



中国营养师从业必备工具书

ZHONGGUOYINGYANGSHICONGYEBIBEIGONGJUSHU

主编 魏 跃

ZHONG
GUO

YINGYANGSHI
ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU SHIJIAN

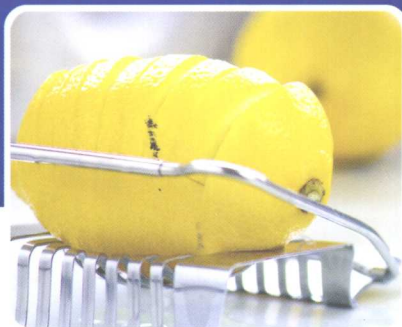
中国

营养师

职业生涯规划与实践

百家营养健康教育培训机构指定读本
中国营养健康信息化教育工程指定读本

中国营养师第一交流平台 中国营养师网 隆重推荐
全面关注并指导营养师的成长定位
深度解析并梳理营养行业的发展脉络



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



中国营养师职业培训教材

（第2版）

ZHONG GUO YINGYANGSHI

中国

营养师

职业生涯规划与实践

主编：王惠文，副主编：王惠文、王惠文、王惠文

主审：王惠文、王惠文、王惠文、王惠文、王惠文

主审：王惠文、王惠文、王惠文、王惠文、王惠文

主审：王惠文、王惠文、王惠文、王惠文、王惠文

主审：王惠文、王惠文、王惠文、王惠文、王惠文

主审：王惠文、王惠文、王惠文、王惠文、王惠文



中国营养师职业培训教材

中国营养师职业生涯规划与实践

ZHONGGUO YINGYANGSHI ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU SHIJIAN

主 编 魏 跃

副主编 苟 东 孙树侠 刘天鹏

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中国营养师职业生涯规划与实践/魏 跃主编. —北京:
人民军医出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-5091-2538-0

I. 中… II. 魏… III. 营养学—医药卫生人员—职业
选择 IV. R192. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 020033 号

策划编辑:于 岚 文字编辑:王久红 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927273

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:5.25 字数:75 千字

版、印次:2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5500

定价:12.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

编写委员会

主 编 魏 跃

副主编 苟 东 孙树侠 刘天鹏

编 委 (以姓氏笔画为序)

于敬东	马文屹	王 琨	王安林
王俊安	王银福	刘天鹏	刘尚伟
安梅芬	孙庆权	孙运健	孙树侠
李 宣	李 鑫	李庆军	杨光灿
杨红卫	何江辉	何妙贤	沈吉荣
张 艳	张麦兰	陈 芳	陈建华
苟 东	雨 下	周立新	周春芳
周睫雯	郑运良	郝 阳	洪 文
姚依仲	秦 刚	倪湘湘	高 伟
常 俊	逸 飞	董玉芬	董贵俊
蓝航莲	慕 美	熊 苗	黎育佐
魏 俊	魏 跃	魏 霞	

前 言

公元前 5 世纪的周代,出现了专职从事饮食调理工作的“食医”。当时统治阶级为了保护他们的健康和调制适宜的饮食,开始设置食医和食官以专司其事。《周礼·天官》记录:当时的食医负责饮食设计、制作各种美味佳肴与保健医疗饮食工作。也许周代的食医可算作世界上最早的营养师了。

近几年,随着我国经济的高速发展,为满足大众营养需求诞生了大批营养师,国家劳动与社会保障部也于 2005 年公布了新的职业名称“公共营养师”,营养师被正式确定为社会职业工种之列。国家相关法律、法规也陆续出台,对营养师整个行业的发展起到了促进作用。

营养师作为一个新兴的职业,在我国尚处于起步阶段,尽管获得了政府相关部门的重视、行业相关机构的推动和社会各界的广泛关注,但行业规范与和谐发展迫在眉睫! 2008 年 12 月 20 日,由国家发改委公众营养与发展中心、中国健康教育协会、中国保健协会食物营养与安全专业委员会等单位指导,中国营养师网在北京主办了首届中国营养师年会,来自全国各地的营养师代表 400 余人和数十位营养健康产业的资深专家共同出席会议。首届中国营养师年会将不同派系、不同地域、不同层次、不同价值观的营养师们召集在一起,共

同思考、探讨教学与就业等方面问题,并统一行业规范,它标志着我国营养师培训行业结束了各自为政的局面,促使营养事业走上健康和谐的发展之路,具有特别深远的意义。

据不完全统计,自2003年开始营养师大规模社会化培训认证以来,全国所有营养师培训机构培训各类别、各领域的营养师达12万余人次,衍生出营养相关领域,涉及营养餐、营养咨询、营养产品生产和营销等行业。目前直接或间接从事营养行业的人可能已达2000多万,按照人均占有率计算,我国至少需要400万~500万专业营养工作者。

市场前景虽然广阔,但是目前我国营养师就业现状不容乐观。在现实生活中,人们往往把公共营养师职业岗位错误地理解为营养咨询。其实,营养师是医院临床营养的有益补充。营养师通过学习专业营养知识,可以在原行业中发挥更显著的优势,业绩与能力更能得到充分的价值体现。营养师不是阳春白雪,不是空中楼阁,而是与营养美容、营养餐厅、运动健身、营养减肥、保健产品销售等各个传统产业相融合的服务性职业。在目前经济形势和行业大环境下,营养师择业应在原从事的行业基础上发挥或拓展,不必盲目进入新的领域。营养师就业之前,应该对社会环境和经济生活有初步的调研,除拥有扎实的基础知识,还必须提高自身技能,规范自身行为,做好就业前的充分准备。因此,对广大营养师进行职业生涯规划与实践培训,十分必要。

针对上述问题,我们在编写本书时,真正地以营养师工作中遇到的实际问题为出发点,广泛征求营养师及培训机构的意见,配以极具针对性的案例,详尽阐述营养师的职业定位、生存现状、就业指导、创业规划、工作流程、营养咨询策略、工作方法与技巧、必备工具、营养信息化运用等。

在编写过程中,得到了国家发改委公众营养与发展中心、中国健康教育协会、中国保健协会食物营养与安全专业委员会等单位的关心与指导,得到了空军航空医学研究所、空军总医院营养部、中国营养学会、白求恩军医学院营养研究所、中国疾病预防控制中心营养与安全所、白求恩国际和平医院营养部、北京大学医学部、北京协和医院营养科等专家的鼓励和支持。特别是全国部分营养师教育培训机构鼎力相助,为本书增添了很多适用案例与素材,更是给我们以信心和鼓舞。在此,编委会全体人员一并表示衷心的感谢!

这是中国第一本有关营养师职业生涯规划方面的书,内容大都是我们从事营养教育培训工作多年来的经验总结,在编写过程中参阅了部分专著,也引用了国内外的最新研究资料,在此谨向有关参考书作者表示诚挚的谢意,正是融入了他们的研究成果,才使本书内容更加充实而适用。希望能给营养师一些指导和帮助。

欢迎营养界、教育培训界各位老师和朋友以及广大读者提出批评和建议,以便再版时修订。

编写委员会

2009年2月



首届中国营养健康教育高峰论坛在京隆重举行



中国营养健康教育信息化工程正式启动



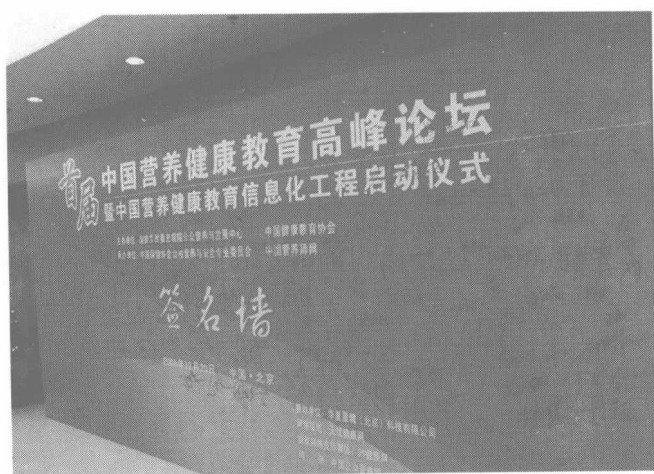
中国营养信息化管理软件专家评审会



首届中国营养师年会暨优秀营养师颁奖现场



首届中国营养健康教育机构年会会场



中国营养信息化工程启动仪式营养师签名墙

目 录

第 1 章 营养健康教育行业的现状	(1)
第一节 营养行业发展历程	(2)
第二节 营养教育的发展与意义	(7)
第三节 营养健康教育体系的形成	(10)
第四节 营养师职业的发展	(14)
第 2 章 营养师职业生涯规划	(20)
第一节 营养师的职业分类	(21)
第二节 营养师的职业定位	(26)
第三节 营养师的生存现状	(32)
第四节 营养师的就业指导	(37)
第五节 营养师的创业规划	(43)
第 3 章 营养师工作方法与技巧	(62)
第一节 营养师工作流程	(62)
第二节 营养咨询策略及原则	(69)
第三节 营养师工作技巧	(74)

第四节 营养师的职业素养	(78)
第五节 营养师常备的辅助工具	(88)
第4章 营养信息化实践与发展	(99)
第一节 营养信息化的作用	(99)
第二节 营养信息化平台的运用	(107)
第三节 营养信息化工程及标准	(124)
第四节 营养信息化的发展前景	(130)
附录	(137)
附录 A 首届中国营养师年会召开	(137)
附录 B 我国首款营养信息化软件顺利通过专家 评审	(139)
附录 C 首届中国营养健康教育高峰论坛召开	(142)
附录 D 首届营养健康教育机构年会召开	(144)
附录 E 中国营养健康教育信息化工程正式启动	(147)
附录 F 全国优秀营养健康教育培训机构获奖 名录	(149)
附录 G 全国首届优秀营养师获奖名单	(153)

第1章 营养健康教育行业的现状

近年来,中国的经济发展突飞猛进,人均 GDP 已超过 800 美元以上,但国民的营养不良状况并未随着经济的发展而得到显著改善,居民的营养问题反而呈现总量放大和结构更趋复杂的趋势。

从 2002 年全国营养与健康调查报告来看,我国居民仍然面临着营养缺乏和营养摄入结构失衡的双重挑战,存在营养过剩、营养不平衡和营养不良等几方面的问题。这些不可忽视的营养不良问题,所导致的营养缺乏病的问题相当突出,由此给国家及个人带来巨大的物质和精神损失。

西方发达国家的营养不良主要出现在社会底层,而中国的营养不良集中体现在社会的中坚阶层。在我国,越是高收入、高学历、高层次的“三高”人群,营养不良的比例反而越高,以致他们中的不少人成为真正意义上的高血压、高血糖、高血脂的“三高”人群,对社会经济与发展产生了巨大的负面影响。