

营养师

(国家职业资格四级)

职业技能鉴定辅导练习

劳动和社会保障部教材办公室 组织编写
上海市职业培训指导中心

VC

VC

B₆

VC



中国劳动社会保障出版社

1+X

职业技术·职业资格培训教材

营养师

(国家职业资格四级)
职业技能鉴定辅导练习

主 编 王晓黎
编 者 郭俊生 柳启沛

VC

巴6

VC

 中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养指导员(国家职业资格四级)职业技能鉴定辅导练习/郭俊生主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2007

职业技术·职业资格培训教材

ISBN 978-7-5045-6714-7

I. 营… II. 郭… III. 饮食营养学-职业技能鉴定-习题 IV. R151-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185376 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

*

北京宏伟双华印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1040 毫米 16 开本 5.25 印张 98 千字

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652

内 容 简 介

本辅导练习由劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心依据上海 1+X 职业技能鉴定考核细目——营养指导员（国家职业资格四级）组织编写，是《1+X 职业技术·职业资格培训教材——营养指导员（国家职业资格四级 三级 二级）》（以下简称《教材》）的配套用书，为读者学习《教材》核心内容，检验所学知识技能提供有益的帮助。

本辅导练习按章进行编写，每一章与《教材》中的各章相对应，提供有针对性的辅导练习题。辅导练习题配有答案，便于读者检验和巩固所学的内容。为方便读者熟悉营养指导员（国家职业资格四级）的鉴定考核形式，本辅导练习最后设置了职业技能鉴定考试简介，并提供知识考核模拟试卷、技能考核模拟试卷及其答案或评分细则，以便读者对自己学习、掌握知识和技能的总体情况有一个正确的认识。

本辅导练习可作为营养指导员（国家职业资格四级）职业技能培训与鉴定考核辅导用书，也可供全国中、高等职业院校相关专业学生，以及相关从业人员参加四级营养指导员岗位培训、就业培训使用。

本书中提供的参考资料（附录、参考表格等）可在 <http://www.class.com.cn/datas/yyzds1x234.rar> 下载。

前 言

职业资格证书制度的推行，对广大劳动者系统地学习相关职业的知识和技能，提高就业能力、工作能力和职业转换能力有着重要的作用和意义，也为企业合理用工以及劳动者自主择业提供了依据。

随着我国科技进步、产业结构调整以及市场经济的不断发展，特别是加入世界贸易组织以后，各种新兴职业不断涌现，传统职业的知识和技术也愈来愈多地融进当代新知识、新技术、新工艺的内容。为适应新形势的发展，优化劳动力素质，上海市劳动和社会保障局在提升职业标准，完善技能鉴定方面做了积极的探索和尝试，推出了1+X的鉴定考核细目和题库。1+X中的1代表国家职业标准和鉴定题库，X是为适应上海市经济发展的需要，对职业标准和题库进行的提升，包括增加了职业标准未覆盖的职业，也包括对传统职业的知识技能要求的提高。

上海市职业标准的提升和1+X的鉴定模式，得到了国家劳动和社会保障部领导的肯定。为配合上海市开展的1+X鉴定考核与培训的需要，劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心联合组织有关方面的专家、技术人员共同编写了职业技术·职业资格培训系列教材。

职业技术·职业资格培训教材严格按照1+X鉴定考核细目进行编写，教材内容充分反映了当前从事职业活动所需要的最新核心知识与技能，较好地体现了科学性、先进性与超前性。聘请编写1+X鉴定考核细目的专家，以及相关行业的专家参与教材的编审工作，保证了教材与鉴定考核细目和题库的紧密衔接。

职业技术·职业资格培训教材突出了适应职业技能培训的特色，按等级、分模块单元的编写模式，使学员通过学习与培训，不仅能够有助于通过鉴定考核，而且能够有针对性地系统学习，真正掌握本职业的实用技术与操作技能，从而实现我会做什么，而不只是我懂什么。



本教材虽结合上海市对职业标准的提升而开发，适用于上海市职业培训和职业资格鉴定考核，同时，也可为全国其他省市开展新职业、新技术职业培训和鉴定考核提供借鉴或参考。

新教材的编写是一项探索性工作，由于时间紧迫，不足之处在所难免，欢迎各使用单位及个人对教材提出宝贵意见和建议，以便教材修订时补充更正。

劳动保障部教材办公室
上海市职业培训指导中心

目 录

● 绪论

一、学习要求	1
二、职业鉴定考核要点	1
三、测试题	1
四、测试题答案	2

第一篇 食物选择

● 第1章 人体的营养需要

一、学习要求	7
二、职业鉴定考核要点	7
三、测试题	7
四、测试题答案	14

● 第2章 食物的营养价值

一、学习要求	17
二、职业鉴定考核要点	17
三、测试题	17
四、测试题答案	19

● 第3章 食物的选购

一、学习要求	21
二、职业鉴定考核要点	21
三、测试题	21

四、测试题答案	24
---------------	----

第二篇 食谱编制

● 第4章 食谱编制的基本原则和方法

一、学习要求	29
二、职业鉴定考核要点	29
三、测试题	29
四、测试题答案	30

● 第5章 食物的合理烹调加工

一、学习要求	31
二、职业鉴定考核要点	31
三、测试题	31
四、测试题答案	33

第三篇 营养评价

● 第6章 营养调查与评价

一、学习要求	37
二、职业鉴定考核要点	37
三、测试题	37
四、测试题答案	39

第四篇 营养教育

● 第7章 膳食结构与膳食指南

一、学习要求	43
二、职业鉴定考核要点	43
三、测试题	43
四、测试题答案	44

● 第8章 餐饮业卫生要求与管理

一、学习要求	46
二、职业鉴定考核要点	46
三、测试题	46
四、测试题答案	49

营养指导员（国家职业资格四级）职业技能鉴定考试简介	50
知识考核模拟试卷（一）	52
知识考核模拟试卷（一）答案	59
知识考核模拟试卷（二）	60
知识考核模拟试卷（二）答案	67
技能考核模拟试卷	68
技能考核模拟试卷答案	70

绪 论

一、学习要求

通过本章的学习,使学员了解营养的概念、营养与健康的关系,熟悉食物的消化和吸收,掌握膳食参考摄入量的概念与意义。

二、职业鉴定考核要点

鉴定范围	鉴定点	重要程度
营养与健康	营养与健康的概念	★★
	营养与健康的关系	★★★
	营养与优生	★★★
	营养与生长发育	★★★
	营养与衰老	★★★
	中国居民营养健康现状和改善	★★
营养素参考摄入量	营养素需要量	★★
	膳食营养素参考摄入量 (DRIs)	★★★
	DRIs 应用	★
食物的消化与吸收	概念	★★
	人体中的主要消化液	★★
	营养物质的吸收	★★★

三、测试题

● (一) 单项选择题 (下列每题的选项中,只有 1 个是正确的,请将其代号填在横线空白处)

1. 孕妇补充_____,可以预防胎儿神经管畸形的发生。

A. 维生素 A B. 维生素 B₁ C. 维生素 C D. 叶酸

2. 推荐摄入量是指可以满足群体中_____个体需要量的摄入水平。

- A. 30%~50% B. 50%~65% C. 80%~90% D. 97%~98%

3. 人体内营养物质吸收的主要部位是_____。

- A. 口腔 B. 小肠 C. 大肠 D. 胃

● (二) 多项选择题 (下列每题的选项中, 至少有2个是正确的, 请将其代号填在横线空白处)

1. 下列食物中可以防止早衰的是_____。

- A. 芝麻 B. 茯苓 C. 黑木耳 D. 白萝卜 E. 香菇

2. 目前我国居民营养与健康存在的主要问题是_____。

- A. 城市居民畜肉及油脂消费过多
B. 维生素A缺乏是我国城乡居民普遍存在的问题
C. 糖尿病患者减少
D. 高血压患病率有较大幅度上升
E. 超重和肥胖患病率呈明显上升趋势

3. DRIs 包括_____。

- A. RDA B. RNI C. AI D. EAR E. UL

● (三) 判断题 (下列判断正确的请打“√”, 错误的打“×”)

1. 妊娠期间膳食中缺锌, 所生育的孩子身材矮小, 畸形发生率也高。 ()
2. 合理营养可以防止过早衰老。 ()
3. 目前我国仍面临着营养缺乏与营养过剩的双重挑战。 ()
4. 某人群能量推荐摄入量大于该人群的能量平均需要量。 ()

● (四) 名词解释

1. 营养
2. 营养素需要量
3. 消化

四、测试题答案

● (一) 单项选择题

1. D 2. D 3. B

● (二) 多项选择题

1. ABCDE 2. ABDE 3. BCDE

● (三) 判断题

1. √ 2. √ 3. √ 4. ×

● (四) 名词解释

1. 营养：机体通过摄取食物，经过体内消化、吸收和代谢，利用食物中对身体有益的物质作为构建机体组织器官、满足生理功能和体力活动需要的过程。

2. 营养素需要量：为了维持适宜的营养状况，在一段时间内平均每日必须获得的该营养素的最低量。

3. 消化：食物在消化道内被磨碎、拌和和推送，被化学分解为可被吸收的小分子物质的过程。

1

第一篇

食物选择

第1章	人体的营养需要	/7
第2章	食物的营养价值	/17
第3章	食物的选购	/21



第一集

總目錄

一、我國經濟建設的成就	章 丁 毅
二、我國經濟建設的成就	章 丁 毅
三、我國經濟建設的成就	章 丁 毅

第1章 人体的营养需要

一、学习要求

通过本章的培训,使学员了解人体的营养需要,掌握能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质的分类、生理功能、膳食参考摄入量和食物来源。

二、职业鉴定考核要点

鉴定范围	鉴定点	重要程度
人体的营养需要	能量	★★★
	蛋白质	★★★
	脂类	★★★
	碳水化合物	★★★
	维生素 A、D、B ₁ 、B ₂ 、B ₁₂ 、烟酸、叶酸、维生素 C	★★★
	维生素 E、B ₆	★★
	钙、铁、碘、锌	★★★
	镁、磷、硒	★★
	铜、其他矿物质	★

三、测试题

● (一) 单项选择题 (下列每题的选项中,只有 1 个是正确的,请将其代号填在横线空白处)

- 100 g 蛋白质可为人体提供的能量是_____。
A. 400 kJ (95.6 kcal) B. 1 673.6 kJ (400 kcal)
C. 900 kJ (215.1 kcal) D. 3 765.6 kJ (900 kcal)
- 根据我国人民膳食习惯,膳食中碳水化合物提供的能量应占总能量的适宜比例为_____。
A. 20%~30% B. 10%~15% C. 55%~65% D. 20%~25%

3. 如进食混合膳食,食物特殊动力作用消耗的能量约为基础代谢的_____。
A. 4% B. 6% C. 10% D. 30%
4. 亚油酸属于_____脂肪酸。
A. n-3 系列 B. n-6 系列 C. n-7 系列 D. n-9 系列
5. 下列糖中,属于单糖的是_____。
A. 果糖 B. 蔗糖 C. 水苏糖 D. 糖原
6. 下列糖中,甜度最高的是_____。
A. 乳糖 B. 麦芽糖 C. 果糖 D. 葡萄糖
7. 维生素 A 在_____的情况下易被破坏。
A. 酸 B. 碱 C. 热 D. 光
8. 维生素 D 在_____中被转化为 25-羟基维生素 D₃。
A. 肝 B. 肾 C. 脂肪组织 D. 脾
9. 膳食中缺少_____会导致溶血性贫血。
A. 维生素 A B. 叶酸 C. 维生素 E D. 维生素 B₁₂
10. _____是黄酶的辅酶。
A. 维生素 A B. 维生素 B₁ C. 维生素 B₂ D. 维生素 C
11. 下列关于玉米中烟酸的描述中,正确的是_____。
A. 玉米中烟酸含量很低
B. 玉米中烟酸为结合型,不能被人体吸收
C. 玉米中烟酸为游离型,可以被人体吸收
D. 玉米中可以转化为烟酸的色氨酸含量很高
12. 维生素 B₆ 的需要量不受_____因素影响。
A. 膳食脂肪水平 B. 甲状腺的机能
C. 口服避孕药 D. 膳食蛋白质水平
13. 下列_____是叶酸的主要生理功能之一。
A. 构成辅酶 I 及辅酶 II
B. 参与同型半胱氨酸与蛋氨酸之间的互换
C. 抑制胆碱酯酶的活性
D. 葡萄糖耐量因子的组成成分
14. _____不是维生素 C 的主要生理功能。
A. 促进四氢叶酸形成 B. 维持巯基酶的活性
C. 促进类固醇羟化 D. 参与色氨酸形成烟酸过程
15. 下列元素中,_____是常量元素。
A. 钙 B. 铬 C. 铁 D. 锌
16. 下列元素中,_____是微量元素。