

公共营养师 考前冲刺

GONGGONG
YINGYANGSHI
KAOQIAN CHONGCI

主编 李 建 尹如铁



四川大学出版社

公共营养师 考前冲刺



GONGGONG YINGYANGSHI
KAOQIAN CHONGCI

主 编 李 建 尹如铁

副主编 肖 玲

编 委 (按姓氏拼音排序)

陈俊西	陈 勇	程雪彬
付 颖	金成勇	廖 钦
林振波	刘 敏	刘启望
刘述龙	陆远和	马玉珊
秦萋萋	倪 兵	欧阳彦成
沈 华	沈 涛	石 骏
田志诚	汪 涛	王安林
王 东	王 泽	肖 菲
谢 磊	阳家长	杨 镜
袁 璐	周 燕	邹晓琴



四川大学出版社

责任编辑:罗 杨
责任校对:马 娜 应桂英
封面设计:翼虎书装
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

公共营养师考前冲刺 / 李建, 尹如铁主编. — 成都: 四川大学出版社, 2007.10
ISBN 978-7-5614-3853-4

I. 公… II. ①李…②尹… III. 营养学-医药卫生人员-资格考核-自学参考资料 IV.R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 157032 号

书名 公共营养师考前冲刺

主 编 李 建 尹如铁
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-3853-4/R·149
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 130 mm×185 mm
印 张 10
字 数 205 千字
版 次 2007 年 10 月第 1 版
印 次 2007 年 10 月第 1 次印刷
印 数 0 001~3 000 册
定 价 28.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

前 言

随着我国社会经济的发展和人民生活水平的提高，人们对营养与健康日渐重视，科学饮食、合理营养、促进健康已成为基本需求，社会各个行业和广大民众对营养师的现实需求呼之欲出。中华人民共和国劳动和社会保障部（简称劳动部）顺应国情和民众的呼声，于2005年11月将公共营养师列为新的职业工种，全国营养师培训也如火如荼地开展起来。但是由于各地营养师培训的师资力量、教学基础和教务管理质量参差不齐，且培训的教材多借鉴高校的本科教材《营养与食品卫生学》，或偏重临床营养，或实际操作技能涉及较少，不仅导致培训的质量与职业大纲要求呈现较大的差异，且和岗位培训的技能化要求也呈现较大的落差。

成都均衡营养学校从2003年起举办劳动部营养师职业资格考前培训至今，积累了丰富的考前培训经验，对考试内容、考试要求、考题特点等都有很好的了解和把握。通过培训和考前辅导，该校考生的考试一次通过率得到了很大的提高。

2006年7月，根据劳动部中国就业培训技术指导中心（CETTIC）公共营养师岗前培训的要求，以及参照劳动部公共营养师的职业资格培训大纲，劳动部组织了数十位相关专家，编撰了公共营养师系列培训教材，包括《公共基础营养》、《疾病营养》、《烹饪营养》、《学校营养》、《社区营养》、

《保健食品营养》、《运动减肥营养》、《美容营养》八本统编教材，四川大学校长、中国工程院院士谢和平教授欣然为本套教材作序。

经过一年多的实践检验，本套营养师系列培训教材得到了社会的广泛认可，成为全国许多地区营养师培训的主流教材，港、澳、台三地营养师培训也多采用该套丛书。但是，一些报考的学员反应，针对职业资格考試，觉得营养学知识浩若烟海，而职业教育的特点是短期培训，在基础欠缺的情况下要在短时间内掌握八本教材的内容比较困难，应试显得力不从心。为此，编者在充分调研的基础上，针对营养师和营养配餐员等新兴职业的职业资格培训、学习参考和工作需要，以及围绕营养师职业资格考試的若干要求，组织数十位专家，编撰了《公共营养师考前冲刺》一书，作为营养师系列培训教材的配套教学辅导资料，并最大限度地保证其科学性。由于编写的模拟考试题都有翔实的解答，对于拓展考生的知识面和增强其思维能力具有较强的指导意义，因此，本书既可作为各大中专院校、医院、部队、机关营养师和营养配餐员的培训教材配套教学辅导书，也可作为营养保健品销售人员的培训教材配套教学辅导书，还可作为食品科学、食品质量与安全、公共卫生等专业师生的参考用书，同时也适用于具有一定基础文化知识和专业知识的人士自学。

本书以最新版劳动部公共营养师职业考試大纲为依据，基本以八本统编教材为蓝本，每套模拟考试题具有真题模拟与解析两大部分。对有难度的题一般都给出解析并分析考点。本书的编写力求指导考生抓住重点，掌握考点，节省复习时

前 言

间，提高应试能力。

限于时间和能力，对营养科学存在不同学术见解，以及营养科学知识的日新月异，部分考试题及解答可能存在不尽、不实、不妥之处，欢迎大家指正。

李 建

2007年5月于华西医院

目 录

公共营养师职业资格考试考前必读	(1)
公共营养师职业岗位培训模拟试题 (一)	(22)
理论知识部分	(22)
技能操作部分	(67)
公共营养师职业岗位培训模拟试题 (二)	(88)
理论知识部分	(88)
技能操作部分	(128)
公共营养师职业岗位培训模拟试题 (三)	(159)
理论知识部分	(159)
技能操作部分	(201)
公共营养师职业岗位培训模拟试题 (四)	(224)
理论知识部分	(224)
技能操作部分	(278)

公共营养师职业资格考前必读

公共营养师是劳动部公布的十一批职业中的新职业，本职业设三个等级标准，分别为公共营养师国家职业资格二级（技师）、三级（高级）、四级（中级）。为了使学员对考试内容和形式有所了解，让准备应试的学员有所准备，编者组织相关专家专门对以往的考试情况进行了分析与整理，以便考生能更好地应对考试。

一、考试内容及重点

职业资格考试的内容以考试大纲为标准，考试内容包括以下9个方面。

1. 职业道德

此部分考试以《公民道德建设实施纲要》和劳动部《职业道德纲要》为蓝本，包括职业道德基本知识和职业道德行为个人判读两个部分，是目前职业工种（含执业）资格考试的必考内容。

2. 教材第一部分：《公共基础营养》

此部分介绍能量与营养素，重点是熟悉能量单位；了解蛋白质的组成、生理功能、必需氨基酸、蛋白质的互补作用及食物蛋白质营养价便评价方法；熟悉脂类的分类、生理功能和食物来源；了解糖类的生理功能，掌握膳食纤维的种类、主要功能及糖类的供给量；了解矿物质中的常见元素铁、钙、

锌、碘、硒和氟的主要生理功能、缺乏症及食物来源；了解维生素的分类，熟悉维生素缺乏的主要原因以及各种维生素的功能、缺乏症和主要的食物来源；了解水的生理功能，熟悉人体对水的需求量及水的来源。在考生掌握前述基础理论部分后，应掌握《中国居民膳食指南》，了解我国居民膳食营养状况及膳食宝塔的内容，并能制定出适合中国人群的合理的膳食结构；熟悉各类食物的营养价值，重点了解植物性食物和动物性食物以及常见食物的营养特点；熟悉各类人群的营养生理特点和膳食原则，以及食谱举例和饮食要点；掌握各职业、工种和环境人群的营养生理特点和膳食原则，以及食谱举例等。此部分是各级别营养师考试的重点。

3. 教材第二部分：《学校营养》

了解学生营养的重要性、国外开展学校营养的情况、营养与学生健康的关系、常见学生营养健康问题和对策、国家对学校营养的政策和法规。重点掌握学校营养调查、学校营养教育、学生营养餐的生产和管理、危害分析和关键控制点(HACCP)的基本知识和实际操作、食谱计算和营养配餐等，尤为重要是常见的学生营养配餐和营养计算。

4. 教材第三部分：《社区营养》

了解社区营养的基本概念和重要性、国外开展社区营养的情况、膳食营养状况的评价方法，了解人群全面的营养状况，包括膳食质量调查与评价、人群营养水平的生化检测和体格测量、进行社区营养干预等。上述部分不作为重点内容。重点是掌握社区营养教育的形式和内容、社区营养咨询，以及社区常见疾病的主要临床症状和从膳食营养角度的预防措施。

5. 教材第四部分：《美容营养》

了解皮肤的结构与功能、皮肤健康与营养、常用的美容食物、美容的食谱、女性各阶段的养生与养颜以及四季养颜。重点掌握肌肤常见问题的营养调理、美容营养咨询等。

6. 教材第五部分：《运动减肥营养》

了解运动、营养与健康的关系，熟悉运动营养的生理学和生物化学基础、运动与能量的消耗、糖与体育运动、蛋白质与体育运动、脂类与体育运动、维生素与体育运动、水与体育运动、矿物质与体育运动、运动饮料、运动营养补剂简介、肥胖的原因、肥胖的基本概念及危害。重点是掌握体育运动中常见的营养问题、体育运动与减肥、运动减肥实战、膳食减肥、减肥食品及食谱、减肥中存在的一些常见问题等。

7. 教材第六部分：《烹饪营养》

熟悉食物加工烹调过程中对营养成分的影响。重点掌握各种烹调加工方法如炸、煮、蒸、烤、微波、辐照、冷藏、漂洗等过程对于谷类、蔬菜、水果、肉类食物营养价值的影响。掌握食物的合理搭配及选择方法，掌握“食物成分表”的内容，学会按照平衡膳食原则计划一日三餐。食物血糖生成指数和食物营养量价比章节不作为高、中级营养师掌握的重点内容，但属于营养师（技师）的必修内容。

8. 教材第七部分：《疾病营养》

了解各类疾病常见的临床表现、诊断原则和流行病学资料。重点掌握各类疾病的营养治疗原则和膳食食谱举例，尤其是糖尿病、高脂血症、痛风、冠心病、肥胖等疾病的膳食治疗。此部分是高级营养师需掌握的内容。

9. 教材第八部分：《保健食品营养》

了解保健食品基础知识、国内外保健食品的发展状况。掌握保健食品的功能因子及其对人体健康的作用、我国保健食品市场的流行品种、选择保健食品的方法。熟悉我国保健食品最新法规。

二、本书模拟题命题的原则

本书模拟题命题的原则总体参照中国就业培训技术指导中心，公共营养师职业标准考核内容。

1. 命题标准

坚持质量标准，注重能力考查，使考试合格者能达到国家职业资格或岗前培训考试的结业水平，并体现职业教育考试以培养应用型人才为主要目标的特点。在题量上保证中等水平的考生能够在规定的考核时间内完成全部试题的回答，并有适当的时间检查答案。

2. 考试依据和范围

以劳动部 CETTIC 公共营养师岗位技能培训教材（李建、尹如铁、余华、沈涛、马淳玲、孙小敏、沈华、贾利蓉主编，四川大学出版社，2006 年第一版）为蓝本，参考《食品营养学》（翟凤英主编，湖南科学技术出版社，2004 年版）和《营养与食品卫生学》（吴坤主编，人民卫生出版社，2003 年第五版）为命题范围，试题的答案按所指定教材中的有关提法来编制。部分内容超出上述范畴，少部分内容甚至可能存在学术上的探讨，欢迎同道前辈善意指出。

3. 职业资格考试考核的知识与能力的关系

要求掌握营养师所需要的基本知识，如营养素、有关疾病、食物营养价值、膳食指南等，学会应用基础知识指导食物选择、合理搭配、科学烹饪和开展膳食评价。命题中要体现既测试基本知识、基本理论的掌握程度，又测试应用能力的原则。

4. 重点与覆盖面的关系

试题覆盖到章，重点章节的权重比例大一些，次重点章节的权重比例小一些，一般章节的分数适当。单章考核分数最高不超过 20%。

三、考试形式与试卷结构

1. 考试形式

职业资格考试的形式为闭卷笔试，理论知识和技能操作考试时间均为 90 分钟，评分采用百分制，两部分均不低于 60 分为及格。

2. 试卷内容结构

重点考试的内容（试题的分数比例合计不低于 50%）是：《公共基础营养》、《疾病营养》。

次要考试的内容（试题的分数比例合计不低于 25%）是：《社区营养》、《烹饪营养》、《学校营养》。

一般考核的内容（试题的分数比例合计不超过 10%）是：《美容营养》、《保健食品营养》和《运动减肥营养》。

3. 试卷能力结构

职业资格考试考核的能力层次结构比例大致为：

识记：理解：简单应用：综合应用=15：30：35：20

4. 试卷的难度结构

职业资格考试考核的难度结构比例大致为：

易：中等偏易：中等偏难：难 = 30：40：20：10

难易度由历届考试试卷分析和专家赋权得出，根据营养师考试的级别进行调整。

5. 试卷的题型及分值比例

试卷总分：理论考试 100 分，实际操作 100 分。

考试时间：180 分钟

答题方式：试卷分为试题册、答题卡，所有客观题的答案均涂在答题卡上。

试卷题型比例：客观题 70%，主观题 30%。

以下为试卷结构一览表：

理论知识部分：

题 型	题 量	分 值
单项选择题	40	40
不定项选择题	30	30
判断题	30	30

技能操作部分：

题 型	题 量	分 值
单项选择题	10	10
案例不定项选择题	20	20
简述题	4	20
计算题	1	10
案例分析题	2	40

6. 试卷说明

(1) 知识点，包括一般来说容易变成选择题的概念以及操作技能中用得着的概念。对这样的知识点不光要记，还要理解，最好排除重点与非重点思维模式。识记、理解教材内容，熟读教材时不妨带着单选、多选和判断的理念，自己给自己出题。

(2) 营养基础知识，每一章节的知识点尽可能识记、理解。而对于营养师工作要求（操作技能），每一单元后的注意事项要重点识记。

(3) 熟悉国家考试大纲的内容及形式。中国就业培训技术指导中心特别编写并推出多套复习题帮助学员熟悉、识记和理解。切记，此为习题训练，只是帮助学员识记、理解所学知识，熟悉考试形式，并非国家实际考试题。

四、试卷内容与形式示范

(一) 理论知识部分（答案涂在答题卡上）

第一部分：职业道德（占职业资格考试分值的10%）

单项选择题

例：《公民道德建设实施纲要》提出，社会主义道德建设要以（D）为重点。 难度：易

- A. 社会公德 B. 企业道德
C. 家庭美德 D. 职业道德

注：职业道德部分的考试为劳动部统一考试，各种职业资格考试都要涉及。

第二部分：公共基础营养（约占职业资格考试分值的30%）

1. 单项选择题

例：成人摄入混合膳食时，因食物特殊动力作用所消耗的能量约相当于基础代谢的（B）。 难度：中

- A. 5% B. 10%
C. 15% D. 20%

2. 不定项选择题

例：下列物质不是维生素D原的是（AC）。 难度：难

- A. 肝脏中的视黄醇
B. 酵母细胞中的麦角固醇
C. 水果中的胡萝卜素
D. 动物皮下的7-脱氢胆固醇

3. 判断题

例：鸡蛋中铁的含量虽高，但吸收率低，这是因为含有干扰物质卵黄高磷蛋白。（√） 难度：中

第三部分：学校营养（占职业资格考试分值的5%~10%）

1. 单项选择题

例：推广母乳喂养，纠正儿童偏食、挑食的习惯，儿童饮食应适当，科学安排好一日三餐，特别要解决好（B）。 难度：中

- A. 早餐和午餐 B. 早餐
C. 午餐 D. 晚餐

2. 不定项选择题

例：学校营养午餐的好处有（ABCD）。 难度：中

- A. 有利于纠正学生挑食、偏食、少食等不良饮食习惯
- B. 由于午餐营养供给量满足了学生实际需要，使学生有了良好的营养摄入，从而得以更好地生长发育，以充沛的精力投入学习
- C. 提高了学生进餐时的食欲感和快乐感，有利于改掉当代“小皇帝”在家吃饭挑食的通病
- D. 既可减少营养缺乏所致的营养不良和营养过剩所致的肥胖等营养性疾病，又节约了伙食费和医药费

3. 判断题

例：学生餐成品留样时间是 24 小时。（√） 难度：中

第四部分：社区营养（占职业资格考试分值的 10%）

1. 单项选择题

例：中华人民共和国国务院正式发布《中国营养改善行动计划》是在（D）。 难度：中

- A. 1982 年
- B. 1986 年
- C. 1992 年
- D. 1997 年

2. 不定项选择题

例：葡萄制干后，（BD）的含量均相对增加，是儿童、妇女和体虚、贫血者的滋补佳品。 难度：中

- A. 脂肪
- B. 糖
- C. 有机酸
- D. 铁

3. 判断题

例：社区营养干预往往是先进行健康知识的宣教，提高营养知识的知晓率。（√）
难度：中

第五部分：美容营养（占职业资格考试分值的5%）

1. 单项选择题

例：雀斑形成的最主要原因是（ABC）。
难度：难

A. 遗传 B. 日晒
C. 营养 D. 退行性改变

2. 不定项选择题

例：关于胶原蛋白美容防皱的机理，下列说法中正确的是（ABCD）。
难度：中

- A. 胶原蛋白与皮肤角质层结构的相似性决定了它与皮肤良好的相容性
- B. 胶原蛋白具有良好的亲和力和渗透性，能渗透入皮肤表皮层
- C. 胶原蛋白能被皮肤充分吸收，起到天然保湿因子的作用
- D. 胶原蛋白能填充在皮肤基质之间，并在皮肤表面形成一层极薄的膜层，增加皮肤张力。

3. 判断题

例：维生素C可抑制皮肤内酪氨酸酶的活性，有效减少黑色素的形成，从而使皮肤白嫩，黑斑消退。（√）

难度：中