



国家职业技能鉴定考试指导

国家职业资格培训教程配套辅导练习

公共营养师

杨月欣 主编

人力资源和社会保障部教材办公室组织编写

(基础知识)

中国劳动社会保障出版社



国家职业技能鉴定考试指导
国家职业资格培训教程配套辅导练习

公共营养师

(基础知识)

主 编 杨月欣

副主编 肖 荣 张玉梅 孙长颢

编 者 朱惠莲 马爱国 向雪松 周昇昇

韩军花 孙长颢 张玉梅 肖 荣

杨月欣



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

公共营养师. 基础知识/杨月欣主编; 人力资源和社会保障部教材办公室组织编写. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2009

国家职业资格培训教程配套辅导练习

ISBN 978-7-5045-7874-7

I. 公… II. ①杨…②人… III. 营养学-技术培训-习题 IV. R151-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 143856 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

新华书店经销

国防工业出版社印刷厂印刷 北京密云青云装订厂装订

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 16.25 印张 314 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定价: 27.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652

编写说明

《国家职业资格培训教程辅导练习》(以下简称《辅导练习》)是《国家职业资格培训教程》(以下简称《教程》)的配套辅助教材,每本《教程》对应配套编写一册《辅导练习》。《辅导练习》共包括两部分:

第一部分:鉴定指导。此部分内容按照《教程》章的顺序,对照《教程》各章内容编写。每章包括五项内容:考核要点、重点复习提示、理论知识辅导练习题、专业能力辅导练习题、参考答案及说明。

——考核要点是依据国家职业标准、结合《教程》内容归纳出的该职业从基础知识到《教程》各章内容的考核要点,以表格形式叙述。表格由考核范围、理论知识考核要点及专业能力考核要点三部分组成。

——重点复习提示为《教程》各章内容的重点提炼,使读者在全面了解《教程》内容基础上重点掌握核心内容,达到更好地把握考核要点的目的。

——理论知识辅导练习题题型采用三种客观性命题方式,即判断题、单选题和多选题,题目内容、题目数量严格依据理论知识考核要点,并结合《教程》内容设置。

——专业能力辅导练习题题型按职业实际情况安排了实际操作题、模拟操作题、案例选择题、案例分析题、情景题、写作题等,部分职业还依据职业特点及实际考核情况采用了其他题型。专业能力题目针对不同题型均给出了答案。

——参考答案及说明中,除答案外对题目还配有简要说明,重点解读出题思路、答题要点等易出错的地方,目的是完成解题的同时使读者能够对学过的内容重新进行梳理。

第二部分:模拟试卷。包括该级别理论知识考核模拟试卷和专业能力考核模拟试卷若干套,并附有参考答案。理论知识考核模拟试卷体现了本职业该级别大部分理论知识考核要点的内容;专业能力考核模拟试卷完全涵盖了专业能力考核范围,体现了专业能力考核要点的内容。

本职业《辅导练习》共包括5本,即基础知识、国家职业资格四级、国家职业资格三级、国家职业资格二级和国家职业资格一级,本书是其中的一本,适用于对公共营养师的职业技能培训和鉴定考核。本书无专业能力辅导练习题和专业能力考核模拟试卷。

本书在编写过程中得到了卫生部人才交流服务中心和中国 CDC 营养与食品安全所的大力支持与协助，在此一并表示衷心的感谢。

编写《辅导练习》有相当的难度，是一项探索性工作。由于时间仓促，缺乏经验，不足之处在所难免，恳切欢迎各使用单位和个人提出宝贵意见和建议。

目 录

第一部分 鉴定指导

第一章 公共营养师职业道德	(1)
考核要点.....	(1)
重点复习提示.....	(1)
辅导练习题.....	(2)
参考答案及说明.....	(5)
第二章 医学基础	(7)
考核要点.....	(7)
重点复习提示.....	(7)
辅导练习题.....	(10)
参考答案及说明.....	(21)
第三章 营养学基础	(25)
考核要点.....	(25)
重点复习提示.....	(26)
辅导练习题.....	(34)
参考答案及说明.....	(48)
第四章 人群营养基础	(51)
考核要点.....	(51)
重点复习提示.....	(52)
辅导练习题.....	(56)
参考答案及说明.....	(74)
第五章 食物营养与食品加工基础	(78)
考核要点.....	(78)
重点复习提示.....	(79)
辅导练习题.....	(86)

参考答案及说明·····	(98)
第六章 食品卫生基础 ·····	(101)
考核要点·····	(101)
重点复习提示·····	(102)
辅导练习题·····	(111)
参考答案及说明·····	(126)
第七章 膳食营养指导与疾病预防 ·····	(129)
考核要点·····	(129)
重点复习提示·····	(130)
辅导练习题·····	(134)
参考答案及说明·····	(149)
第八章 营养教育和社区营养管理基础 ·····	(151)
考核要点·····	(151)
重点复习提示·····	(151)
辅导练习题·····	(152)
参考答案及说明·····	(168)
第九章 相关法律法规 ·····	(171)
考核要点·····	(171)
重点复习提示·····	(171)
辅导练习题·····	(172)
参考答案及说明·····	(177)

第二部分 模拟试卷

基础知识考核模拟试卷(一)·····	(182)
基础知识考核模拟试卷(一) 参考答案及说明·····	(197)
基础知识考核模拟试卷(二)·····	(200)
基础知识考核模拟试卷(二) 参考答案及说明·····	(215)
基础知识考核模拟试卷(三)·····	(218)
基础知识考核模拟试卷(三) 参考答案及说明·····	(233)
基础知识考核模拟试卷(四)·····	(236)
基础知识考核模拟试卷(四) 参考答案及说明·····	(251)

第一部分 鉴定指导

第一章 公共营养师职业道德

考核要点

基础知识考核范围	考核要点	重要程度
职业道德基本知识	1. 道德的定义	熟悉
	2. 职业道德的定义和特点	掌握
	3. 社会主义职业道德的基本特征	掌握
	4. 社会主义职业道德的基本规范内容	掌握
公共营养师职业守则	1. 公共营养师的职业守则内容	掌握
	2. 如何贯彻公共营养师的职业守则	了解

重点复习提示

一、职业道德基本知识

1. 道德的定义

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

2. 职业道德的定义和特点

职业道德就是符合职业特点的所要求的道德准则、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。

职业道德的特点包括：行业性、连续性、实用性及规范性、社会性及时代性。

3. 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。人们不论从事哪种职业，都不仅是为个人谋生，而是贯穿着为社会、为人民、为集体服务这一根本要求。

4. 社会主义职业道德的基本规范内容

爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会。

二、公共营养师职业守则

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。

辅导练习题

一、判断题（下列判断正确的请在括号内打“√”，错误的请在括号内打“×”）

1. 职业道德是人们在职业活动中形成的一种外在的、非强制性的约束机制。 ()
2. 遵纪守法是指在法律范围内可以一定程度视人情办事。 ()
3. 公共营养师可以“王婆卖瓜、自卖自夸”，一定程度地夸夸自己。 ()
4. 公共营养师职业道德具有法律约束力。 ()
5. 公共营养师的职业守则是对其品格、纪律、责任、技能的要求。 ()
6. 职业道德只是有助于提高个人职业素养和本行业的发展。 ()
7. 社会主义职业道德基本规范内容包括：爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会。 ()
8. 面对我国营养不良现状公共营养师应该树立治疗为主的观念。 ()
9. 营养工作者应该对经济和文化发达地区、人群和个体给予更多的关注。 ()
10. 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。 ()
11. 职业分类是以工作性质的同一性为基本原则，对社会职业进行的系统划分与归类。 ()
12. 一种职业区别于另一种职业，一般通过职业活动的对象、从业方式等的不同予以体现。 ()
13. 职业以获得现金或实物等报酬为目的。 ()
14. 职业是从业人员在特定社会生活环境中所从事的一种与其他社会成员相互关联、相互服务的社会活动。 ()

15. 公共营养师的职业定义是：从事膳食营养评价与指导、营养与食品安全知识传播，促进社会公众健康工作的专业人员。 ()

二、单项选择题（下列每题有4个选项，其中只有1个是正确的，请将其代号填写在横线空白处）

- 下列哪项不属于职业道德的特点_____。
 - 阶段性
 - 行业性
 - 规范性
 - 社会性
- 下列哪项属于社会主义道德的基本规范_____。
 - 爱岗敬业
 - 职业道德
 - 实用主义
 - 个人利益为先
- 下列解释诚实守信的说法哪一种是错误的_____。
 - 不讲假话，不歪曲事实
 - 投机取巧，趁机捞点便宜
 - 讲信誉、重信用
 - 在职业上履行自己承担的义务
- 职业道德，就是从事一定职业的人，在工作和劳动过程中，所应遵守的，与其职业活动紧密相关的是_____。
 - 道德原则
 - 道德规范
 - 道德责任
 - 道德原则和规划的总和
- 敬业是一种对待自己职业的应有态度，它的核心要求是_____。
 - 对待工作可以应付了事
 - 对待工作勤奋努力，精益求精，尽职尽责
 - 努力工作只为挣钱养家
 - 认真工作是为了受到领导、群众的好评
- 公共营养师职业道德中不包括_____。
 - 遵纪守法
 - 诚实守信
 - 团结协作
 - 科学发展
- 公共营养师职业道德不包括_____。
 - 忠于职守
 - 爱岗敬业
 - 钻研业务
 - 学习文化
- 公共营养师职业守则不对从事公共营养师职业的人员的_____进行要求。
 - 职业目标
 - 职业责任
 - 专业技术胜任能力
 - 与同行、社会关系
- 职业是指从业人员为获取_____，而从事的社会性工作类别。
 - 主要生活来源
 - 主要社会贡献
 - 工资
 - 主要工作

三、多项选择题(下列每题中的多个选项中,至少有2个是正确的。请将正确答案的代号填在横线空白处)

1. 公共营养师的职业守则包括下列哪几项_____。
 - A. 遵纪守法、诚实守信、团结协作
 - B. 忠于职守、爱岗敬业、钻研业务
 - C. 认真负责、服务于民、平等待人
 - D. 科学求实、精益求精、开拓创新
2. 职业道德的特点有_____。
 - A. 行业性
 - B. 连续性
 - C. 实用性
 - D. 规范性
 - E. 社会性
 - F. 时代性
3. 职业道德的基本规范包括_____。
 - A. 爱岗敬业
 - B. 努力进取
 - C. 诚实守信
 - D. 办事公道
 - E. 服务群众
 - F. 奉献社会
4. 所谓“职业”需同时具备下列特征_____。
 - A. 目的性
 - B. 社会性
 - C. 稳定性
 - D. 规范性
 - E. 群体性
 - F. 联系性
5. 一种职业区别于另一种职业的根本属性,一般通过职业活动的_____等不同予以体现。
 - A. 服务对象
 - B. 从业方式
 - C. 工具
 - D. 体力
 - E. 工资
 - F. 技术
6. 职业分类体系则通过_____等,描述出每一个职业类别的内涵与外延。
 - A. 职业代码
 - B. 职业名称
 - C. 职业定义
 - D. 职业包括的主要工作内容
 - E. 职业工种
 - F. 职业工资
7. 公共营养师职业共设四个等级,目前包括_____。
 - A. 一级公共营养师
 - B. 二级公共营养师
 - C. 三级公共营养师
 - D. 四级公共营养师
 - E. 五级公共营养师
 - F. 国际注册营养师
8. 职业道德的涵义包括以下方面_____。
 - A. 职业道德是一种职业规范,受社会普遍的认可

- B. 职业道德是长期以来自然形成的
- C. 职业道德依靠文化、内心信念和习惯，通过员工的自律实现
- D. 职业道德大多没有实质的约束力和强制力
- E. 职业道德的主要内容是对员工义务的要求
- F. 职业道德标准多元化，代表了不同企（单位）业可能具有不同的价值观
9. 分析“职业道德”的特点，以下描述正确的是_____。
- A. 职业道德具有适用范围的有限性，即由于各种职业的职业责任和义务不同，从而形成各自特定的职业道德的具体规范
- B. 职业道德具有发展的历史继承性，如“有教无类”“学而不厌，诲人不倦”，从古至今始终是教师的职业道德。职业道德承载着职业文化和凝聚力，影响深远
- C. 职业道德表达形式多种多样，由于各种职业道德的要求都较为具体、细致，因此其表达形式多种多样
- D. 职业道德兼有强烈的纪律性，它既要求人们能自觉遵守，又带有一定的强制性。例如，工人必须执行操作规程和安全规定；军人要有严明的纪律等。因此，职业道德有时又以制度、章程、条例的形式表达，让从业人员认识到职业道德又具有纪律的规范性
- E. 职业道德总是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
- F. 职业道德一般反映社会道德和阶级道德的要求，其次反映职业、行业以至产业特殊利益的要求
10. 职业道德是社会道德体系的重要组成部分，它一方面具有社会道德的一般作用，另一方面它又具有自身的特殊作用，职业道德的社会作用具体表现在_____。
- A. 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
- B. 是社会精神文明建设的基础性工程
- C. 有助于维护和提高本行业的信誉
- D. 促进本行业的发展
- E. 有助于提高全社会的道德水平
- F. 影响着公共生活的公共秩序、文明礼貌

参考答案及说明

一、判断题

1. ×。职业道德使人们在职业活动中形成的一种内在的、非强制性的约束机制。

2. ×。遵纪守法不能视人情办事。
3. ×。公共营养师不得浮夸和吹嘘自己。
4. ×。公共营养师职业道德不具有法律约束力。
5. √
6. ×。职业道德不只是有助于提高个人职业素养和本行业的发展,还可以对整个社会道德水平的提高发挥重要作用。
7. √
8. ×。面对我国营养现状应该树立预防为主观念。
9. ×。营养工作者应该对经济和文化欠发达地区、人群和个体给予更多的关注。
10. √
11. √
12. √
13. √
14. √
15. √

二、单项选择题

1. A 2. A 3. B 4. D 5. B 6. D 7. D 8. A 9. A

三、多项选择题

1. ABCD 2. ABCDEF 3. ACDEF 4. ABCDE 5. AB 6. ABCD 7. ABCD
8. ABCDEF 9. ABCDE 10. ACDE

第二章 医学基础

考核要点

基础知识考核范围	考核要点	重要程度
人体解剖生理基础	1. 人体结构基础知识	掌握
	2. 运动和呼吸系统组成及功能	熟悉
	3. 消化系统组成和功能	掌握
	4. 循环系统组成和功能	掌握
	5. 免疫系统组成和功能	掌握
	6. 内分泌系统组成和功能	掌握
	7. 泌尿和生殖系统组成和功能	熟悉
	8. 感觉和神经系统组成和功能	熟悉
食物消化吸收	1. 口腔内消化、胃内消化和吸收	掌握
	2. 小肠、大肠内消化和吸收	掌握
不同人群的生理特点	1. 孕妇和乳母的生理特点	掌握
	2. 婴幼儿、学龄前儿童的生理特点	掌握
	3. 学龄儿童、青少年和老年人的生理特点	熟悉

重点复习提示

一、人体解剖生理基础

1. 人体结构基础知识

构成人体的基本单位是细胞，细胞组合成组织，组织又组合成系统，并构成器官。多种组织器官构建成了复杂的人体。

(1) 细胞

除极少数细胞（如红细胞）外，细胞均由细胞膜、细胞质和细胞核三部分组成。

(2) 组织

结构和功能相同或相似的一些细胞及其周围的细胞间质一起构成组织。人体有四大类基本组织：上皮组织、结缔组织、肌组织和神经组织。

(3) 器官、系统和人体的分部

不同的组织结合在一起构成了具有一定形态和特定功能的器官，如心、肾、肝、脾等。若干个器官结合起来共同组成完成某种生理功能的系统。人体包括运动、循环、呼吸、消化、泌尿、生殖、神经、内分泌以及感觉器官等九大系统。

2. 消化系统组成和功能

消化系统由消化管和消化腺两部分组成。消化管包括口腔、咽、食管、胃、小肠（十二指肠、空肠和回肠）、大肠（盲肠、结肠和直肠）。其中口腔到十二指肠为上消化道，空肠以下为下消化道。消化腺包括口腔唾液腺、肝、胰及消化管壁内的小腺体（如胃腺、肠腺）等，它们均借排出管道将分泌物排入消化管腔内，对食物进行化学性消化。

3. 循环系统组成和功能

循环系统是进行血液循环的动力和管道系统，由心血管系统和淋巴系统组成。心血管系统包括心脏、动脉、毛细血管和静脉，淋巴系统包括淋巴管道和淋巴器官，是血液循环的支流。根据血液在心血管系中的循环途径和功能不同，可将血液循环分为体循环（大循环）与肺循环（小循环）两部分。

4. 免疫系统组成和功能

免疫系统由免疫器官、免疫细胞和免疫分子组成，是一个极其复杂而又十分重要的生理系统。

5. 内分泌系统组成和功能

内分泌系统包括垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺、胰岛、胸腺及松果体等。这些腺体分泌高效能的有机化学物质（激素），经过血液循环而传递化学信息到靶细胞、靶组织或靶器官，发挥兴奋或抑制作用。

二、食物消化吸收

1. 口腔内消化

人的口腔内有三对大的唾液腺：腮腺、舌下腺、颌下腺，还有无数散在的小唾液腺，唾液就是由这些唾液腺分泌的混合液。唾液有如下作用：

- (1) 唾液可湿润与溶解食物，以引起味觉。
- (2) 唾液可清洁和保护口腔，当有害物质进入口腔后，唾液可起冲洗、稀释及中和作用，其中的溶菌酶可杀灭进入口腔内的微生物。
- (3) 唾液中的蛋白可使食物合成团，便于吞咽。

(4) 唾液中的淀粉酶可对淀粉进行简单的分解,但这一作用很弱,且唾液淀粉酶仅在口腔中起作用,当进入胃后,pH值下降,此酶迅速失活。

2. 胃内消化和吸收

食物入胃后被暂时储存,在此期间受到胃液的化学性消化和胃壁肌肉的机械性消化。胃的吸收功能很弱,正常情况下仅吸收少量的水分和酒精。

3. 小肠内消化和吸收

食糜进入小肠后,在胰液、胆汁、小肠液和小肠运动的作用下,基本完成食物的消化和吸收过程。小肠内消化和吸收过程是消化吸收中最重要的阶段。

小肠细胞膜的吸收作用主要依靠被动转运与主动转运两种形式来完成:被动转运形式主要包括被动扩散、易化扩散、滤过、渗透等作用;而在许多情况下,某种营养成分必须要逆着浓度梯度(化学的或电荷的)的方向穿过细胞膜,这种形式称主动转运。

4. 大肠内消化和吸收

大肠是消化管的末段。人类的大肠内没有重要的消化活动,主要是吸收水分和盐类。大肠细菌能利用大肠的内容物合成人体必需的某些维生素,经细菌分解作用后的食物残渣及其分解产物、肠黏膜的分泌物、脱落的肠上皮细胞和大量的细菌一起组成粪便,排出体外。

三、不同人群的生理特点

1. 孕妇的生理特点

(1) 孕期内分泌的改变包括母体卵巢及胎盘激素分泌增加、孕期甲状腺素及其他激素水平的改变。

(2) 孕期消化功能改变。

(3) 孕期血液容积及血液成分改变。

(4) 孕期肾功能改变。

(5) 孕期体重增加。

2. 乳母的生理特点

乳母最主要的生理特征是:一方面要逐步补偿妊娠、分娩时所损耗的营养素储备,促进各器官、系统功能的恢复;另一方面要分泌乳汁、哺育婴儿。所以她们比一般妇女需要更多的营养素。

3. 婴儿的生理特点

婴儿体格发育特点:与胎儿期的头颅生长最快不同,婴幼儿期以躯干增长最快。

婴儿消化系统发育特点:新生儿的消化器官发育尚未成熟,功能未健全,口腔狭小,嘴

唇黏膜的皱褶很多,颊部有丰富的脂肪,有利于婴儿吸吮。新生儿的涎腺欠成熟,唾液分泌较少,唾液中淀粉酶含量低,不利于消化淀粉。到3~4个月时涎腺逐渐发育完善,唾液中的淀粉酶也逐渐增加,6个月起唾液的作用增强。

辅导练习题

一、判断题(下列判断正确的请在括号内打“√”,错误的请在括号内打“×”)

1. 消化是指食物在物理或化学因素下,由大分子分解为小分子的过程。()
2. 消化系统是由食管、小肠等消化管组成的。()
3. 老年人蛋白质、维生素的需要量应低于成人。()
4. 胸腺是人体最大的腺体。()
5. 人在婴幼儿期躯干增长最快。()
6. 青春期生长发育女孩早于男孩,其持续时间也长于男孩。()
7. 在孕期,肠道对一些营养素,如铁、钙等的吸收量增加。()
8. 组织是构成人体的基本结构和功能单位。()
9. 老年人容易骨折是因为骨胶原合成减少,剩下较多的钙质导致骨骼变脆。()
10. 消化腺借排出管道将分泌物排入消化管腔内,对食物进行物理性消化。()
11. 血浆含有大量水分和一定量的溶质。()
12. 胃是重要吸收器官,吸收能力很强。()
13. 大肠没有重要的消化活动,其功能主要是吸收水分和盐类。()
14. 妊娠早期基础代谢率略有下降,中晚期逐渐升高。()
15. 孕期妇女经过280天通过胎盘转运供给胎儿生长发育所需营养。()
16. 婴儿出生后前6个月,其体重平均每月增长0.5 kg。()
17. 由于贲门括约肌松弛,胃内食物可逆流入食管下部,引起反胃等早孕反应。()
18. 孕期生理性贫血是由于血液的相对浓缩。()
19. 孕期尿中葡萄糖排除量的增加与血糖浓度有关。()
20. 生长发育中少年儿童的能量处于正平衡状态。()
21. 孕期尿糖增加是真性糖尿病。()
22. 乳母膳食中钙含量不足时首先会使乳汁中钙下降。()
23. 婴儿期是人一生中生长发育最快的时期。()
24. 婴幼儿头颅生长最快,躯干生长慢于头颅发育。()
25. 头围是指自眉弓上方最突出处,经枕后结节绕头的周长。()