

★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




家庭营养师 上岗手册

朱凤莲 张巧林◎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



家庭营养师 上岗手册

朱凤莲 张巧林◎主编

中国时代积极出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭营养师上岗手册 / 朱凤莲, 张巧林主编. —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 978-7-5119-0645-8

I. ①家… II. ①朱…②张… III. ①食品营养—技术培训—手册 IV. ①R151.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 049840 号

书 名: 家庭营养师上岗手册

出 版 人: 王鸿津

作 者: 朱凤莲 张巧林

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: 978-7-5119-0645-8

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

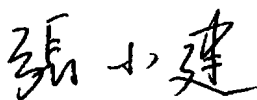
序 言

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。

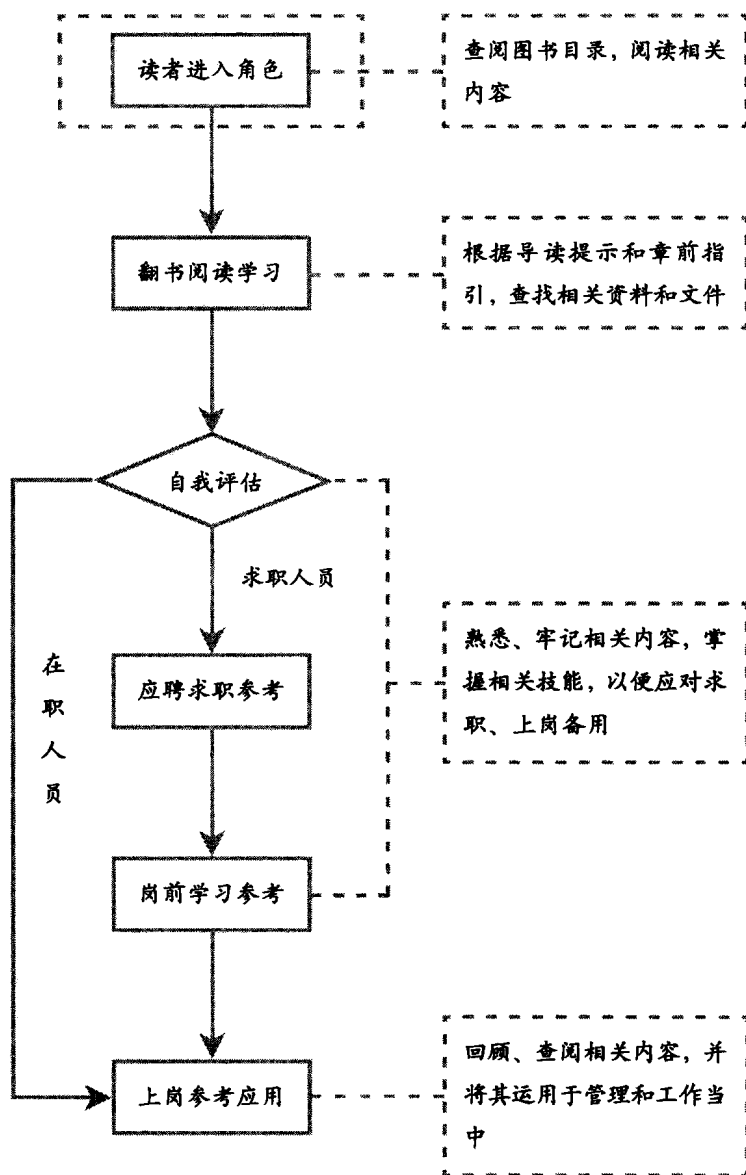
《全国通用职业（就业）技能培训读本》系列是针对服务和管理岗位从业人员量身定做的一套就业从业技能和管理提升技能的实操性读本。本丛书既适用于职业院校、企业和职业培训机构大力开展订单式培训、定向培训、定岗培训、劳动预备制培训，同时，也适用于从业者通过自我阅读和学习，提升自己的从业技能和管理技能。本丛书最大的特点就是以就业为导向，突出实用性、专业性，重点培养从业人员的技术运用能力和岗位工作能力。

全国通用职业(就业)技能培训工具库(丛书)

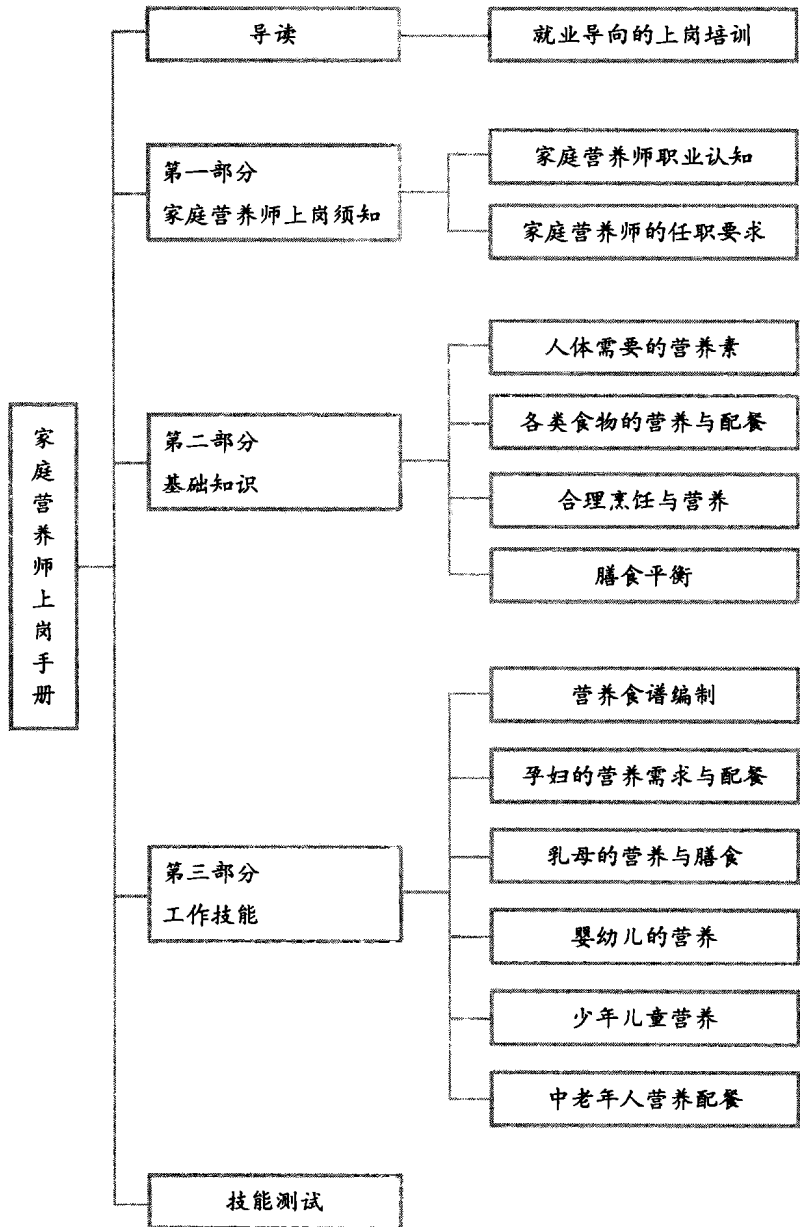
编委会

二〇一一年五月

图书使用指南 >>>>>



图书阅读索引 >>>>>>



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、家庭营养师的就业导向目标 3

第一部分 家庭营养师上岗须知

- 须知 01 家庭营养师职业认知 6
 - 一、家庭营养师的主要任务 7
 - 二、家庭营养师的服务对象 7
 - 三、家庭营养师的职业定位 7
- 须知 02 家庭营养师的任职要求 9
 - 一、具备营养学的专业知识 10
 - 二、必备的礼仪素质 11

第二部分 基础知识

- 知识 01 人体需要的营养素 14
 - 一、蛋白质 16
 - 二、脂类 19
 - 三、碳水化合物 21

四、维生素	24
五、矿物质	25
六、水	26
七、膳食纤维	27
知识 02 各类食物的营养与配餐	31
一、各类食物的营养	32
二、合理配菜提高食物营养价值	35
知识 03 合理烹饪与营养	41
一、烹调对营养素的影响	42
二、烹调方法对营养素的影响	44
三、加工方法对营养素的影响	45
四、烹调过程中可能产生的有害物质	49
五、减少营养流失的措施	54
知识 04 膳食平衡	60
一、膳食平衡十大理论	61
二、中国居民平衡膳食宝塔	64

第三部分 工作技能

技能 01 营养食谱编制	74
一、营养食谱的设计原则	75
二、食谱编制的基本知识	76
三、编制食谱的基本思路	78
四、一日食谱的编制	79
五、一周食谱的确定	85
技能 02 孕妇的营养需求与配餐	90
一、孕妇的营养需求特点	91

二、孕早期营养要求及食谱举例	93
三、孕中期膳食要求及食谱举例	95
四、孕晚期膳食要求与食谱举例	97
技能 03 乳母的营养与膳食	102
一、乳母的生理及营养特点	103
二、乳母的营养需要	104
三、乳母的膳食调配	106
技能 04 婴幼儿的营养	113
一、婴儿期的营养需求与调整	114
二、幼儿营养需求与调整	120
技能 05 少年儿童营养	126
一、少年儿童生长发育特点	127
二、儿童的营养需要	128
三、少年的营养需要	130
四、儿童的合理膳食	131
五、少年的合理膳食	132
六、少年儿童营养中应注意的问题	133
技能 06 中老年人营养配餐	138
一、适合中年人的饮食方案	139
二、老年人的营养要求	139
三、老年人营养配餐原则	142
四、每日食物品种及数量	143
五、给老年人的一点建议	144
技能测试	147
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。

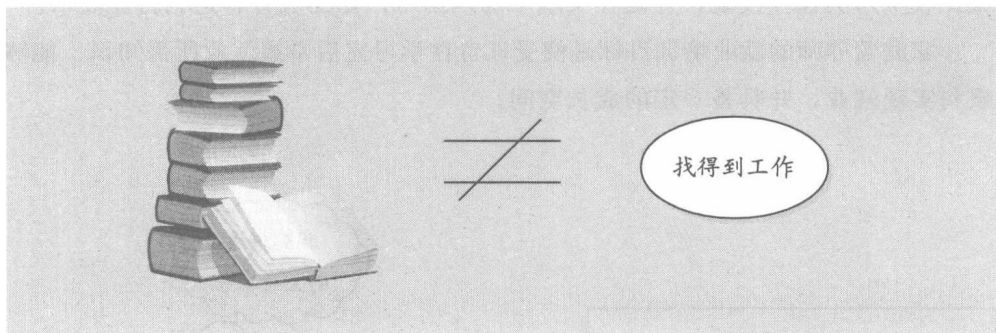
一、何谓就业导向

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注目的社会问题。

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：

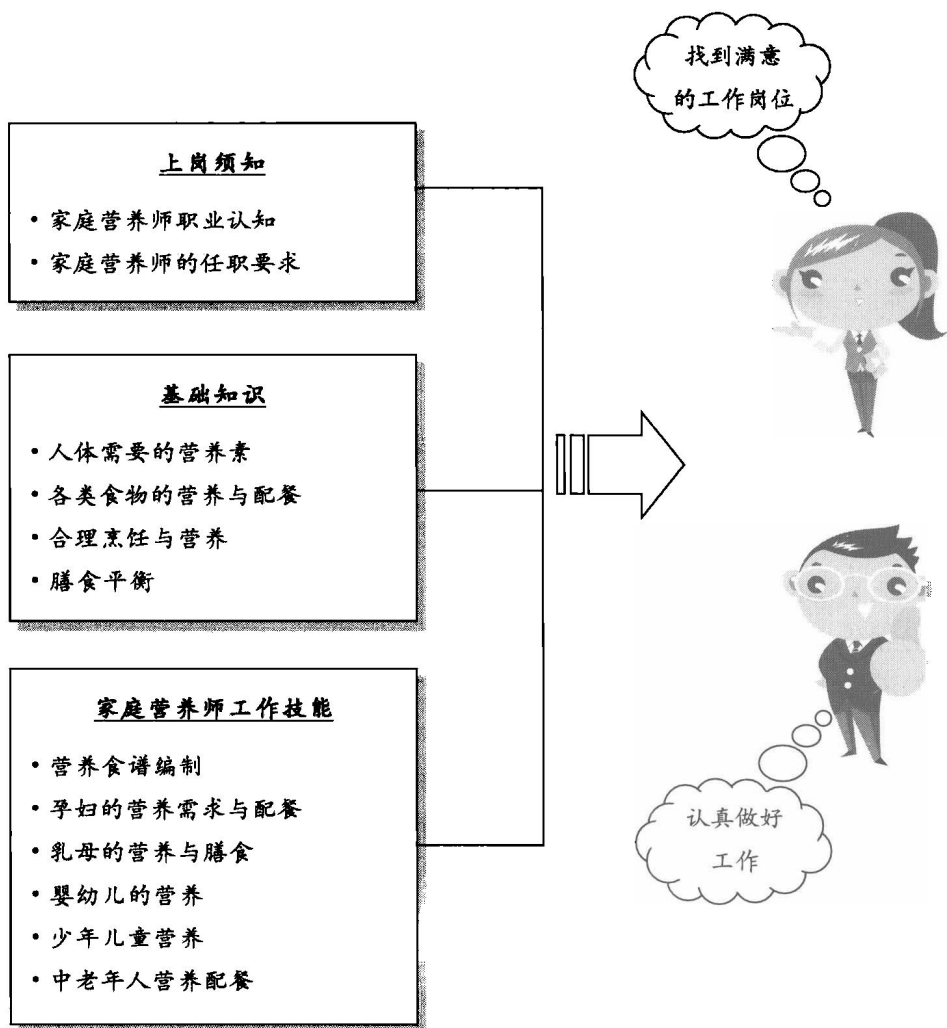
- (1) 上司的指示没听明白就动手工作。
 - (2) 工作过程中遇到困难不会积极主动地寻求帮助。
 - (3) 工作完了不反馈信息、不会汇报工作。
 - (4) 不协助同事。
 - (5) 上下班不与同事打招呼。
 - (6) 在公司里碰到客人，面无表情。
 - (7) 不会给客户打电话。
 - (8) 不会做工作记录，不会做报表。
 - (9) 上班忙着在网上“摘菜”、QQ 聊天、手机发短信。
 - (10) 站没站相、坐没坐相，严重影响公司形象。
 - (11) 上班时随意串岗、溜号、嬉闹。
 - (12) 使用公司电话打私人电话，处理私人事情。
-

三、家庭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。

家庭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

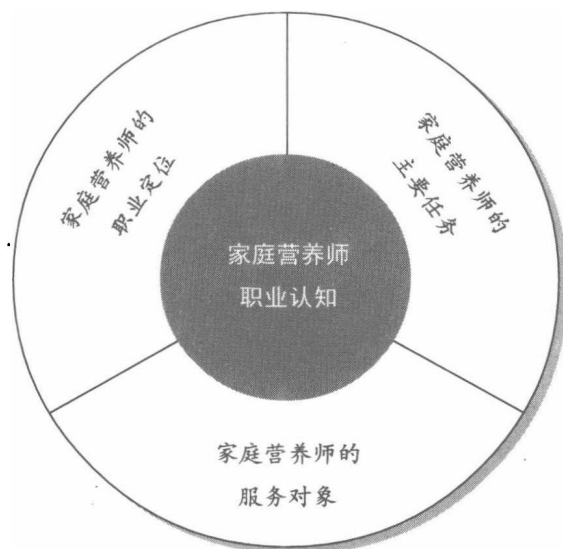
第一部分

家庭营养师上岗须知

须知 01 家庭营养师职业认知

学习目标：

1. 知晓家庭营养师的定义。
2. 了解家庭营养师的主要任务。
3. 知晓家庭营养师的服务对象和任职要求。



家庭营养师职业认知