鉴定考试指导 国家职业资格培训教程配套辅导练习

公共营养师

杨月欣 主 编

人力资源和社会保障部教材办公室组织编写

(国家职业资格二级)



中国劳动社会保障出版社



中国美术学院美术考级教材

中国美术学院美术考级教材 素描分册

公共营养师

中国美术学院美术考级教材

中国美术学院美术考级教材 素描分册

中国美术学院美术考级教材



国家职业技能鉴定考试指导
国家职业资格培训教程配套辅导练习

中医学院图书馆

R151
108

公共营养师

(国家职业资格二级)

主 编 杨月欣

副主编 何 丽 张立实

编 者 蔡云清 孙桂菊 向雪松 赵丽云 何 丽

糜漫天 王 竹 杨月欣 张立实 刘培培

刘 兰 周昇昇 马爱国



中医学院 0668976



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

公共营养师：国家职业资格二级/杨月欣主编；人力资源和社会保障部教材办公室组织编写. —北京：中国劳动社会保障出版社，2012

国家职业资格培训教程配套辅导练习

ISBN 978-7-5045-9622-2

I. ①公… II. ①杨…②人… III. ①营养学-技术培训-习题集 IV. ①R151-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 098263 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

出版人：张梦欣

*

新华书店经销

北京地质印刷厂印刷 三河市华东印刷装订厂装订
787 毫米×1092 毫米 16 开本 17.25 印张 334 千字
2012 年 5 月第 1 版 2014 年 4 月第 3 次印刷

定价：32.00 元

读者服务部电话：010-64929211/64921644/84643933

发行部电话：010-64961894

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010-64954652

如有印装差错，请与本社联系调换：010-80497374

编写说明

《国家职业资格培训教程配套辅导练习》(以下简称《辅导练习》)是《国家职业资格培训教程》(以下简称《教程》)的配套辅导教材。每本《教程》对应配套编写一册《辅导练习》。《辅导练习》共包括两部分:

第一部分:鉴定指导。此部分内容按照《教程》章的顺序,对照《教程》各章内容编写。每章包括五项内容:考核要点、重点复习提示、理论知识辅导练习题、专业能力辅导练习题、参考答案及说明。

——考核要点是依据国家职业标准、结合《教程》内容归纳出的该职业从基础知识到《教程》各章内容的考核要点,以表格形式叙述。表格由考核范围、理论知识考核要点及专业能力考核要点三部分组成。

——重点复习提示为《教程》各章内容的重点提炼,使读者在全面了解《教程》内容的基础上重点掌握核心内容,达到更好地把握考核要点的目的。

——理论知识辅导练习题题型采用三种客观性命题方式,即判断题、单项选择题和多项选择题,题目内容、题目数量严格依据理论知识考核要点,并结合《教程》内容设置。

——专业能力辅导练习题题型按职业实际情况安排了实际操作题、模拟操作题、案例选择题、案例分析题、情景题、写作题等。

——参考答案及说明中,除给出答案外还对题目配有简要说明,重点解读出题思路、答题要点等易出错的地方,目的是使读者在完成解题的同时能够对学过的内容重新进行梳理。

第二部分:模拟试卷。包括该级别理论知识考核模拟试卷和专业能力考核模拟试卷若干套,并附有参考答案。理论知识考核模拟试卷体现了本职业该级别大部分理论知识考核要点的内容;专业能力考核模拟试卷完全涵盖了专业能力考核范围,体现了专业能力考核要点的内容。

本职业《辅导练习》共包括5本,即基础知识、国家职业资格四级、国家职业资格三

级、国家职业资格二级和国家职业资格一级，本书是其中的一本，适用于对二级公共营养师的职业技能培训和鉴定考核。

本书在编写过程中得到了中国 CDC 营养与食品安全所和中国营养学会的大力支持与协助，在此一并表示衷心的感谢。

编写《辅导练习》有相当的难度，是一项探索性工作。由于时间仓促，缺乏经验，不足之处在所难免，恳切欢迎各使用单位和个人提出宝贵意见和建议。

目 录

第一部分 鉴定指导

第一章 膳食调查和评价	(1)
考核要点	(1)
重点复习提示	(1)
理论知识辅导练习题	(4)
专业能力辅导练习题	(23)
参考答案及说明	(29)
第二章 人体营养状况测定和评价	(37)
考核要点	(37)
重点复习提示	(37)
理论知识辅导练习题	(40)
专业能力辅导练习题	(62)
参考答案及说明	(68)
第三章 营养咨询和教育	(77)
考核要点	(77)
重点复习提示	(77)
理论知识辅导练习题	(80)
专业能力辅导练习题	(95)
参考答案及说明	(99)
第四章 膳食指导和评估	(110)
考核要点	(110)
重点复习提示	(110)
理论知识辅导练习题	(113)
专业能力辅导练习题	(129)

参考答案及说明	(140)
第五章 食品营养评价	(155)
考核要点	(155)
重点复习提示	(155)
理论知识辅导练习题	(157)
专业能力辅导练习题	(170)
参考答案及说明	(172)
第六章 社区营养管理和营养干预	(178)
考核要点	(178)
重点复习提示	(179)
理论知识辅导练习题	(185)
专业能力辅导练习题	(206)
参考答案及说明	(214)
第七章 培训和管理	(223)
考核要点	(223)
重点复习提示	(223)
理论知识辅导练习题	(226)
参考答案及说明	(230)

第二部分 模拟试卷

公共营养师国家职业资格二级试验性鉴定考核方案	(232)
理论知识考核模拟试卷（一）	(233)
理论知识考核模拟试卷参考答案（一）	(244)
理论知识考核模拟试卷（二）	(245)
理论知识考核模拟试卷参考答案（二）	(256)
专业能力考核模拟试卷（一）	(257)
专业能力考核模拟试卷参考答案及说明（一）	(260)
专业能力考核模拟试卷（二）	(264)
专业能力考核模拟试卷参考答案及说明（二）	(267)

第一部分 鉴定指导

第一章 膳食调查和评价

考核要点

考核范围	理论知识考核要点	专业能力考核要点
食物摄入量调查	1. 掌握设计食物频率法调查表的基本方法和内容要点 2. 掌握食物频率法的应用原则和优缺点	1. 掌握食物频率法调查表的设计流程 2. 掌握应用食物频率法进行定性和定量的膳食调查的方法
膳食营养素摄入量计算和评价	1. 熟悉个体定性资料和计算过程 2. 掌握群体定性频率法调查数据特点 3. 熟悉定量频率法膳食调查资料和数据	1. 掌握个体食物频率法调查资料的计算 2. 掌握使用膳食计算软件进行群体营养素摄入量计算的方法 3. 掌握定量频率法摄入量的计算方法
食物频率法调查报告的撰写	1. 掌握定量资料特点和评价方法 2. 掌握定性资料特点和评价方法 3. 了解食物频率法调查报告的写作基本步骤和内容	1. 掌握食物频率法调查结果分析和评价方法 2. 掌握食物频率法调查报告的撰写方法

重点复习提示

一、食物摄入量调查

1. 设计食物频率法调查表的基本方法和内容要点

食物频率法是膳食调查中的常用方法之一，以问卷形式调查群体和个体经常性的食物摄入种类，依据调查得到的食物摄入量，结合食物成分表提供的 100 g 各种食品含有的能量和营养素的量，可以推算出该群体或个体的膳食营养素摄入量。并依据 DRIs 对其个体或群体的营养素摄入量进行分析和评价。

（1）食物频率法调查表内容

食物频率法调查表应包括两方面内容：一是食物名单；二是食物的食用频率，即在一定时期内所食某种食物的次数。

（2）定性调查表

定性调查通常是指得到某种食物特定时期内（例如过去的1年或1个月）所食用的次数资料，而不收集食物量、份额大小资料。调查表格设计内容应该包括食物名称和食物频率两个基本调查内容。

（3）定量调查表

定量调查通常是调查在特定时期内（例如过去的1个月）所食用某种食物的平均估计量。调查表格设计内容除按照调查目的确定食物名称和食物频率外，还应按各种食物摄入频次的多少估计每日摄入量、每周摄入量、每月摄入量或每年摄入量。

（4）问卷的可靠性和有效性分析

首先必须进行实用性的检验，即该问卷能否反映出被调查人员食物摄入情况的真实程度，通常采用称重法来比较。其次还要对调查表的可重复性进行检验，以审核结果的重现性和稳定性。

（5）设计食物频率法调查表的注意事项

1) 应该选择经常食用，即食用频率高的食物作为调查的食物，对一些很少食用的则不选作调查内容。

2) 如果以调查摄入的食物与特定研究的营养性疾病之间的关系为目的，则需要根据食物成分表选择一些营养素含量丰富的食物，添加到食物频率法的食物列表中。

3) 由于食物频率法对过去的食物及食物平均摄入量进行调查时可能偏差较大，一般不适合应用于食物摄入量的调查。

4) 设计调查表应充分考虑被调查人群的文化习俗等背景，不同民族饮食习惯不尽相同，因此设计食物名单时应多参考当地居民的饮食习惯。

2. 食物频率法的应用原则和优缺点

（1）食物频率法的应用原则

可以用食物频率法分析得到的数据结果，根据被调查者在一定时期摄入一些特定食物的频率情况，对个体进行分级或分组，分析一定时间内各种食物的日常摄入量，以研究既往膳食习惯和某些慢性疾病的关系。

（2）食物频率法的优缺点

该法的主要优点是能够迅速得到平时食物摄入的种类、频率及每次摄取的平均估计量，反映长期营养素摄取模式；调查者的饮食习惯不受影响，调查方法简单且费用低；可以作为

研究慢性病与膳食模式关系的依据；其结果也可以作为在群众中进行膳食指导宣传教育的参考，在流行病学研究中可以用来研究膳食与疾病之间的关系。

食物频率法的缺点是需要对过去较长时期内摄入的食物进行回忆，应答者的负担取决于所列食物的种类、复杂性以及量化过程等；与其他方法相比，对食物份额大小的量化准确度不高。较长的食物频率调查表和较长的回顾时间经常会导致摄入量估计偏高。另外当前的膳食结构可能影响对过去的膳食回顾，从而产生偏倚，准确性较差。

3. 食物频率法调查表的设计流程

- (1) 确定食物频率法调查目的。
- (2) 确定食物频率表中的食物名称。
- (3) 确定各种食物的食用频率。
- (4) 设计表格。
- (5) 说明和注释。
- (6) 修改和完善。

二、膳食营养素摄入量计算和评价

1. 群体定性频率法调查数据的特点

群体定性频率法调查数据是由 n 个个体的定性频率法调查表格组成的。对一个群体来说，通过定性频率法表格中的各类食物“是否食用”的问题，可以得到一系列与调查目的相关的统计指标。这些指标主要以频率和频数表示。

2. 个体食物频率法调查资料的计算

- (1) 计算个体在过去一年的食物消费种类，评价食物消费的多样性。
- (2) 计算个体在过去一年的食物消费频率，定性评价食物消费的多少。
- (3) 评价与建议。

3. 使用膳食计算软件进行群体营养素摄入量计算的方法

- (1) 录入调查数据。
- (2) 调查数据库的清理和核查。
- (3) 计算相关指标：群体食物消费率计算、食物消费频次的计算。

某类食物消费者 $\frac{\text{消费该类食物的消费次数总和}}{\text{消费该类食物的消费者人数}}$ 的平均消费频次

- (4) 综合评价。

4. 定量频率法摄入量的计算

定量频率法能够从调查表中粗略估计平均每次摄取的食物量。但与其他调查方法相比，

它不能准确地确定每日摄取的食物量。

(1) 计算食用量

某类食物的食用量 = 食用次数/日 × 平均每次食用量

(2) 食物归类与膳食结构分析

(3) 计算膳食营养素含量及来源分析

三、食物频率法调查报告的撰写

1. 食物频率法调查结果分析和评价方法

- (1) 分析食物频率调查结果资料。
- (2) 调查人口基本情况分析。
- (3) 食物消费频率分析。
- (4) 食物消费频率变化趋势分析。
- (5) 食物消费与其他指标的关联分析。
- (6) 总结报告。

2. 食物频率法调查报告的撰写方法

- (1) 明确调查目的。
- (2) 充分了解调查方法和人群分布。
- (3) 编制撰写提纲。
- (4) 调查数据整理。
- (5) 撰写文稿。
- (6) 修改。
- (7) 完善和形成报告。

理论知识辅导练习题

一、判断题（下列判断正确的请在括号内打“√”，错误的请在括号内打“×”）

1. 食物频率法是膳食调查中的常用方法之一，此方法以称量的形式调查群体和个体经常性的食物摄入种类。 ()
2. 食物频率法经常使用于膳食与健康关系的流行病学调查研究中。 ()
3. 与称重法比较，食物频率法不能得到准确的食物摄入量，而是得到过去相当长一段时间内的大致的膳食摄入状况。 ()
4. 食物频率法是膳食调查的主要方法之一，具有操作相对简便、结果可靠的优点，适

用于群体膳食调查,但不能用于了解个人的饮食情况。()

5. 定性调查的食物频率法通常是指得到某种食物特定时期内(例如过去的1年或1个月)所食用的次数资料,需要收集食物量、份额大小资料。()

6. 定性的食物频率法调查表格设计内容除按照调查目的确定食物名称和食物频率外,还应按各种食物摄入频次的多少选择每日摄入量、每周摄入量、每月摄入量或每年摄入量。()

7. 食物频率法是膳食调查中的一种常用方法,通过询问调查对象在过去指定的一段时间内所有食物的摄取频率或食用量进行膳食调查。()

8. 若要研究与营养有关的疾病和膳食摄入的关系,食物频率法的食物名单应采用被调查对象的常用食物。()

9. 个体食物频率法膳食调查报告的固定格式与群体报告基本相同。()

10. 食物频率法制定后,必须进行实用性和可重复性的检验。()

11. 制定食物频率表后要进行可重复性检验,具体检验方法是间隔一定时间先后两次用同一食物频率调查表分别对不同人群进行调查,将两次结果进行分析,比较二者的一致性。()

12. 选择食物频率法的食物时,应找出被调查人群经常食用的食物种类,列出的种类越详细越好。()

13. 选择食物频率法的食物时,应该选择经常食用,即食用频率高的食物作为调查的食物,对一些很少食用的则不选作调查内容。()

14. 定量食物频率法调查表频次按照频率最高的填写。()

15. 食物频率法对过去的食物及食物平均摄入量进行调查时可能偏差较大,一般不适合应用于食物摄入量的调查。()

16. 食物频率法调查出的信息能反映一定时期内的饮食习惯,并能提供每天饮食的变异信息。()

17. 膳食称重法、记录法、3天询问法及食物频率法都能得到食物摄入量的精确信息。()

18. 定量食物频率法往往不收集食物量的资料。()

19. 膳食频率定性调查常常是定量调查的补充或预调查,为大规模定量调查提供导向和反馈,它增加了定量调查研究的深度和针对性。()

20. 定性的食物频率法与定量的食物频率法相比,定性研究不包括计算和赋值。()

21. 与定性的食物频率法比,定量的食物频率法除食物种类和摄入频率外,还需要调查平均每次摄入的食物量。()

22. 定性的食物频率法调查,通常指得到摄入食物的种类及每种食物特定时期内所食用的次数,调查期的长短可以短到几天、1周、1个月或是3个月到1年以上。()
23. 在填写个体定性频率调查表时,要求被调查对象只能选择一个摄入频次最低的选项填写,无须在调查时填满所有的选项。()
24. 在膳食调查中的定性资料如食物频率表调查时询问某种食物是否可以添加,其结果可以是“添加”“未添加”及具体添加剂量等形式。()
25. 在膳食调查中的定性资料如食物频率表调查时,分析某人群中某种营养素摄入量与推荐摄入量(RNI)比较时,其结果只能是“达到RNI”和“未达到RNI”两种。()
26. 个体定性食物频率问卷应明确多种食物食用与否、频率以及进食量。()
27. 从定性频率问卷表可以得到食物的准确摄入量。()
28. 个体定性频率法可得到个体在一定时期内摄入多少种食物、频率高低,反映个人饮食习惯。()
29. 群体定性频率法膳食调查数据是个体定性频率法调查数据分析的基础。()
30. 个体定性频率法膳食摄入计算方法可以用于一个群体的定性数据分析。()
31. 群体定性频率法调查数据是由 n 个个体的定性频率法调查表格组成的。()
32. 人群食物频率调查中,某类食物的消费率=(食用该类食物的人数/该地区所有人数) $\times 100\%$ 。()
33. 个体定性频率调查只能收集到某一个个体在一定时期内摄入各种食物的种类和频率,反映了该个体的饮食习惯。()
34. 群体定性食物频率调查收集的是某一个群体(可以分类)在某一个时期内摄取食物的总体情况,通过计算食物消费率可以看出该群体不同消费水平的食物类型与摄取频率的多少。()
35. 群体定性食物频率调查只能反映出该群体的摄取食物的状况,不能反映出该群体的摄取食物的趋势。()
36. 某类食物消费者的平均消费频次=消费该类食物的消费次数总和/所有调查人数。()
37. 与其他调查方法相比,定量频率法能准确地确定每日摄取的食物量。()
38. 在食物频率膳食调查中,定量资料也可以转化成定性资料进行分析。()
39. 分析定量食物频率表数据时,为了便于比较,需要将进食次数折算成统一的单位。()
40. 分析定量食物频率表数据时,某类食物的食用量=食用次数/周 $\times$ 平均每次食用量。()

- 二、单项选择题（下列每题有4个选项，其中只有1个是正确的，请将其代号填写在横线空白处）

C. 记账法 D. 食物频率法

4. 下表是_____调查表。

食物类别	食物名称	是否食用： ①否 ②是	进食次数				每次摄入量 (g)
			次/日	次/周	次/月	次/年	
1. 谷类	大米						
.....							
5. 新鲜蔬菜							
6. 水果							

A. 称重法 B. 回顾法
C. 定量食物频率法 D. 定性食物频率法

5. 下表是_____调查表。

食物种类	是否添加： ①否 ②是	开始添加时间 (月)	近一个月内进食的频率 ①<1次/月 ②1~2次/月 ③3~4次/月 ④1~2次/周 ⑤3~6次/周 ⑥每天吃
婴儿配方奶			
其他乳类（动物奶、奶粉）			
谷类食物			
.....			
营养素补充剂			

A. 称重法 B. 回顾法
C. 定量食物频率法 D. 定性食物频率法

6. 定量食物频率法与定性食物频率法的区别是，定量食物频率法关注_____。

A. 是否摄入某种食物 B. 摄入量有关细节
C. 进食频率 D. 摄入开始时间和持续时间长短

7. 若调查某水稻主产区的膳食摄入情况，在设计食物频率法调查表时，首先应选择的主食是_____。

A. 粳米 B. 挂面
C. 馒头 D. 面包

8. 若调查某小麦主产区的膳食摄入情况，在设计食物频率法调查表时，首先应选择的主食是_____。

A. 粳米 B. 玉米面
C. 馒头 D. 面包

9. 若调查某村摄入食物与缺铁性贫血的关系,在设计食物频率法调查表时,首先应选择的食物是_____。

- A. 菠菜
C. 牛奶
- B. 猪肝
D. 鸡蛋

10. 若调查新疆维吾尔自治区某农村的膳食摄入情况,在设计食物频率法调查表时,首先应选择的肉类食物是_____。

- A. 猪肉
C. 羊肉
- B. 鸡肉
D. 鱼肉

11. 若调查某社区摄入食物与骨质疏松症的关系,在设计食物频率法调查表时,首先应选择的食物是_____。

- A. 菠菜
C. 牛奶
- B. 猪肉
D. 鸡蛋

12. 在我国河北、山东部分高碘县区进行膳食调查时,需要特殊注意的食物是_____。

- A. 海产品
C. 畜类产品
- B. 淡水产品
D. 禽类产品

13. 若调查某偏远农村摄入食物与夜盲症的关系,在设计食物频率法调查表时,首先应选择的食物是_____。

- A. 菠菜
C. 牛奶
- B. 猪肝
D. 鸡蛋

14. 若调查某海岛官兵摄入食物与坏血病的关系,在设计食物频率法调查表时,首先应选择的食物是_____。

- A. 粳米
C. 牛奶
- B. 黄豆
D. 豆芽

15. 下表是_____调查表。

食物名称	每月 1次	每月 1~3次	每周 1~2次	每周 3~4次	每周 5~6次	每日 1次	每日 2次	每日 3次	每日 4次	每次食用量 (g)
粳米										
挂面										
馒头										
玉米面										
面包										