

<<CAC职业（技能分册）>>

图书基本信息

书名：<<CAC职业（技能分册）>>

13位ISBN编号：9787122057990

10位ISBN编号：7122057992

出版时间：2009-8

出版时间：化学工业

作者：李润国//宁莉

页数：210

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>



## 内容概要

《公共营养师》培训教材以《公共营养师国家职业标准（试行）》（以下简称《标准》）为编写指南，根据技能型人才培养目标，采用基础教学程序与模块式实训单元相结合的方式编写而成。

本书分为理论和技能两个分册。

理论分册全面详细阐述了营养学的基础内容，并专门介绍了中医养生和食疗调补的相关知识，内容包括医学基础、基础营养、食物营养、膳食指南、人群营养、食品安全、中医饮食调补；技能分册规避了理论分册中知识性内容的重复，重点介绍了营养师工作的基本技能，内容包括营养餐谱制定、食品选购与食品标签、食物的合理烹调与加工技术、膳食调查与评价、人体营养状况与评价、疾病的营养防治、营养教育、社区营养管理等。

本书内容新颖，配有大量的相关数据表格、应用案例和试题示范，兼备了工具书、参考书和自学书籍等多种功能。

考虑到培训教材的特点，本书结合《标准》和就业市场对营养师工作能力的要求设计了试题示范——既是鉴定的考题示范，又是实训的案例练习，对提高学员的晋级考核水平和实际操作能力均具有显著的促进作用。

本书可作为高等院校学生以及社会培训机构学习公共营养知识的专业教材，同时适用于公共营养师（国家职业资格四级、三级、二级）的职业资格鉴定和膳食营养师（初级、中级、高级）能力水平考核学员参考，亦可作为专业营养师的案头参考书。

## 书籍目录

第八章 营养餐谱制定	第一节 营养餐谱编制的基本原则和要求	一、营养配餐的基本原则	二、编制营养餐谱的要求	第二节 营养餐谱编制的基本方法	一、营养食谱编制程序	二、营养餐谱编制方法	第三节 营养配餐软件	一、智能软件的基本功能	二、选择软件的注意事项	三、软件应用简介	思考题																									
第九章 食品选购与食品标签	第一节 食品的选购	一、植物性食品的选购	二、动物性食品的选购	第二节 食品标签解读	一、基本术语及定义	二、食品标签的基本要求	三、标示内容	四、营养标签解读	五、产品说明书	思考题	第十章 食物的合理烹调与加工技术																									
第一节 食物的合理烹调	一、合理烹调的意义	二、营养素在烹调中的变化	三、营养素损失的途径	四、各种加工生产方法对营养素的影响	五、合理选择搭配	烹饪原料	六、合理加工与烹调	第二节 常见的食品加工与储藏方法	一、食品腌渍	二、烟(熏)制	三、冷冻	四、辐照保藏	五、食品的高压处理	六、食品保鲜技术	七、食品浓缩与干燥技术	八、食品的微波加工	九、食品的膨化技术	十、食品的生物加工技术	第三节 食品添加剂	一、食品添加剂的定义	二、食品添加剂的作用	三、食品添加剂的分类	四、食品添加剂的选用原则	思考题												
第十一章 膳食调查与评价	第一节 膳食调查的内容和方法	一、膳食调查的目的	二、膳食调查主要内容	三、食物摄入量的估算	四、膳食调查的方法	第二节 膳食调查结果分析与评价	一、膳食调查结果分析与评价的原理及方法	二、综合分析及评价的注意事项	三、膳食调查结果分析与评价的应用	四、人群膳食调查报告的撰写	思考题	第十二章 人体营养状况与评价	第一节 人体体格指标的测量及评价	一、人体体格指标的测量	二、体格测量的评价方法及参考标准	第二节 实验室检查与评价	一、常见的实验室检查样本及意义	二、人体营养水平实验室诊断标准	三、临床体征	第三节 常见营养不良症状与体征判别	一、成人体征的判断	二、儿童发育迟缓的判断	三、蛋白质?能量营养不良的判断	四、营养性贫血的判断	五、维生素A缺乏的判断	六、骨软化病的判断	七、儿童佝偻病的判断	八、维生素C缺乏的判断	九、维生素B缺乏的判断	十、锌缺乏的判断	思考题					
第十三章 疾病的营养防治	第一节 营养缺乏疾病	一、蛋白质?能量营养不良	二、铁缺乏病	三、碘缺乏病	四、维生素A缺乏病	五、锌缺乏病	六、维生素B缺乏病	七、维生素B缺乏病	八、叶酸缺乏症	九、维生素C缺乏病	第二节 慢性非传染性疾病	一、糖尿病	二、肥胖	三、高血压	四、血脂异常	五、心脑血管疾病与动脉粥样硬化	六、痛风	七、骨质疏松症	八、癌症	思考题	第十四章 营养教育	第一节 营养教育概述	一、营养教育的概念	二、营养教育的目的	三、营养教育的对象	四、营养教育工作者的知识和能力要求	五、营养教育的主要工作内容	六、营养教育的相关理论	第二节 营养教育手段	一、营养教育的模式	二、营养教育的活动程序	三、营养教育方法	四、营养教育的讲授技巧	五、辅助工具的利用	六、讲演的结束	思考题
第十五章 社区营养管理	第一节 社区营养概述	一、社区的定义	二、社区营养工作者的素质要求	三、社区营养的工作内容	第二节 社区动员	一、动员各级领导部门积极参与	二、调动社区卫生人员的积极性	三、发动全体居民热情参与	四、联合非政府组织共同参与	五、加强部门之间的沟通、协调及合作	第三节 社区居民营养与健康资料的收集	一、需要收集的资料	二、获得资料的途径	三、调查表的编制	四、调查表的填写	第四节 营养与健康档案的建立和管理	一、个人健康档案的主要内容	二、个人健康档案的建立方法	三、个人健康档案的管理	第五节 社区营养干预	一、社区营养干预措施的选择	二、社区营养干预项目举例：社区人群高血压干预项目	思考题	第十六章 试题示范	试题示范(一)	试题示范(二)	参考文献									

## 章节摘录

插图：第八章 营养餐谱制定营养科学工作者通过长期的实践研究和论证，提出了膳食指南和膳食营养素参考摄入量的标准，这些原则和标准既是合理营养、促进健康的要求，又是制定膳食计划的依据。为了把平衡膳食理论和营养素参考摄入量在日常的膳食中科学地体现出来，需要制定相应的膳食计划和安排。

营养餐谱就是这种膳食计划的记录。

营养餐谱与普通餐谱（包括餐馆、食堂的菜单及烹调书籍中的餐谱）最大的区别是在平衡理论的指导下，对配餐作出“量化”的制定，即“带量餐谱”。

只有量化餐谱才能体现出营养素种类齐全、比例合理、数量适宜的营养餐谱。

编制营养食谱的中心目的是把“膳食营养素参考摄入量”和“中国居民膳食指南”的基本原则与要求具体地落实到一日三餐当中。

一个合理的营养餐谱，对正常人而言，可以保证其均衡的营养；对于营养性疾病患者，可作为治疗或辅助治疗的重要措施之一；对于膳食管理者和制备者，是实施膳食营养工作的具体体现。

第一节 营养餐谱编制的基本原则和要求一、营养配餐的基本原则编制营养食谱的总原则为：根据用膳者的具体情况，遵循膳食多样化的原则，满足平衡膳食及合理营养的需求，尽可能照顾用膳者的饮食习惯和经济能力，具有较强的可实施性，促进大众的身体健康。

在编制过程中应以下面几个基本理论为依据：中国居民膳食营养素参考摄入量；中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔；《中国食物成分表》；营养平衡理论。

营养平衡理论应包括：能量的来源及其比例；蛋白质的来源及其比例；脂肪的来源及脂肪酸的比例；碳水化合物的来源及其比例；食物搭配的四大平衡，即酸碱平衡、主副食平衡、荤素平衡、精杂平衡；中医食疗调补的平衡理论。

<<CAC职业（技能分册）>>

编辑推荐

《公共营养师(技能分册)》由化学工业出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>