

新编职业技能等级培训教程  
全国社区营养与健康教育科普教程



沈 荣 徐希柱 主编  
陈义伦 主审



海洋出版社

新编职业技能等级培训教程  
全国社区营养与健康教育科普教程



# 公共营养师

(基础知识、四级、三级)

沈 荣 徐希柱 主编  
陈义伦 主审

93155

922208

海洋出版社

2017年·北京

## 内 容 简 介

本书参考《公共营养师国家职业标准》及教育部颁布的营养学、公共卫生等专业教学大纲编写，并将主要内容定位于四级、三级两个职业技能等级。

**本书内容：**全书分为三部分：第1章～第9章为基础知识部分，第10章～第14章为基本技能四级部分，第15章～第20章为基本技能三级部分。基础知识部分涵盖职业道德、法律法规（国际、国内）、医学基础知识、营养学概论、人群营养学、食物营养与食品加工、食品卫生、膳食营养指导、营养教育与社区营养管理等内容；基本技能部分涵盖膳食调查和评价、人体营养状况的测定和评价、膳食指导和评价、膳食营养评价、社区营养管理和营养干预等内容。

**本书特色：**1.将基础知识和四级、三级合为一册，递进合理，级差明显，结构清晰。2.按《中国居民膳食指南（2016）》和《国民营养计划（2017—2030年）》营养建议进行编写，全面引入新知识、新概念、新分类、新数据、新操作。3.理论知识够用为度，重点突出技能训练，融入大量案例，配以图表。4.将职业素质培养融入整个教学中，增加情景教学与训练环节。5.以二维码的形式无偿提供大量扩展知识。

**适用范围：**具有一定专业基础知识、准备从事或已从事营养与健康相关的咨询、服务、培训的社会工作者；参加营养师等级考试的四级、三级的考生；面向社区开展营养和健康教育的科学普及工作者；广大医务工作者、社区工作人员、社会各类从业人员。

### 图书在版编目(CIP)数据

公共营养师/沈荣, 徐希柱主编. —北京: 海洋出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5027-9828-4

I. ①公… II. ①沈…②徐… III. ①营养学—技术培训—教材 IV. ①R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 173402 号

总 策 划: 邹华跃

责任编辑: 张翌嫒 张鹤凌

责任印制: 赵麟苏

排 版: 北京润鹏腾飞科技服务中心

承 印: 北京朝阳印刷厂有限责任公司

出版发行: 海洋出版社

地 址: 北京市海淀区大慧寺路8号(716房间)印

100081

技术支持: (010) 62100050

发 行 部: (010) 62174379 (010) 68038093

总 编 室: (010) 62114335

网 址: [www.oceanpress.com.cn](http://www.oceanpress.com.cn)

版 次: 2017年10月第1版

2017年10月第1次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16

张: 26.25

字 数: 505千字

定 价: 88.00元

本书如有印、装质量问题可与本社发行部联系调换

本社教材出版中心诚征教材选题及优秀作者, 邮件发至 [hjcccb@sina.com](mailto:hjcccb@sina.com)

# 新编职业技能等级培训教程

## 《公共营养师》编审委员会

- 顾问 马冠生 北京大学公共卫生学院 教授  
中国营养学会副理事长
- 主任 徐贵法 原山东大学营养与食品卫生所所长 教授  
山东营养学会理事长  
中国营养学会常务理事
- 副主任 范志红 中国农业大学食品科学与营养工程学院 副教授  
许远 人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心 副编审  
《中国培训》杂志副主编
- 委员 (按姓氏音序排列)
- 何计国 中国农业大学食品科学与营养工程学院 副教授
- 刘勃 海洋出版社副总编 副编审
- 张炳文 济南大学商学院副院长 教授  
中国营养学会第八届理事会理事  
山东营养学会副理事长

# 新编职业技能等级培训教程

## 《公共营养师》编写委员会

- 主 任** 常翠鸣 齐鲁理工学院校长 教授
- 主 审** 陈义伦 山东农业大学食品科学与工程学院 教授  
山东省食品科学技术学会常务理事
- 副主审** 陈立勇 山东大学公共卫生学院 教授  
山东营养学会副理事长
- 张同振 山东省莱芜市中医研究所所长 教授
- 高纯金 山东省邹城高级职业学校 教授
- 主 编** 沈 荣 齐鲁理工学院 教授
- 徐希柱 泰山医学院公共卫生学院 副教授
- 副主编** 孟 妍 山东省立医院营养科
- 黄晓莉 山东大学齐鲁医院营养科
- 邬春艳 山东英才学院
- 委 员** (按姓氏音序排列)
- 陈立勇 陈文军 高纯金 高优美 何小华 李新军
- 刘东朝 刘冠华 刘雪娜 宋桂花 孙玉平 王丽宁
- 王 倩 王秀丽 徐 坤 翟建华 张立平 张同振
- 赵望森 曾海志
- 秘 书 长** 张华民
- 秘 书 处** (按姓氏音序排列)
- 陈 平 管 森 韩彦翠 鞠 美 李传鹏 刘从明
- 罗 帅 吕 军 吕千千 孟 平 明宗钰 逢金剑
- 秦明明 单成娟 石玉屏 孙丹丹 孙镜棋 孙 薇
- 孙昕昕 田 超 王 阳 吴 倩 谢道峰 杨兆亮
- 张龙义 张治奎 张中华 赵晓田 赵 颖
- 技术支持** 齐鲁理工学院

# 序 言

随着国家综合实力的飞速增长，我国越来越凸显了在国际舞台上的重要作用。与此相伴而行的是，作为国家富强、民族振兴的标志，国民的健康素质也要全面提升。《“健康中国2030”规划纲要》明确提出，要制定实施国民营养计划，全面普及膳食营养知识，引导居民形成科学的膳食习惯，到2030年，居民营养知识素养明显提高，营养缺乏疾病发生率显著下降。因此，营养相关专业知识的教育与普及愈加重要。

世界卫生组织（WHO）将营养健康教育定义为“通过改变人们的饮食行为而达到改善营养状况目的的一种有计划活动”。在我国，营养健康教育尤其是公众营养教育起步较晚，但近几十年来发展迅速，尤其是《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013版）》《中国食物与营养发展纲要2014—2020》《中国居民膳食指南（2016）》等一系列营养相关的纲领性文件与专业性指导材料的发布与实施，使得我国现代营养教育呈现出科学性、专业性、实践性、公众性特点。其中，作为公众营养健康教育的有效途径，公共营养师（等级）的教育与培训工作，在营养知识的宣传教育、具体实施中起到了两级传播的作用，既培养了一批专业知识的专门人才又可以对公共人群进行直接指导和传播先进的营养知识。在我国最近十年的营养健康教育工作中，起到了重要而广泛的作用。

为了进一步提高公共营养师的职业素质，加强对从业人员的规范化管理，2006年原劳动和社会保障部根据社会发展需要和职业特点，组织专家制定了《公共营养师国家职业标准（试行）》（以下简称《标准》），把公共营养师作为一种新型职业，正式列入中国职业大典。《标准》的颁布和实施，对促进我国营养健康教育和技能人才培养，从而推动营养健康产业的规范化发展，都具有十分重要的意义。一大批从事营养健康行业的人员经过专业培训，掌握科学方法和工作技能，为社会各阶层人士提供专业指导和服务，逐步走上职业化、专业化的轨道。

本书是在人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心有关专家的具体指导下，按《标准》最新开发的“职业技能等级培训教程”。本书以传播现代营养与健康理念为核心，以全面提升国民身体素质提供全方位指导和服务为宗旨，以培养营养与健康专业人才为目标，内容丰富，专业规范，突出了科学性、实用性和可操作性，它将成为职业教育、上岗就业的好帮手、好参谋、好老师，必将为推进我国营养与健康职业教育事业迈向科学化、

职业化、规范化、系统化作出积极的贡献。

本书借鉴和吸纳国内外在营养与健康方面的新理念、新知识、新成果，详细叙述了职业道德、国内外法律法规、医学基础知识、营养学概论、人群营养学、食物营养与食品加工、食品卫生、膳食营养指导、营养教育与社区营养管理等不同领域的知识、方法和技能，具有较强的科学性和系统性，通过插图、表格、案例形成图文并茂、通俗易懂的编写风格，增强了本书的实用性和可读性，便于各类从业人员学习知识、掌握技能。

本书是专门为从事营养与健康的从业人员提供的专业性培训教材，随着我国营养健康事业的发展和实践，还有待于不断总结和加以完善。

公共营养师的工作事关千家万户。让我们携手并肩，不断提升公共营养师的职业化和专业化发展水平，为培养一支高素质、高水平的公共营养师队伍而努力奋斗！

陈宁

北京大学中国职业研究所所长、教授、博士生导师  
人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心学术委员会主任

# 前 言

随着我国经济建设的快速发展和城乡居民生活水平的不断提高,合理膳食、营养指导、健康体魄、高质量生活已得到社会各界的深切关注。人们迫切需要掌握营养与健康知识和技能。因此,对于深入开展营养与健康的研究,普及营养与健康的科学知识,不断推进《“健康中国2030”规划纲要》《国民营养计划(2017—2030年)》的实施,培养一支职业道德素质高,职业理论熟悉,职业技能扎实,能够面向社会,服务社区基层的公共营养师队伍,是我们的努力与期盼。

齐鲁理工学院秉承为国家培养高素质应用型人才的办学定位,大力倡导在校期间学生取得国家职业资格证书。在教学模式中引入了职业资格证书培训“学分制”,在师资队伍建设和储备了能胜任应用型人才培养的“双师型”教师。多年来承接了国家各种职业资格鉴定考试,在校学生获得“双证书”率达到70%以上。

近年来,齐鲁理工学院在“多学科并举,重点特色突出”的办学方针指导下,结合在校学生与社会需求,对《公共营养师》的职业培训形成了一套符合国家职业标准并方便学生通过相关鉴定考试的系统教学培训方法。积累了卓有成效的经验,产生了良好的社会效应。2016年夏,齐鲁理工学院邀请来自全国多个高等院校、医疗和科研机构的约30位长期从事食品营养与公共营养教学、食品卫生管理、营养与健康指导、营养与疾病预防指导、社区营养管理、中医药营养指导、膳食营养指导、国内外食品卫生法等领域研究与教学的专家和一线技术骨干,编写了这本《公共营养师》培训教材。

## 一、编写依据

本书参考了《公共营养师国家职业标准(试行)》(以下简称《标准》)、教育部颁布的营养学、公共卫生等专业教学大纲,并将主要内容定位于四级、三级两个职业技能等级。

2016年至2017年,国家有关部门颁布了《“健康中国2030”规划纲要》《国民营养计划(2017—2030年)》,中国营养学会也修订并推出了《中国居民膳食指南(2016)》。其中涉及了很多国民营养与健康方面新的理念、倡导和措施,尤其是对在中国人群中普及健康生活方式作出了具体要求,故也将这部分列入编写提纲中。



## 二、框架结构

(一) 全书分为三部分：第1章~第9章为基础知识部分，第10章~第14章为基本技能四级部分，第15章~第20章为基本技能三级部分。

(二) 为方便读者学习，在目录结构上，“章”对应《标准》中的“职业功能”，“节”对应《标准》中的“工作内容”。

(三) 基础知识部分，每一节中都依据《标准》列出了相应的“学习目标”“相关知识”，在每章最后，附有“本章小结”以总结全章知识。

(四) 基本技能部分，除学习目标和相关知识外，还增加了工作内容与方法。

## 三、主要内容

(一) 基础知识部分：为全书通用的基本理论和基础知识，构成各级别公共营养师的辅导和培训的理论基础。其内容涵盖了职业道德、法律法规（国际、国内）、医学基础知识、营养学概论、人群营养学、食物营养与食品加工、食品卫生、膳食营养指导、营养教育与社区营养管理等内容。

(二) 基本技能部分：重点讲解了相关技能操作的要点、原则、方法、公式与步骤。其内容涵盖了膳食调查和评价、人体营养状况的测定和评价、膳食指导和评价、膳食营养评价、社区营养管理和营养干预等。

值得指出的是，从目录上看，四级与三级各章虽对应主线基本一致，但其基础知识和基本技能方面均展现了各自的要求并呈一个延伸和提高态势，体现了公共营养师等级考试的区分与难度。

## 四、编写特色

编写团队认真、系统地总结了近年来公共营养师职业培训的成功经验，将国内外营养与健康研究领域的新理念、新技术、新研究、新法规、新标准、新数据纳入本教材中，形成立意新、起点高、内容全、覆盖面广、实操性强的编写特色。

(一) 全书力求体现“以职业活动为导向，以职业技能为核心，以社区教育推广为延伸”的指导思想，突出公共营养师职业培训和社区科学普及的特色。引入自2013年以来的国际和国内有关食品卫生管理和营养管理的最新法律文本及标准。如《中国居民膳食指南（2016）》《中华人民共和国食品安全法》《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013版）》、《健康食品管理办法》《食品标签通用标准》《食品安全国家标准 健康食品》《特殊医学用途配方食品通则》等。

(二) 全书将四级、三级编入一册,既彰显了全书“三基”(基础知识、基本理论、基本技能)的连贯性,又突出了“四性”(专业性、操作性、实用性、创新性)的特点,极大地满足了各级各类培训教学需求和社区营养与健康科普活动需求。

(三) 全书各章脉络明确、条理清晰、主题突出、上下贯通,并按级别的难易程度递进。

(四) 全书各种图表近300个,所提供的数据权威、最新,归纳系统,内容丰富,方便读者查阅与记忆。

(五) 本书每节中都增加了相应知识点的“工作内容与方法”,力求理论与实践的统一,以突出技能培训的职业性和操作性,有助于读者自学与练习。

(六) 《“健康中国2030”规划纲要》和《国民营养计划(2017—2030年)》中对传统中医在营养与健康中的作用有专门的表述与要求。故本书增加了“中医理论在营养学中的应用”内容,着重阐述了祖国传统医学中“药食同源”的精辟理论、渊源及与现代人营养与健康行为的联系。

(七) 引入了“二维码”阅读形式,既拓展了本书内容的广度与深度,又方便了学习,节省了较多的篇幅,降低了购书成本。

## 五、教学建议

在全日制学校中开展公共营养师职业培训,应根据国家职业等级培训的标准进行。教学建议如下。

(一) 基础知识部分:为四级与三级共同学习的部分,应以熟悉与掌握《公共营养师》基础知识为关键。如:医学基础、营养学基础、各类人群营养基础、食物营养与加工和卫生基础、膳食营养指导、社区营养管理等。

(二) 基本技能部分:呈现由四级到三级难易程度的递进,应以熟悉和运用实际操作和工作方法为关键。如:应重点强化掌握各类营养成分的计算、各类人群的膳食营养指导、食物的选择、食品卫生与安全各种参数与计算、食谱编制与评价、社区营养与健康、宣教与咨询、入户访谈技巧等。

(三) 应把握理论学习与技能训练的时间比例,尽量确保技能训练时间大于45%。

## 六、自学建议

对于从事社区营养与健康教育、宣传与科普咨询的社会工作者、医务工作者以及欲参加国家职业等级考试的读者,可通过自学的形式进行学习。建议如下。

(一) 基础知识部分:应紧扣每章节的学习目标、相关知识和本章小结。尽量保持其

概念、原理、数据、公式、要点等的熟记和熟练应用，力求基础知识的掌握不留死角。

(二) 基本技能部分：除掌握章节的学习目标和相关知识外，还应结合历年公共营养师等级国家职业资格考试的试题进行练习。反复习作，力求熟练并能够融会贯通，举一反三。

(三) 自学时，如能将所学内容与社区工作实践相结合，则效果更好。

## 七、读者对象

(一) 具有一定专业基础知识、准备从事或已从事营养与健康领域相关的咨询、服务、培训的社会工作者。

(二) 参加公共营养师等级考试的四级、三级的考生。

(三) 面向社区开展营养和健康教育的科学普及工作者。

(四) 广大医务工作者、社区工作人员、社会各类从业人员。

## 八、编写团队

本书由沈荣、徐希柱担任主编，由陈义伦主审，陈立勇、张同振、高纯金任副主审，最后由徐希柱统稿、统审。参加编写工作的有：陈立勇、孟妍、黄晓莉、邬春艳、刘冠华、张同振、翟建华、张立平、王丽宁、王秀丽、何小华、赵望森、陈文军、徐坤、刘雪娜、刘东朝、曾海志、李新军、高优美、孙玉平、高纯金、王倩、宋桂花。

## 九、致谢

本书编写过程中得到了齐鲁理工学院的大力支持和鼎力相助，先后组织了三次专门会议，分别进行了选题论证、大纲编制和书稿审定，并成立了秘书处，指派专人负责，从而保证了书稿质量，达到预设目标，保证了编写进度，使本书能按期完成。

张延纪、杜以德、孔宪福、苏占兵、张同岳、魏兴利、丁凤、彭玉兰等专家为本书的出版作出了较大的贡献，在此谨表感谢。

由于编者水平所限，很难全面反映和借鉴我国公共营养事业发展的成果和经验。书中的疏漏、不足和缺陷之处，诚望学术界专家、同行及读者批评匡正。

新编职业技能等级培训教程

《公共营养师》编写委员会

2017年7月27日

# 目 录

## 第一部分 基础知识

第一章 职业道德 .....	1
第一节 职业道德基本知识 .....	1
第二节 公共营养师职业守则 .....	2
第二章 医学基础知识 .....	4
第一节 人体解剖生理基础知识 .....	4
第二节 食物的消化吸收基础知识 .....	7
第三节 不同人群的生理特点 .....	9
第三章 营养学基础 .....	13
第一节 营养与健康概论和营养学发展史 .....	13
第二节 能量与宏量营养素 .....	15
第三节 矿物质 .....	24
第四节 维生素 .....	29
第五节 水 .....	34
第六节 膳食纤维 .....	36
第四章 人群营养基础 .....	38
第一节 备孕期、孕期和哺乳期营养 .....	38
第二节 各类人群营养知识 .....	44
第三节 中医药理论在营养学中的应用 .....	55
第五章 食物营养与食品加工基础 .....	58
第一节 动、植物性食物营养 .....	58
第二节 其他常用食品 .....	69
第三节 特殊食品 .....	72
第四节 食品保藏、保鲜与加工 .....	75
第六章 食品卫生基础 .....	79
第一节 食品卫生指导与概论 .....	79

第二节	食品污染及其预防 .....	80
第三节	食物中毒及其预防 .....	90
<b>第七章</b>	<b>膳食营养指导 .....</b>	<b>95</b>
第一节	膳食营养指导与管理概论 .....	95
第二节	膳食营养指导知识 .....	97
<b>第八章</b>	<b>营养教育和社区营养管理基础 .....</b>	<b>114</b>
第一节	营养教育 .....	114
第二节	社区营养管理 .....	119
<b>第九章</b>	<b>食品卫生相关法律法规 .....</b>	<b>122</b>
第一节	国际食品卫生相关法律法规 .....	122
第二节	我国食品卫生相关法律法规 .....	123

## **第二部分 公共营养师（四级）**

<b>第十章</b>	<b>膳食调查和评价 .....</b>	<b>125</b>
第一节	食物摄入量调查 .....	125
第二节	膳食营养素摄入量计算 .....	133
第三节	膳食营养分析和评价 .....	142
<b>第十一章</b>	<b>人体营养状况测定和评价 .....</b>	<b>147</b>
第一节	人体体格测量 .....	147
第二节	实验室指标的收集和判断 .....	155
第三节	营养状况和体征判别 .....	157
<b>第十二章</b>	<b>膳食指导和评估 .....</b>	<b>170</b>
第一节	营养需要和食物种类确定 .....	170
第二节	食谱编制 .....	176
第三节	食谱调整 .....	183
<b>第十三章</b>	<b>食品营养评价 .....</b>	<b>196</b>
第一节	食物营养标签解读和制作 .....	196
第二节	食品营养价值分析 .....	206
<b>第十四章</b>	<b>社区营养管理和营养干预 .....</b>	<b>220</b>
第一节	营养与健康信息的收集 .....	220

第二节	营养与健康档案建立与管理 .....	231
-----	--------------------	-----

### 第三部分 公共营养师（三级）

第十五章	膳食调查和评价 .....	241
第一节	食物摄入量调查 .....	241
第二节	膳食营养素摄入量计算 .....	249
第三节	膳食营养分析和评价 .....	255
第十六章	人体营养状况测定和评价 .....	265
第一节	人体体格测量 .....	265
第二节	实验室指标收集和判断 .....	271
第三节	营养状况和体征判别 .....	275
第十七章	营养咨询和教育 .....	288
第一节	营养与食品安全知识咨询 .....	288
第二节	营养与食品安全知识教育 .....	301
第十八章	膳食指导和评估 .....	308
第一节	营养需要和食物种类确定 .....	308
第二节	食谱编制 .....	315
第三节	食谱营养评价和调整 .....	330
第十九章	膳食营养评价 .....	346
第一节	食品营养标签制作和解读 .....	346
第二节	食品营养价值分析 .....	360
第三节	食品营养资料编写 .....	370
第二十章	社区营养管理和营养干预 .....	376
第一节	营养与健康信息的收集 .....	376
第二节	营养与健康档案建立和管理 .....	384
第三节	营养干预方案设计和实施 .....	392
参考文献	.....	400
缩略语	.....	402
二维码汇总	.....	403

# 第一部分 基础知识

## 第一章 职业道德

职业道德是所有从业人员在职业活动中应该遵守的行为准则。良好的职业道德是做好工作的基础。因此，树立正确的道德和职业道德观念，用正确的职业道德理念去指导工作，对于协调社会关系，做好本职工作，具有十分重要的意义。

### 第一节 职业道德基本知识

#### 学习目标

- 掌握职业道德的特点。

#### 相关知识

##### 一、道德

道德是调整人与人之间、人与社会之间特殊行为规范的总和。道德由道德观念和行为规范组成，具有认识、调节、教育、评价和平衡五大社会功能。道德是依靠社会舆论、传统习惯、内心信念和品德教育来实现的。

##### 二、职业道德

所谓职业，是指人们在社会分工中利用专门技能所从事的，可以获取生活来源并满足精神需求的工作岗位。职业活动是人类社会生活中最普遍、最基本的活动方式。

###### 1. 职业道德的内涵

职业道德是与劳动者的职业活动相联系的符合本行业特点的职业品德、职业纪律、职业责任和职业素质的总和。职业道德涵盖了从业人员与服务对象、职业与从业者、职业与职业、行业与社会之间的关系。它既是对行业人员在职业活动中的行为标准和要求，又是本行业对服务对象和社会、国家所应担负的道德责任与职业义务。

职业道德属于自律的范畴，它主要通过公约、守则、行规、纪律等形式，对本行业职业活动中的各个方面进行规范和协调。

## 2. 职业道德的特点

**职业性。**所有职业道德的内容，都与本行业的职业活动紧密相连，反映着特定行业的职业活动对劳动者行为的特殊道德要求，职业特色十分鲜明。

**时代性。**不同时代的职业间有很大差别，新旧时代的职业道德要求有显著差别。即使是同一行业，在不同的时代条件和社会环境下，职业道德也不一样。

**继承性。**职业道德是在长期的社会实践中发展形成的，同一行业的职业道德的核心内容，在不同的社会发展阶段具有前后继承和发扬的关系。

**实践性。**职业道德，是在职业发展实践中逐步形成的。没有本行业的职业实践活动，就不会形成职业道德。职业道德的充实完善，也离不开职业实践活动。

**多样性。**在复杂的社会生活和各行各业职业生活中，不同行业与职业，都需要各不相同的行业规范和职业道德。职业道德具有明显的多样性。

**有限性。**每一个行业规范和每一种职业道德，只能在各自行业与职业的特殊范围内发挥调节作用，也只能规范本行业 and 同岗位从业人员的职业行为。

## 3. 职业道德的作用

职业道德有助于调节行业内部各种关系以及行业从业人员和服务对象的关系；维护和提高本行业的社会信誉，扩大本行业的社会知名度和职业影响力；促进本行业的工作进展和事业发展；提高全行业乃至全社会的思想道德水平。

# 第二节 公共营养师职业守则



## 学习目标

- 理解公共营养师的职业定义。
- 知道公共营养师的工作任务。
- 明确公共营养师的职业守则。



## 相关知识

### 一、公共营养师的职业定义

公共营养师是从事社会人群的营养咨询与指导、营养评价与管理、合理膳食、营养与健康、食品安全知识的宣传与普及教育的专业技能工作者。公共营养师应具有丰富扎实的营养基础理论和实用可行的营养技能操作能力。公共营养师是国民营养与健康的促进者和践行者。

### 二、公共营养师的职业守则

公共营养师职业守则是从事公共营养师职业的人员在职业品德、职业纪律、职业责任、职业义务、专业理论与技术能力等方面的要求，是每一位公共营养师都应该遵守和履



行的工作守则。

(1) **遵纪守法，诚实守信，团结协作。**公共营养师在工作中要严格遵守国家相关法律、法规，用社会主义职业道德基本规范自觉约束自己的行为。在职业工作中，应实事求是，尊重科学，信守承诺，履行自己的权利和义务。要树立正确的世界观、人生观和价值观，主动协调好各方面的关系。不得诋毁同事、同行、及损害协作单位的利益。

(2) **爱岗敬业，忠于职守，钻研业务。**爱岗敬业是从业者的主人翁责任感和为人民服务的意识，在职业道德观念中的自然体现。作为一名公共营养师，应该牢固树立提高全社会科学营养和健康水平的观念，爱岗敬业。在工作中应及时解决困难和发现问题，一丝不苟做好本职工作。严格遵照工作规范和技术规程，精益求精，善始善终，坚决杜绝粗枝大叶和敷衍塞责。要加强专业学习，钻研业务，不断充实与完善自身专业知识和专业技能。

(3) **服务群众，一视同仁，平等待人。**公共营养师要以为人民服务为核心。把不断满足人民群众需要作为本职工作的奋斗目标，时时处处为服务对象着想，一切以服务对象的正当利益为重。要对服务对象一视同仁，平等相待，尊重服务对象的合法权利。特别是对老少边穷地区的基层群众和社会弱势群体更应给予更多的关心和重视。

(4) **科学求实，精益求精，开拓创新。**公共营养师应当以科学的平衡膳食理论为引领，开拓创新，挖掘和汲取我国历史悠久的中医饮食养生文化遗产之精华，加强学习，充实和完善自身的专业素养和知识结构。结合社区工作实际、勤于思考、精益求精，以高质量的服务满足社会需求。

### 本章小结

本章介绍了道德的概念、职业道德的内涵、特点和作用；讲解了公共营养师的职业定义；重点讲述了公共营养师的四项职业守则。

本章编写：延安大学 刘东朝 教授