



人力资源和社会保障部职业技能鉴定

营养配餐员

(高级)

国家职业技能鉴定 **考 核 指 导**

人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心 编写



人力资源和社会保障部职业技能鉴定

营养配餐员

(高级)

国家职业技能鉴定

考 核 指 导

人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心 编写

图书在版编目(CIP)数据

营养配餐员(高级)国家职业技能鉴定考核指导 /
人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心编写. —东营:
中国石油大学出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5636-4273-1

I. ①营… II. ①人… III. ①膳食—营养学—职业技
能—鉴定—自学参考资料 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 056368 号

书 名: 营养配餐员(高级)国家职业技能鉴定考核指导
作 者: 人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心

责任编辑: 吕华华(电话 0532—86981537)

出 版 者: 中国石油大学出版社(山东 东营 邮编 257061)

网 址: <http://www.uppbook.com.cn>

电子信箱: lv-huahua@163.com

印 刷 者: 青岛炜瑞印务有限公司

发 行 者: 中国石油大学出版社(电话 0532—86983584, 86983437)

开 本: 185 mm × 260 mm 印张: 12 字数: 306 千字

版 次: 2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 24.00 元

营养配餐员(高级)

国家职业技能鉴定考核指导

编 审 委 员 会

主 任 刘 康
副 主 任 原淑炜 艾一平 袁 芳 夏鲁青
委 员 (按姓氏笔画排序)
王 鹏 李 军 陈 蕾 欧育民 姚春生
柴 勇 葛恒双
顾 问 张亚男
丛 书 主 编 艾一平
丛 书 副 主 编 姚春生

本 书 编 写 人 员

执 行 主 编 汤卫东 王 蓉
编 者 (按姓氏笔画排序)
马新芳 卢 捷 田 君 包 春 刘 阳
刘 杰 刘凌歌 许鄯善 李 明 张金刚
柴楚乔 韩雪冰 薛晓宇
主 审 朱海涛
审 稿 丁文花

。推进本基面向学校快部业以出家

、坚持做好安全稳定就业国家国国国,并工信部卡人指封办版新业服务服务

等味林工业限公,下乘强年神能外业限家国在聘, 商务委代,王公,平公

会五联查率联家,商, 部家国指共并, 外业下下事, 推

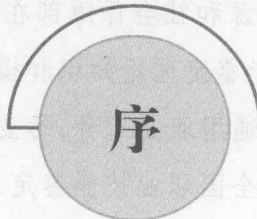
强进, 个余020保查建和强科工业期育教

国中语制会社味联代, 要需西并工式, 全了只新本基取齐部

支本建商者工信部卡人指封国全代书(以中安委强务业)以中号部本务所部业

、用并要重工部支面农等数要管新新外业, 文开字办新外业, 青指特

要主, 有联家国味联新外业限家国指, 并及早部对安委强外业限家国



Preface

序

推进职业教育改革和发展,是实施科教兴国、人才强国战略,促进经济社会可持续发展和提高我国国际竞争力的重要途径;是加快人力资源开发、全面提升劳动者素质和发展先进生产力的必然要求;是增强劳动者就业能力、创业能力和促进素质就业的重要举措。在推进职业教育改革和发展的过程中,职业教育课程体系改革具有重要作用。传统的职业教育课程受到以理论知识为中心的教育体系的严重影响,忽略了职业活动实际操作过程和技能要求,导致劳动者在就业过程中不能学以致用,也使用用人单位难以在现行教育体系中直接选用合格的技能人才。针对这些问题,人力资源和社会保障部经过多年的系统研究,并对国内外职业培训实践进行深入总结,确立了职业教育培训与企业生产和促进就业紧密联系的技能人才培养体系,划清了学科教育和职业教育的界限,提出了职业教育培训不是以学科体系为核心的教育模式,而是以生产活动的规律为指导、以岗位需求为导向、以服务就业为宗旨的技能人才培养发展路线,从而为我国的技能人才振兴发展提供了有力保障。

坚持“以职业活动为导向,以职业能力为核心”的指导原则,不仅要厘清职业教育与学科性教育在技术和方法上的区别,而且要在职业教育和职业训练中把生产实践活动的规律具体化,把职业活动各个环节标准化,把职业技能鉴定的技术科学化和规范化,以实现“从工作中来,到工作中去”,坚持“在工作中学习,在学习中工作”,形成以学校与用人单位携手联合,理论课程与实训项目紧密结合为基础的工学一体化的教学体系和评价体系。充分体现职业技能鉴定以学员为主体,

突出以职业活动为导向的基本原则。

为服务职业培训和技能人才评价工作,保证国家职业技能鉴定考核的科学、公平、公正,人力资源和社会保障部在国家职业技能标准框架下,分职业工种和等级,建立了职业技能鉴定理论知识和操作技能国家题库。目前,国家题库资源已经覆盖近 300 个社会通用职业工种,行业特有职业工种题库也达到 280 余个,这些题库资源基本满足了全国职业技能鉴定工作的需要。人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心(职业技能鉴定中心)作为全国技能人才评价工作的技术支持机构,在职业技能标准开发、职业培训课程建设等方面发挥了重要作用。

国家职业技能鉴定考核指导丛书,依据国家职业技能标准和国家题库,主要介绍国家题库的命题思路,展现国家职业技能鉴定的考核形式和题型题量,帮助考生熟悉鉴定命题基本内容和考核要求,提高学校、培训机构辅导和学员学习、复习的针对性。

我们期待该丛书的出版,能够推进职业教育课程改革,能够更好地服务于技能人才培养、服务于就业工作大局,为我国的技能振兴和发展做出贡献。

人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心

主任

刘康

目 录

Contents

第一部分 理论知识

第一章 考情观察	1
第二章 知识架构	5
第三章 考核解析	6
第一单元 职业道德	6
第二单元 常用烹饪原料基础知识	9
第三单元 饮食营养基础知识	33
第四单元 食品安全与卫生	59
第五单元 就餐对象的调查	67
第六单元 食物原料的调查	76
第七单元 餐饮类型的调查	83
第八单元 产能营养素的计算	90
第九单元 宴会和自助餐能量的计算	97
第十单元 不同人群能量的计算	104
第十一单元 主食品种设计	120
第十二单元 菜肴品种设计	125
第十三单元 食谱编制和分析	133
第四章 模拟试卷	147

第二部分 操作技能

第一章 考情观察	161
----------	-----

第二章 考核结构与鉴定要素表 163

第三章 模拟试卷 165

参考文献 183

第一部分 考核一

1 烹调师 第一章

2 烹调师 第二章

3 烹调师 第三章

4 烹调师 第四章

5 烹调师 第五章

6 烹调师 第六章

7 烹调师 第七章

8 烹调师 第八章

9 烹调师 第九章

10 烹调师 第十章

11 烹调师 第十一章

12 烹调师 第十二章

13 烹调师 第十三章

14 烹调师 第十四章

第二部分 考核二

15 烹调师 第一章

第一章 考情观察

考核思路

根据《营养配餐员国家职业技能标准》(2009版)的要求,高级营养配餐员理论知识考核范围包括:常见烹饪原料基础知识,饮食营养学知识,食品安全知识,食品污染与食物中毒,就餐对象的调查,食物原料的调查,餐饮类型的调查,各种产能营养素的计算,宴会和自助餐能量的计算,不同人群能量的计算,宴会主食、菜肴品种设计,自助餐主食、菜肴品种设计,食谱编制和分析等。考核深度要求掌握常见烹饪原料的品质特点和营养功效;熟练掌握基本营养学知识及人体能量需要相关知识;掌握食物中营养素的消化、吸收和代谢;熟悉食品安全、食品污染与食物中毒相关知识;了解《中华人民共和国食品安全法》等相关法律、法规体系;掌握信息收集方法,熟悉就餐对象的特征以及食物原料的功用;熟练掌握各种产能营养素的计算,宴会和自助餐能量的计算,宴会和自助餐的主食、菜肴设计特点;掌握孕妇、乳母、婴儿等不同人群的营养需要和饮食特点;掌握带量营养食谱的编制、分析与调整。同时,高级的考核要求还涵盖中级的内容,包括职业道德、基础知识、能量计算,零点食谱主食、菜肴品种设计,带量食谱的编制与分析等。

组卷方式

理论知识国家题库采用计算机自动生成试卷,即计算机按照营养配餐员(高级)的《理论知识鉴定要素细目表》的结构特征,使用统一的组卷模型,从题库中随机抽取相应试题,组成试卷。有的地方还有地方特色题库,可以按规定比例和国家题库一起组卷。试卷组成后,应经专家审核,更换不适用的试题。

试卷结构

理论知识考试实行百分制,采用闭卷方式,成绩达到60分及以上为合格。试卷的结构以《营养配餐员国家职业技能标准》和《中华人民共和国职业技能鉴定规范》为依据,并充分考虑到当前我国社会生产的发展水平和高级营养配餐员工作对从业者在知识、能力和心理素质等多方面

的要求。试题以中等难度为主,约占 70%;难度低的试题约占 20%;难度高的试题约占 10%。

基本结构:理论知识考试满分为 100 分。题型主要有单项选择题、多项选择题和判断题,其具体的题型、题量与分配方案见表 1-1-1,内容包括“职业道德”“基础知识”“信息收集”“营养计算”等部分,各部分所占鉴定比重和鉴定点配置可参见表 1-1-2。

表 1-1-1 营养配餐员(高级)理论知识试卷题型、题量与分配方案

题 型	试题数量(配分)	分 数
单项选择题	120 题(0.5 分/题)	60 分
多项选择题	40 题(0.5 分/题)	20 分
判断题	20 题(1 分/题)	20 分
总 分	100 分(180 题)	

表 1-1-2 营养配餐员(高级)理论知识各部分所占鉴定比重及鉴定点配置情况

鉴定范围(一级)	鉴定范围(二级)	鉴定范围(三级)	鉴定比重/%	鉴定点数量
基本要求	职业道德	职业道德基础知识	4	6
		职业守则	1	2
	基础知识	蔬菜基础知识	2	7
		水产品基础知识	2	8
		畜禽基础知识	2	6
		粮食基础知识	1	3
		水果基础知识	2	8
		调味品基础知识	2	4
		人体能量需要基础知识	2	5
		营养学基础知识	6	30
		营养素之间的相互关系	1	2
		食物的消化吸收与代谢	1	3
		平衡膳食基本理论	1	2
		中国居民膳食指南基础	2	5
		食品安全知识	2	4
		食品污染与食物中毒	3	6
		法律基础知识	1	4
		相关知识	信息收集	就餐对象的调查
食物原料的调查	5			10
餐饮类型的调查	5			10
营养计算	产能营养素的计算		8	16
	宴会和自助餐能量的计算		5	10
	不同人群能量的计算		12	24

续表 1-1-2

鉴定范围(一级)	鉴定范围(二级)	鉴定范围(三级)	鉴定比重/%	鉴定点数量
相关知识	宴会和自助餐 食谱设计	主食品种设计	5	10
		菜肴品种设计	8	16
		食谱编制和分析	11	23
合 计			100	236

考核时间与要求

(1) 考核时间。按《营养配餐员国家职业技能标准》的要求,本职业高级理论知识考试时间不少于 90 min。

(2) 考核要求。营养配餐员(高级)理论知识考试采用标准化试卷,有单项选择题、多项选择题和判断题三类题型:单项选择题为“四选一”的题型,即每道题有四个选项,其中只有一个为正确选项,应按要求在括号中填写正确选项的字母代号;多项选择题有五个选项,其中有两个或两个以上的选项为正确选项,应按要求在括号中填写正确选项的字母代号;判断题为正误判断题型,根据对试题的分析判断,在括号中画“√”或“×”。如果考试中使用答题卡答卷,请按规定认真填涂答题卡。

应试技巧及复习方法

考生要取得理想的成绩,通过认真的学习和复习来掌握考试要求的知识是必要条件,但是掌握适当的应试技巧也是必不可少的。下面介绍的应试技巧,如命题视角、答题要求和答题技巧等,考生在复习、考试时也要高度重视。

在应试过程中,应合理安排答题时间,高级营养配餐员理论考试时间为 120 min,选择题答题时间宜控制在 90 min 内,判断题答题时间宜控制在 20 min 内,最后 10 min 为检查时间。

要按照先易后难的原则依次答题,对个别一时不能解答的难题可先跳过,待整套试卷做完检查时再行考虑作答。千万不要为一道难题钻牛角尖,浪费过多的时间。对于选择题而言,大部分题目难度不是很大,一道题目有 4 个备选项(多选题为 5 个),其中只有 1 个选项是正确的(多选题至少有 2 个),需将正确选项的代号填入括号内。选择答案时应注意:

- (1) 如果有把握确定正确答案,可以直接挑选。
- (2) 如果无法确定正确答案,可以采用排除法(将没有见过的选项、不合常理的选项以及说法相同的选项排除)。
- (3) 如果遇到不熟悉考点的题目,要仔细阅读题干,找出关键点,进行合理的猜测,也可以联系相关知识或者结合现实来猜测。
- (4) 即使对某道题一无所知,单选题也不能空着,可以猜测一个选项。
- (5) 对于一些计算性质的题目就需要从题目要求入手,寻找相关资料。
- (6) 有些题目比较抽象,可以将抽象问题具体化。

判断题通常不是以问题的形式出现,而是以陈述句形式出现,要求应试者判断一条事实的准确性,或判断两条或两条以上的事实、事件和概念之间关系的正确性。判断题中常常含有

绝对概念或相对概念的词。表示绝对概念的词有“总是”“一律”等,表示相对概念的词有“通常”“一般来说”“多数情况下”等。了解这一点,将为您确定正确答案提供帮助。

回答判断题时,要将判断结果填入括号中,对的画“√”,错的画“×”。选择答案时应注意:

(1) 命题中含有绝对概念的词,这道题很可能是错的。统计表明,大部分带有绝对概念词的问题,“√”的可能性小于“×”的可能性。当您对有绝对概念词的问题没有把握做出判断时,想一想是否有什么理由来证明它是正确的,如果找不出任何理由,“×”就是最佳的选择答案。

(2) 命题中如含有相对概念的词,那么这道题很可能是对的。

(3) 只要命题中有一处错误,该命题就全错。

(4) 酌情猜测。实在无法确定答案的,在有时间的情况下,多审几次题,尽可能把猜测的结果填上,说不定会有意外的收获。

考生要想取得理想的成绩,掌握好的学习和复习方法也很重要:

(1) 系统地甚至可以粗略地把教材过一遍。通读完教材后,接下来的任务是精研细读,循序渐进,一步一个脚印,不放过每个环节,并认真做好笔记。对每个鉴定点的内容,哪些内容应该掌握,哪些内容只作为一般了解,哪些要点要熟练精通,通过复习后也就一目了然了。例如,理论知识部分在每个单元中都有考核要点表,表中列举了考核类型、考核范围、考核点和重要程度。复习时,对于一颗星的内容,作一般性了解即可;对于两颗星的内容,应达到熟悉;对于三颗星的内容,则必须全面掌握。

(2) 多做练习,熟能生巧。每个单元后面都配有大量的练习题,这些题是根据鉴定点精选出来的,每个鉴定点基本上安排了3~4道练习题。通过做练习,可以加深记忆。在做练习时,应先自己做完一遍,再对照参考答案,对做错的题目,要多进行反思、总结。

(3) 听课辅导是必不可少的,但在听课之前,自己应当先自学一遍,做到带着问题听课,课后再花时间消化理解,效果就会大不一样。另外,辅导老师讲课只能作重点辅导,帮助学员理解,而不可能逐条逐项细读慢讲。在老师的指导下,学员只有自己去精读钻研,才能加深理解,牢固掌握应考知识。这就是所谓的突出重点,兼顾一般。

(4) 用心复习,不要被动,要主动。

(5) 尽量不要临时抱佛脚,平时多学、多记、多练。

第二章 知识架构

根据《营养配餐员国家职业技能标准》(2009版)和本等级《理论知识鉴定要素细目表》的要求,从便于学习和掌握的角度出发,将本等级知识模块化,划分为职业道德、基础知识、信息收集、营养计算、宴会和自助餐食谱设计5个部分,根据单元知识点搭建知识网络架构图如下图所示:



第三章 考核解析

第一单元 职业道德

学习目标

- (1) 熟悉道德的概念。
- (2) 熟悉职业道德的概念与特点。
- (3) 掌握职业道德的社会作用。
- (4) 掌握社会主义职业道德的基本特征和规范。
- (5) 掌握营养配餐员的职业守则。

考核要点

考核类别	考核范围	考核点	重要程度
职业道德	职业道德基础知识	道德的概念	★★★
		职业道德的概念	★★★
		职业道德的特点	★★★
		职业道德的社会作用	★★★
		社会主义职业道德的基本特征	★★★
		社会主义职业道德的基本规范	★★★
	职业守则	营养配餐员职业守则的内容	★★★
		营养配餐员职业守则的应用	★★★

考点导航

一、职业道德基础知识

1. 道德的概念

道德是一定社会、一定阶级调节人与人、个人与社会、个人与自然之间各种关系的行为规范的总和。

2. 职业道德的概念

职业道德就是同人们的职业活动紧密联系的,符合职业特点所要求的道德准则、道德情操与道德品质的总和,是人们在从事职业活动的过程中形成的一种内在的、非强制性的约束机制。职业道德是社会道德在职业活动中的具体化,是从业人员在职业活动中的行为标准和要求,而且是本行业对社会所承担的道德责任和义务。

3. 职业道德的特点

职业道德与一般的道德有着密切的联系,同时也有自己的特征。

(1) 行业性,即要鲜明地表达职业义务、职业责任以及职业行为上的道德准则。

(2) 连续性,即具有不断发展和世代延续的特征与一定的历史继承性。

(3) 实用性及规范性,即根据职业活动的具体要求,对人们在职业活动中的行为用条例、章程、守则、制度、公约等形式做出规定。

(4) 社会性和时代性,即职业道德是一定的社会或阶级的道德原则和规范的“职业化”,不是离开阶级道德或社会道德而独立存在的。

4. 职业道德的社会作用

职业道德具有重要的社会作用。它能调节职业交往中从业人员内部以及从业人员与服务对象间的关系;从业人员良好的职业道德有助于维护和提高本行业的信誉;员工的责任心、较高的知识水平和能力素质及优质的服务是促进本行业发展的主要动力,并且对整个社会道德水平的提高发挥重要作用。

5. 社会主义职业道德

社会主义职业道德是一种新型的职业道德,是社会主义道德的有机组成部分,伴随着社会主义事业的实践而产生、形成和发展,是社会主义职业活动不断完善的结果和经验的总结。

6. 社会主义职业道德的基本特征

社会主义职业道德是建立在以公有制为主体的经济基础之上的一种社会意识,是在社会主义道德指导下形成与发展的。

7. 社会主义职业道德的基本规范

(1) 爱岗敬业。

(2) 诚实守信。

(3) 办事公道。

(4) 服务群众。

(5) 奉献社会。

二、营养配餐员职业守则

营养配餐员职业守则是对从事营养配餐员职业的人员的职业品德、职业纪律、职业责任、职业义务、专业技能以及与同行、社会关系等方面的要求,是每一个从事营养配餐员职业的人员必须遵守和履行的。其内容可概括为以下四条:

(1) 遵纪守法,诚实守信,团结协作。

(2) 忠于职守,爱岗敬业,钻研业务。

(3) 认真负责,服务于民,平等待人。

(4) 科学求实,精益求精,开拓创新。

仿真训练

一、单项选择题(请将正确选项的代号填入题内的括号中)

1. 道德是一定社会、一定阶级调节人与人、()、个人与自然之间各种关系的行为规范的总和。

- A. 人与职业 B. 个人与社会 C. 人与法 D. 人与道德
2. 职业道德是符合()所要求的道德准则、道德情操与道德品质的总和。
A. 职业目标 B. 道德 C. 社会主义道德 D. 职业特点
3. 职业道德是从事一定职业的人,在工作和劳动过程中,应遵守的与其职业活动紧密相关的()。
A. 道德规范 B. 道德原则和道德规范的总和
C. 道德原则 D. 道德责任
4. 职业道德是()在职业活动中的具体化。
A. 家庭美德 B. 职业守则 C. 社会道德 D. 职业特点
5. 职业道德是人们在从事职业活动的过程中形成的一种()、非强制性的约束机制。
A. 外在的 B. 内在的 C. 中心的 D. 相辅相成的
6. 职业道德的特点包括()、连续性、实用性及规范性、社会性和时代性。
A. 行业性 B. 科学性 C. 创新性 D. 阶段性
7. 下列不属于职业道德的特点的是()。
A. 行业性 B. 阶段性 C. 社会性 D. 连续性
8. 职业道德是社会道德体系的重要组成部分,它的社会作用表现在()。
A. 影响着公共生活的秩序、文明礼貌
B. 调节职业交往中从业人员内部以及从业人员与服务对象间的关系
C. 是社会精神文明建设的基础性工程
D. 不促进本行业的发展
9. 下列选项中()是建立在以公有制为主体的经济基础之上的一种社会意识,是在社会主义道德指导下形成与发展的。
A. 社会公德 B. 职业道德
C. 社会主义职业道德 D. 道德规范
10. 下列关于社会主义职业道德基本特征的说法,不正确的是()。
A. 社会主义职业道德是建立在以公有制为主体的经济基础之上的一种社会意识
B. 社会主义职业道德是在社会主义道德指导下形成的
C. 不管人们从事何种职业,都是为社会服务的
D. 一个人从事一种职业只是为了个人谋生
11. 社会主义职业道德的基本规范是爱岗敬业、()、办事公道、服务群众和奉献社会。
A. 诚实守信 B. 举止文明 C. 尊老爱幼 D. 和蔼可亲
12. 下列属于社会主义道德的基本规范的是()。
A. 实用主义 B. 爱岗敬业 C. 个人利益为先 D. 职业道德

二、多项选择题(请将正确选项的代号填入题内的括号中)

1. 道德是靠()来维持的。
A. 人际关系 B. 传统习惯 C. 教育 D. 内心信念
E. 社会舆论
2. 职业道德是同人们的职业活动紧密联系的,符合职业特点所要求的()的总和。
A. 道德修养 B. 道德情操 C. 道德规范 D. 道德准则
E. 道德品质

3. 职业道德的特点包括()。
- A. 连续性 B. 行业性 C. 规范性 D. 实用性
- E. 社会性和时代性
4. 关于职业道德的社会作用的说法正确的是()。
- A. 是社会精神文明建设的基础性工程 B. 有助于提高全社会的道德水平
- C. 有助于维护和提高本行业的信誉 D. 影响着公共生活的秩序、文明礼貌
- E. 调节职业交往中从业人员内部以及从业人员与服务对象间的关系
5. 营养配餐员职业守则是对从事营养配餐员职业的人的()的要求。
- A. 职业品德 B. 职业纪律 C. 职业责任 D. 职业义务
- E. 专业技术胜任能力

6. 在营养配餐过程中,营养配餐员应该()。
- A. 对消费高的人热情服务 B. 热情服务
- C. 尊重服务对象的权利 D. 耐心解答客人的问题
- E. 热情为客人排忧解难

三、判断题 (对的画“√”,错的画“×”)

- () 1. 道德既是人们的行为准则,又是评价人们思想和行为的标准。
- () 2. 职业道德是人们在职业活动中形成的一种内在的、强制性的约束机制。
- () 3. 随着时代的变化,职业道德在一定程度上体现着当时社会道德的普遍要求。
- () 4. 职业道德不具有重要的社会作用。
- () 5. 人们从事一种职业只是为了个人谋生,与社会、集体的要求无关。
- () 6. 奉献社会就是全心全意为社会做贡献,是为人民服务精神的最高体现。

◆ 参考答案

一、单项选择题

1. B 2. D 3. B 4. C 5. B 6. A 7. B 8. B 9. C 10. D
11. A 12. B

二、多项选择题

1. BCDE 2. BDE 3. ABCDE 4. BCE 5. ABCDE
6. BCDE

三、判断题

1. √ 2. × 3. √ 4. × 5. × 6. √

第二单元 常用烹饪原料基础知识

◆ 学习目标

- (1) 掌握各类常见蔬菜的品种及保健功效。