

## 附件 2

# 决赛考核参考内容

## 一、理论与技能

考核范围		考核参考内容
理论知识	职业道德与法律法规	工作职责、职业道德规范、职业守则等。 《中华人民共和国食品安全法》等。
	医学基础	人体结构与生理功能、食物的消化和吸收等。
	营养学基础	能量来源及平衡, 宏量营养素、矿物质、维生素、水和其他膳食成分功能及来源。 《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》 《中国居民膳食指南(2022)》
	各类人群营养	孕妇乳母生理特点及营养需要、婴幼儿生长发育及营养需要、儿童生长发育及营养需要、老年人生理特点及营养需要。
	食品卫生营养	食品加工、烹饪、食品安全, 保健品、强化食品等。
	膳食营养与健康指导	膳食结构与膳食指导、膳食与营养缺乏病、膳食与慢性病、运动营养等。
	营养教育与促进	营养教育、社区营养计划与管理等。
技能知识	膳食营养调查和评价	1. 常用膳食调查方法及其优缺点; 2. 膳食评价: 营养素; 3. 膳食模式整体评价分析要点; 4. 膳食调查报告撰写要点等。
	人体营养状况测量与评价	1. 常用营养状况评价指标的测定; 2. 常用营养状况评价工具应用; 3. 常用营养与健康状况评价指标解读。
	膳食指导和评估	1. 团餐食谱设计的原则和方法; 2. 设计重点人群的食谱(中小學生餐、集体食堂、老年餐)设计与制作; 3. 合理食物选购, 食品标签、营养标签制作、解读及营养价值分析。
	母婴营养与健康	1. 孕妇、乳母及婴幼儿生理特点与营养需求; 2. 孕妇、乳母营养状况测定与评估; 3. 生命早期 1000 天营养对母子近期和远期健康影响; 4. 婴幼儿生长发育监测与评估; 5. 婴幼儿、月子餐的膳食设计与制作。
	营养教育与咨询	1. 信息传播与营养教育; 2. 营养咨询与人际沟通; 3. 群体传播的要点。

## 二、实操技能竞赛

实操项目	目标人群	考核参考内容及要求
母婴营养与健康	备孕和孕期妇女、哺乳期妇女、婴幼儿（0~24月龄）	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 营养评估: 针对目标人群的不同年龄段的日常营养需求、常见营养问题（如营养不良、缺铁性贫血、佝偻病、食物过敏等），进行营养评估，包括但不限于测量体格、使用生长曲线图、膳食调查软件等工具，以及分析和应用体重指数(BMI)、血液生化检查结果。</li> <li>2. 方案制定: 根据目标人群的营养需求和营养评估情况，制定食养（食疗）方案，包括婴幼儿辅食添加原则、食谱设计、食材选择及烹饪技巧等方面。</li> <li>3. 营养咨询和教育: 通过与目标人群以及婴幼儿的看护人的沟通和交流，提供个性化营养咨询和教育服务，包括解答营养健康问题、帮助培养母乳喂养以及指导辅食制作、幼儿喂养、制定食养（食疗）计划、食物选择等。</li> </ol>
老年营养与慢性病管理	一般老年人（65~79岁）、高龄老年人（80岁及以上）	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 营养评估: 根据目标人群的日常营养需求、常见营养问题和健康状况（如心脑血管疾病、肌少症、吞咽困难、骨质疏松、糖尿病、高血压等），通过老年人的体重、BMI、生化检查等指标数据，评估或者筛查其营养风险。</li> <li>2. 方案制定: 根据目标人群的营养评估情况，制定营养均衡、易于消化、符合老年人口味的食养（食疗）方案，包括食谱设计、食材选择、烹饪技巧、营养补充与保健品选择等方面。</li> <li>3. 营养咨询和教育: 通过与老年人及其家属的沟通和交流，进行个性化营养咨询和教育，包括解答营养健康问题、帮助制定食养（食疗）计划、指导食物选择（包括易食食品的使用等）和合理选用营养补充与保健品等。</li> </ol>
营养与体重管理	超重、肥胖的成年人	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 营养评估: 针对目标人群的日常营养和健康需求，结合体重指数（BMI）、腰围等指标，体成分仪等测量仪器的结果，通过饮食行为调查、膳食调查等方法，综合评估营养状况、饮食行为问题及致肥胖因素，制定体重管理目标。</li> <li>2. 方案制定: 根据目标人群的具体情况，设计个性化的体重管理方案，包括饮食行为调整、食谱设计、食材选择、膳食搭配与烹饪技巧、运动计划、目标激励机制等。</li> <li>3. 营养咨询和教育: 通过与目标人群的沟通和交流，提供个性化营养咨询和教育，包括解答营养健康问题、设定体重管理目标、指导健康生活方式、监测和追踪体重和体脂率等指标，以及评估体重管理方案的效果等。</li> </ol>