

<<家庭营养师上岗手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养师上岗手册>>

13位ISBN编号：9787511906458

10位ISBN编号：7511906451

出版时间：2011-6

出版时间：中国时代经济出版社出版发行处

作者：朱凤莲，张巧林 主编

页数：149

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>

## <<家庭营养师上岗手册>>

### 内容概要

在我国步入“十二五”发展时期后，加强职业培训，不仅对推进素质就业具有积极作用，并且对培养技能型创新型人才具有重要意义。

加快实现经济发展方式的转变，要求将科技进步和提高劳动者素质作为经济发展的内生动力，进一步凸显了加强职业培训的重要性和迫切性。

2010年1

0月，国务院发布《关于加强职业培训促进就业的意见》，提出“大规模开展就业技能培训、岗位技能提升培训和创业培训，切实提高职业培训的针对性和有效性”的要求，贯彻实施这一文件成为新时期做好职业培训工作的主要任务。

而做好职业培训工作，必须从人力资源市场的实际需求出发，以就业为导向，开发符合岗位需要的课程体系，着力提高劳动者的实际技能。

为提高大中专院校毕业生的就业能力和促进他们更好地实现就业，要求研发针对性和应用性更强的培训内容和方法，开发一批以职业能力为本位，以院校学生为主体的职业培训教材。

这些教材既要有基础性技能内容，又要具有发展性开放性；既要让大中专院校学生增强求职就业和胜任岗位的能力，又要让他们增强职业生涯发展提升的能力。

## <<家庭营养师上岗手册>>

### 作者简介

朱凤莲，中家家庭服务有限公司董事长，先后在国内、香港等地创办华佣家政、洋宝贝家政等20多家家政服务企业，首创中国以家政培训为主的“保姆大学”中家职业技能培训学校，多年来，创建了“客家大嫂”“川妹子”“山东大姐”“鹏城姐妹”等20多个知名劳务品牌。被誉为“中国家政行业的领军人物”“中国家政培训的先行者”。

张巧林，三甲医院医生，高级营养师，出身于医学世家，毕业于湖北中医学院，从事营养学领域方面的研究和八年，拥有丰富和专业的医学、营养知识，主编《家庭营养健康实用手册》，《财富魅力》杂志营养健康栏目特约撰稿人，主要研究方向是慢性病病人的营养支持、分子生物学机制以及食物中非营养素成分对慢性病的影响以及应用，儿童和孕产妇营养。

## <<家庭营养师上岗手册>>

### 书籍目录

#### 导读 就业导向的上岗培训

- 一、何谓就业导向
- 二、为何要以就业为导向
- 三、家庭营养师的就业导向目标

#### 第一部分 家庭营养师上岗须知

##### 须知01 家庭营养师职业认知

- 一、家庭营养师的主要任务
- 二、家庭营养师的服务对象
- 三、家庭营养师的职业定位

##### 须知02 家庭营养师的任职要求

- 一、具备营养学的专业知识
- 二、必备的礼仪素质

#### 第二部分 基础知识

##### 知识01 人体需要的营养素

- 一、蛋白质
- 二、脂类
- 三、碳水化合物
- 四、维生素
- 五、矿物质
- 六、水
- 七、膳食纤维

##### 知识02 各类食物的营养与配餐

- 一、各类食物的营养
- 二、合理配菜提高食物营养价值

##### 知识03 合理烹饪与营养

- 一、烹调对营养素的影响
- 二、烹调方法对营养素的影响
- 三、加工方法对营养素的影响
- 四、烹调过程中可能产生的有害物质
- 五、减少营养流失的措施

##### 知识04 膳食平衡

- 一、膳食平衡十大理论
- 二、中国居民平衡膳食宝塔

#### 第三部分 工作技能

##### 技能01 营养食谱编制

- 一、营养食谱的设计原则
- 二、食谱编制的基本知识
- 三、编制食谱的基本思路
- 四、一日食谱的编制
- 五、一周食谱的确定

##### 技能02 孕妇的营养需求与配餐

- 一、孕妇的营养需求特点

.....

#### 技能测试

#### 参考文献与网站



## <<家庭营养师上岗手册>>

### 章节摘录

版权页：插图：如果家人夜晚时看不清东西，视物模糊，可能是身体缺乏维生素A的信号。

解决维生素A缺乏的对策非常简单，可在日常饮食中增加胡萝卜和猪肝等食物。

这两种食物分别以植物和动物的形式为人体提供维生素A，其中猪肝的吸收效率更高。

需要指出的是，维生素A是溶解于油脂而不溶解于水的维生素，因此要想提高维生素A的吸收效率可用植物油烹炒胡萝卜。

信号三：舌炎、舌裂、舌水肿说明可能缺乏B族维生素。

B族维生素是水溶性维生素，在体内储存的时间较短，必须每天都补充。

日常生活中，我们在洗米、蒸饭时可使B族维生素大量流失。

而长期精米面、素食，也极易造成B族维生素的缺失。

为了能给家人补充B族维生素，应做到主食粗细搭配、荤素搭配。

如果家人有吃素的习惯，每日应补充一定量的复合维生素B族药物制剂。

信号四：牙龈出血出现牙龈出血的情况.要想到是不是饮食缺乏维生素C了。

维生素c是人体最易缺乏的维生素，由于光线、温度、储存和烹调方法不当都有可能造成维生素C的破坏或流失。

因此，每日应让家人吃大量新鲜的蔬菜和水果，最好每日能摄入1斤左右蔬菜和2~3个水果。

在做饭时，最好采用热炒和凉拌相结合的烹调方法，这样最易保留维生素C。

## <<家庭营养师上岗手册>>

### 编辑推荐

《家庭营养师上岗手册》根据国务院关于加强职业培训促进就业的意见编制，十二五规划加快发展服务业岗位培训推荐用书，中国大学生就业促进工程项目推荐用书。  
就业导向+上岗须知+职业素质+从业技能+技能测试。

<<家庭营养师上岗手册>>

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>