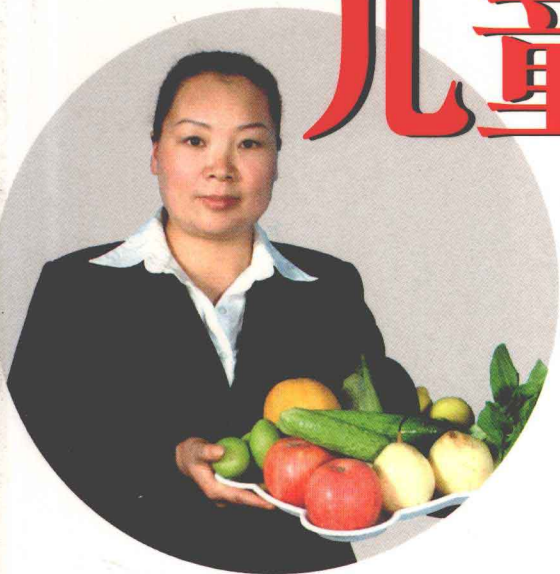


★全国通用职业（就业）技能培训工具库（丛书）

★全国家庭服务业标准化就业培训教材



儿童营养师 上岗手册



朱凤莲 汪卿琦◎主编

就业导向+上岗须知+职业素质+从业技能+技能测试



 中国时代经济出版社

★全国通用职业（就业）技能培训工具库（丛书）

★全国家庭服务业标准化就业培训教材



儿童营养师 上岗手册

朱凤莲 汪卿琦◎主编



 中国时代经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童营养师上岗手册 / 朱凤莲, 汪卿琦主编. —北京: 中国时代经济出版社, 2011.6

(全国通用职业(就业)技能培训读本)

ISBN 978-7-5119-0829-2

I. ①儿… II. ①朱…②汪… III. ①儿童—食品营养—手册 IV. ①R153.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 051308 号

书 名: 儿童营养师上岗手册

出 版 人: 王鸿津

作 者: 朱凤莲 汪卿琦

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座

邮政编码: 100044

发行热线: (010) 68320825 68320484

传 真: (010) 68320634

邮购热线: (010) 68358875

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: kingdom_018@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 10

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5119-0829-2

定 价: 24.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

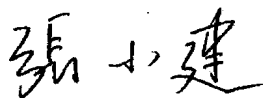
序 言

在我国步入“十二五”发展时期后，加强职业培训，不仅对推进素质就业具有积极作用，并且对培养技能型创新型人才具有重要意义。加快实现经济发展方式的转变，要求将科技进步和提高劳动者素质作为经济发展的内生动力，进一步凸显了加强职业培训的重要性和迫切性。

2010年10月，国务院发布《关于加强职业培训促进就业的意见》，提出“大规模开展就业技能培训、岗位技能提升培训和创业培训，切实提高职业培训的针对性和有效性”的要求，贯彻实施这一文件成为新时期做好职业培训工作的主要任务。而做好职业培训工作，必须从人力资源市场的实际需求出发，以就业为导向，开发符合岗位需要的课程体系，着力提高劳动者的实际技能。为提高大中专院校毕业生的就业能力和促进他们更好地实现就业，要求研发针对性和应用性更强的培训内容和方法，开发一批以职业能力为本位，以院校学生为主体的职业培训教材。这些教材既要有基础性技能内容，又要具有发展性开放性；既要让大中专院校学生增强求职就业和胜任岗位的能力，又要让他们增强职业生涯发展提升的能力。

“全国通用职业（就业）技能培训系列丛书”的最大特点，就是努力实现以就业为导向，突出实用性和专业性，重点培养学生的技术运用能力、岗位从业能力和职业发展能力。其内容尽求符合职业培训与职业教育改革的发展方向，尽求符合企业实际和人力资源市场需求，由此形成一套具有较强实用性特色的教材。

期望这套丛书能为广大的大中专院校学生实现素质就业加油助力，为实现新时期职业培训的目标任务作出积极贡献。



中国就业促进会会长

二〇一一年五月

前 言 >>>>>>

为认真落实《国家中长期人才发展规划纲要（2010—2020年）》、《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》要求，全面提高劳动者职业技能水平，加快技能人才队伍建设，国务院办公厅发布了“国务院关于加强职业培训促进就业的意见”国发〔2010〕36号文件，指出：

“（四）大力开展就业技能培训。要面向城乡各类有就业要求和培训愿望的劳动者开展多种形式就业技能培训。坚持以就业为导向，强化实际操作技能训练和职业素质培养，使他们达到上岗要求或掌握初级以上职业技能，着力提高培训后的就业率。（七）大力推行就业导向的培训模式。……引导职业院校、企业和职业培训机构大力开展订单式培训、定向培训、定岗培训。面向有就业要求和培训愿望城乡劳动者的初级技能培训和岗前培训，应根据就业市场需求和企业岗位实际要求，开展订单式培训或定岗培训；面向城乡未继续升学的应届初高中毕业生等新成长劳动力的劳动预备制培训，应结合产业发展对后备技能人才需求，开展定向培训。”

同时，“十二五”规划也提出了改造提升制造业、培育发展战略性新兴产业、加快发展服务业的构思。

根据国务院关于加强职业培训促进就业的意见，结合“十二五”规划，我们组织相关专家和一线从业人员，编写了一套《全国通用职业（就业）技能培训读本》系列丛书。

《全国通用职业（就业）技能培训读本》系列丛书设置五大模块，由“就业导向+上岗须知+职业素质+从业技能+技能测试”构成，内容基本涵盖了从业人员上岗就业应知应会的基

本知识和技能。

《全国通用职业（就业）技能培训读本》系列丛书主要包括制造业、酒店业、餐饮业、零售业、物业、家政业、汽车服务业等行业的上百个岗位，从基层岗位和管理岗位两个不同层面进行了编写，基层岗位重点是讲解从业人员的基本技能，管理岗位重点是突出从业人员的管理技能。

《全国通用职业（就业）技能培训读本》系列是针对服务和管理岗位从业人员量身定做的一套就业从业技能和管理提升技能的实操性读本。本丛书既适用于职业院校、企业和职业培训机构大力开展订单式培训、定向培训、定岗培训、劳动预备制培训，同时，也适用于从业者通过自我阅读和学习，提升自己的从业技能和管理技能。本丛书最大的特点就是以就业为导向，突出实用性、专业性，重点培养从业人员的技术运用能力和岗位工作能力。

全国通用职业(就业)技能培训工具库(丛书)

编委会

二〇一一年五月

目 录 >>>>>>

导 读 就业导向的上岗培训

- 一、何谓就业导向 2
- 二、为何要以就业为导向 2
- 三、儿童营养师的就业导向目标 3

第一部分 儿童营养师上岗须知

- 须知01 儿童营养师业务与就业方向 6
 - 一、儿童营养师职业定义 7
 - 二、儿童营养师的业务范围 7
 - 三、儿童营养师的就业方向 7
- 须知02 儿童营养师的工作重点 8
 - 一、纠正儿童营养的误区 9
 - 二、开展儿童营养教育 11
 - 三、为儿童选择营养食品 13

第二部分 基础知识

- 知识01 儿童的营养需要 18
 - 一、儿童对热能的需求 19
 - 二、儿童对蛋白质的需求 19

三、儿童对矿物质和微量元素的需求	20
四、儿童对维生素的需求	21
知识02 各类食品营养价值	23
一、食物的分类	24
二、各类食物的营养	25
知识03 儿童膳食指南	30
一、0~6月龄婴儿喂养指南	31
二、6~12月龄婴儿喂养指南	33
三、1~3岁幼儿喂养指南	34
四、3~6岁学龄前儿童膳食指南	35
五、6岁以上儿童的膳食指南	37
六、合理营养与平衡膳食	38
七、儿童饮食禁忌	41

第三部分 工作技能

技能01 营养食谱编制	46
一、营养食谱的设计原则	47
二、食谱编制的基本知识	48
三、编制食谱的基本思路	49
四、一日食谱的编制	49
五、一周食谱的确定	55
技能02 婴儿的营养干预	60
一、婴儿期的营养	61
二、婴儿喂养要求	62
三、辅食添加	63
四、婴儿食谱	64

技能 03 幼儿营养干预	68
一、幼儿的生长发育特点	69
二、幼儿的营养需求	70
三、幼儿饮食安排	71
四、幼儿营养配餐	73
技能 04 学龄前儿童营养	79
一、学龄前儿童的生理特点	80
二、学龄前儿童营养需求	80
三、学龄前儿童营养调理	81
四、儿童营养小吃制作	86
技能 05 学龄儿童营养	97
一、学龄儿童的生理特点	98
二、学龄儿童的营养需求	98
三、学龄儿童的饮食安排	100
四、小学生初考的营养调理	102
技能 06 儿童营养问题应对	105
一、钙缺乏症及维生素D缺乏	106
二、维生素A缺乏——视力的营养	112
三、铁缺乏和缺铁性贫血	114
四、锌缺乏	117
五、维生素C缺乏症	120
六、维生素B ₁ 缺乏	122
七、碘缺乏症	124
八、肥胖症	125
九、偏食与挑食	127
十、龋齿	129
十一、儿童健脑的食物	131
十二、儿童营养与免疫力	132

技能 07 儿童体格生长及评价	135
一、0~3岁儿童生长发育的指标	136
二、婴幼儿体格发育的规律	137
三、儿童体格生长特点及总规律	139
四、儿童体格生长趋势与增长模式	139
五、体格正确的测量方法	140
六、体格生长的评价方法	141
七、影响儿童体格生长的因素	144
技能测试	146
参考文献与网站	149

导 读

就业导向的上岗培训

2010年《国务院关于加强职业培训促进就业的意见》明确提出职业培训要以“就业导向”“技能为本”，的要求，努力实现“培训一人，就业一人”和“就业一人，培训一人”的目标。

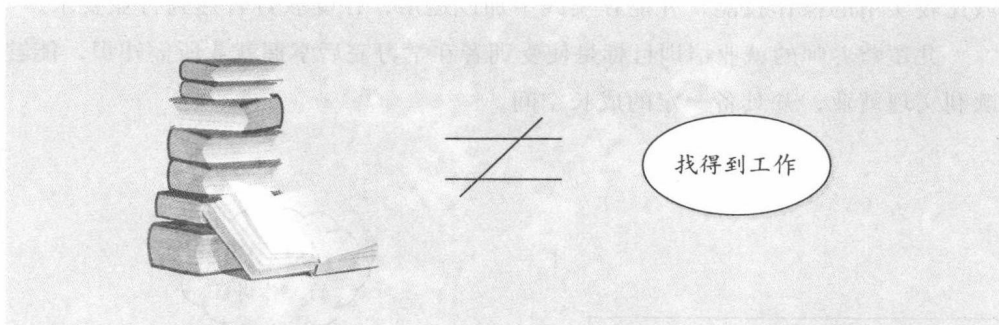
一、何谓就业导向

就业导向就是指培训工作要以“就业”为目标，适应社会产业结构和职业结构的变化，满足用人单位对生产、服务、管理第一线技术技能型人才的需求，实现个人的就业愿望。实施就业导向，也就是要实现真正的大众化教育，谁想学谁就可以学，想学什么就可以学什么，想什么时候学就可以什么时候学，想到什么地方学就可以到什么地方学。

二、为何要以就业为导向

“用工荒”在近几年的媒体中出现的频率非常高，然而，许多年轻人找不到工作而“啃老”也开始成为一个引人关注的社会问题。

一方面，企业招聘不到人，一方面，许多人找不到工作。针对这一现象，政府和许多专业机构人士都在找原因。有一点不容忽视：求职者不具备实际胜任工作的技能。许多学校培养出来的学生所读的课程教材堆起来有三尺多高，但就业的本领却不高。



会读书不一定会工作

另外，一些掌握一定技能的人却缺乏一些职场基本常识和职场礼仪，因而，往往在试用期之内就被“刷”下来了，如：

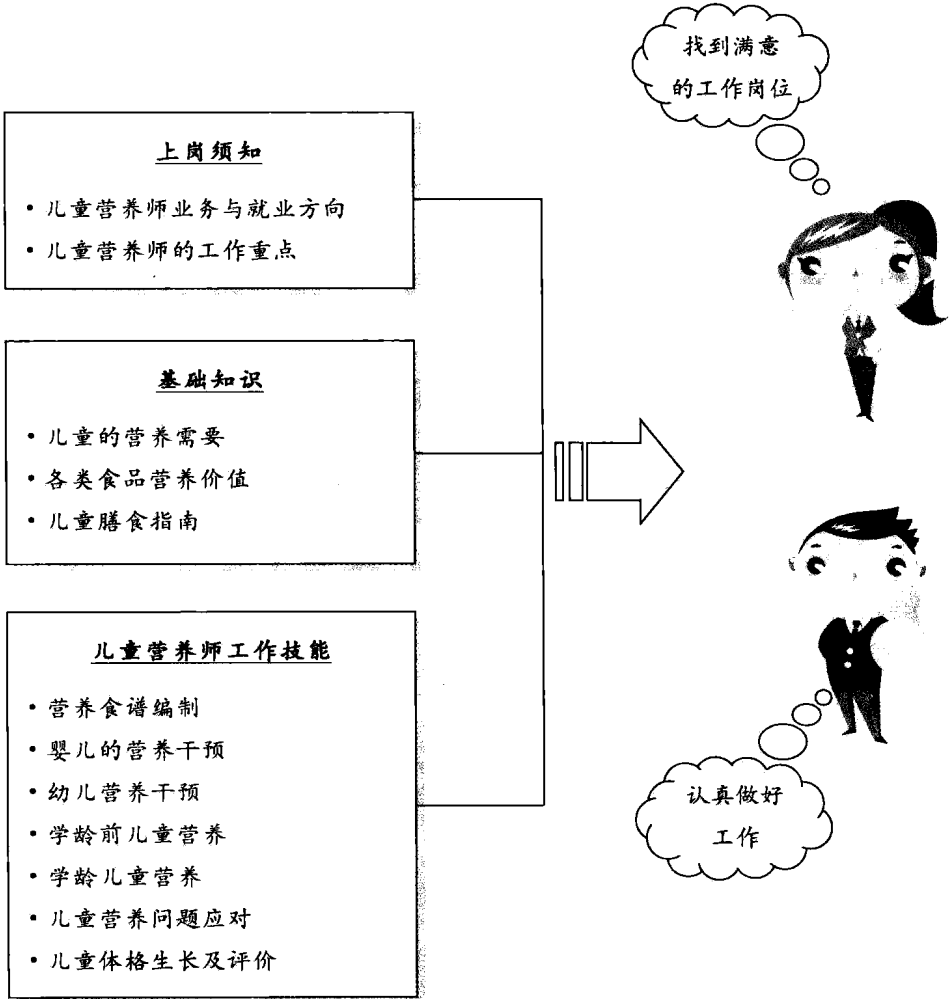
- (1) 上司的指示没听明白就动手工作。
 - (2) 工作过程中遇到困难不会积极主动地寻求帮助。
 - (3) 工作完了不反馈信息、不会汇报工作。
 - (4) 不协助同事。
 - (5) 上下班不与同事打招呼。
 - (6) 在公司里碰到客人，面无表情。
 - (7) 不会给客户打电话。
 - (8) 不会做工作记录，不会做报表。
 - (9) 上班忙着在网上“摘菜”、QQ 聊天、手机发短信。
 - (10) 站没站相、坐没坐相，严重影响公司形象。
 - (11) 上班时随意串岗、溜号、嬉闹。
 - (12) 使用公司电话打私人电话，处理私人事情。
-

三、儿童营养师的就业导向目标

以就业导向为目的，就是要为社会培养应用型技术人才。而这最直接的体现就是实现被教育对象的顺利就业。这就要求受教育者在学习期间能够掌握所学领

域比较实用的操作技能，并能在实践中加以运用，让受教育者达到行业要求。

儿童营养师的就业培训目标是使受训者在学习完后掌握就业所需知识，能够顺利实现就业，并具备一定的成长空间。



就业导向培训的目的是要使受训者找到好工作

第一部分

儿童营养师上岗须知

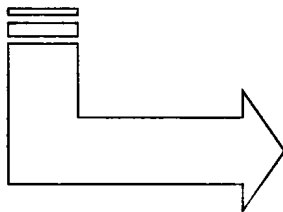
须知 01 儿童营养师业务与就业方向

学习目标：

1. 了解儿童营养师的职业定义。
2. 了解儿童营养师的业务范围及就业方向。

我的工作

- 对不同年龄段学生的营养指导与管理
- 对学龄前儿童的营养指导与管理
- 对家庭婴幼儿不良饮食行为的矫正
- 对疾病状况下儿童的营养调理



我可以去

- 早期教育机构
- 亲子中心
- 幼儿园
- 雇主家庭
-

我的工作全面围绕着儿童营养展开

一、儿童营养师职业定义

儿童营养师是指运用营养保健知识，为0~12岁儿童团体或家庭儿童通过提供营养教育、营养咨询与指导、营养分析与评价及营养管理服务，从而促进儿童的智力发育和生长发育的专业人员。

二、儿童营养师的业务范围

儿童营养师的业务范围很广泛，涉及不同儿童个体或儿童群体的营养指导与管理，如：

- (1)对小学、初中等不同年龄段学生的营养指导与管理。
- (2)对幼儿园学龄前儿童的营养指导与管理。
- (3)对家庭婴幼儿偏食、厌食等不良饮食行为的矫正。
- (4)对疾病状况下儿童的营养调理。

三、儿童营养师的就业方向

儿童营养师可以到与之相应的机构工作，如：学校、幼儿园、儿童医院、儿童食品行业、早教机构、亲子中心、社区营养师诊所、儿童保健品经销行业及大众家庭等，为不同的儿童提供科学的营养咨询、行为矫正和膳食指导。

牢记要点

1. 儿童营养师是指导儿童合理饮食、健康成长的营养专家。
2. 儿童营养师为不同儿童个体或儿童群体给予营养指导与管理。

