**公共营养师中高级理论知识评价要点**

**公共营养师(中级)理论知识评价要点**

一、基本要求（权重比例55%）

（一）职业道德

001 职业道德的定义、特征和作用

002 职业道德的核心、原则和要素

003 公共营养师职业守则基本内容

（二）基础知识

1、医学基础

001 细胞的结构和功能

002 人体基本组织的构成

003 运动系统和消化系统的组成及功能

004 其他系统的组成及功能

005 口腔内唾液的消化作用

006 胃内消化吸收功能及特点

007 小肠内消化吸收功能及特点

008 大肠内消化吸收功能

009 孕妇的生理特点

010 孕期体重的增加的构成及我国孕期体重增加的范围

011 乳母的生理特点

012 婴儿的生理特点

013 幼儿的生理特点

014 学龄前儿童的生理特点

015 学龄儿童与青少年的生理特点

016 老年人的生理特点

2、营养学基础

001 营养、营养素、营养学的概念

002 膳食营养素参考摄入量及各参考值的定义、意义

003 营养素与健康的关系

004 能量单位、计算和来源分配、消耗

005 能量推荐摄入量和食物来源

006 能量需要量及膳食推荐摄入量

007 能量的食物来源

008 蛋白质的元素组成及蛋白质折算系数

009 氨基酸的分类、必需氨基酸的概念及种类

010 氨基酸模式的概念及限制氨基酸

011 蛋白质的消化、吸收与代谢

012 蛋白质的生理功能

013 食物蛋白质的营养评价

014 蛋白质互补作用的概念及应用原则

015 蛋白质推荐摄入量及主要食物来源

016 人体蛋白质营养状况评价的指标

017 脂类的分类及消化、吸收

018 脂类的生理功能

019 必需脂肪酸的概念及种类和功能

020 膳食脂肪参考摄入量主要食物来源

021 碳水化合物的分类和消化、吸收

022 碳水化合物的生理功能

023 碳水化合物膳食参考摄入量与食物来源

024 血糖生成指数的定义及意义

025 矿物质的定义、分类及主要功能

026 钙的生理功能、缺乏及过量对机体的影响

027 钙的膳食参考摄入量及主要食物来源

028 影响钙吸收的因素

029 镁的生理功能、缺乏及过量对机体的影响

030 镁的膳食参考摄入量及主要食物来源

031 影响镁吸收的因素

032 磷的生理功能、膳食参考摄入量及主要食物来源

033 钾的生理功能、膳食参考摄入量及主要食物来源

034 钠的生理功能、膳食参考摄入量及主要食物来源

035 钾缺乏及过量对机体的影响

036 铁的生理功能、缺乏及过量对机体的影响

037 铁的膳食参考摄入量及主要食物来源

038 影响铁吸收的因素

039 碘的生理功能、膳食参考摄入量及主要食物来源

040 锌的生理功能、膳食参考摄入量及主要食物来源

041 硒的生理功能、膳食参考摄入量及主要食物来源

042 铬的生理功能及主要食物来源

043 维生素的特点及分类

044 维生素A的生理功能、缺乏及过量对机体的影响

045 维生素A的膳食参考摄入量及主要食物来源

046 影响维生素A吸收的因素

047 维生素D的生理功能、膳食参考摄入量及主要食物来源

048 维生素E的生理功能及主要食物来源

049 维生素K的生理功能及主要食物来源

050 维生素B1的生理功能及主要食物来源

051 维生素B2的生理功能及主要食物来源

052 维生素B6的生理功能及主要食物来源

053 烟酸的生理功能及主要食物来源

054 叶酸的生理功能及主要食物来源

055 维生素B12的生理功能及主要食物来源

056 维生素C的生理功能及主要食物来源

057 水的生理功能及其平衡和调节

058 膳食纤维的生理功能、膳食参考摄入量及主要食物来源

3、食物营养学基础

001 谷类的营养特点和合理利用

002 豆类及其制品的营养特点和合理利用

003 坚果的营养特点

004 蔬菜的营养特点及合理利用

005 水果的营养特点及合理利用

006 畜禽肉类的营养特点及合理利用

007 蛋类及蛋制品的营养特点及合理利用

008 水产类的营养特点及合理利用

009 乳类的营养特点及合理利用

010 乳制品的营养特点及合理利用

011 油脂的营养特点及合理利用

012 调味品的营养特点及合理利用

013 含酒精饮料的分类及营养

014 茶的分类及茶叶中的营养与非营养成分

015 营养强化食品的概念、意义及要求

016 保健食品的概念和基本要求

017 保健食品的常用功效成分

018 保健食品的功能及评价

019 常见食品保藏技术的分类及特点

020 食品保鲜技术的分类及特点

021 食品干燥技术的分类

022 食品浓缩技术的分类

023 微波处理对食品营养成分的影响

024 膨化技术对物料中营养素的作用

025 食品生物加工技术的分类

4.膳食营养指导

001 膳食营养管理的作用和主要内容

002 应用DRIs评价个体和群体摄入量

003 用膳食营养素参考摄入量为个体和群体计划膳食

5.人群营养

001 中国居民膳食指南（2022）

002 中国居民平衡膳食宝塔（2022）

003 备孕及孕期妇女膳食指南（2022）

004 哺乳妇女膳食指南（2022）

005 婴幼儿喂养指南（2022）

006 婴儿配方食品分类

007 婴儿辅助食品添加的时间、原则、顺序

008 学龄前儿童膳食指南（2022）

009 学龄儿童膳食指南（2022）

010 老年人膳食指南（2022）

6．公共营养基础

001 营养教育的概述、实施步骤和相关理论

002 社区营养管理的概述和社区动员的工作内容

003 社区居民营养与健康需要收集的资料

004 营养改善项目的步骤

005 社区营养营养教育的基本交流模式和程序

006 社区高血压人群营养改善项目的意义和干预措施

007 营养缺乏病的定义和预防基本措施

008 蛋白质-能量营养不良的病因及临床表现和预防

009 维生素包括维生素A、D、B1、B2、C和叶酸等缺乏的原因、临床表现和预防

010 矿物质包括钙、铁、锌、碘等缺乏的原因、临床表现和预防

011 肥胖膳食相关因素、诊断指标及宣教和饮食管理

012 高血压膳食相关因素、诊断及营养防治

013 高血脂膳食相关因素、诊断及营养防治

014 冠心病膳食相关因素及营养防治

015 脑卒中的危险因素及营养防治

016 糖尿病膳食相关因素、诊断及营养防治

017 痛风膳食相关因素、诊断及营养防治

018 骨质疏松膳食相关因素、诊断及营养防治

019 肿瘤膳食相关因素及营养防治

7.食品卫生基础

001 食品的生物性污染分类及其防治

002 食品的化学性污染分类及其防治

003 食品的物理性污染分类及其防治

004 食物中毒的概念和特点及分类

005 食物中毒的调查步骤和处理

8. 相关法律、法规

001 《食品安全法》主要内容及食品安全标准

002 营养强化的目的和要求

003 预包装食品营养标签通则规定的主要内容

004 预包装食品标签的基本要求

005 预包装食品标签的强制标示内容和可选择标示内容

006 豁免强制标示营养标签的预包装食品范围

二、相关知识要求（权重比例45%）

（一）膳食调查和评价

1. 食物摄入量调查

001 膳食调查的主要内容和分类

002 食物重量的估计

003 《中国食物成分表》的应用

004 食物可食部和废弃率的计算

005 食物生熟重量比值的换算方法

006 称重记录表的设计

007 膳食调查——称重法的概念和基本方法

2. 膳食调查结果计算与评价

001 膳食中各类食物摄入量的计算

002 称重法中计算一份菜肴的营养素摄入量

003 一日膳食中能量和主要营养素的计算

（二）人体营养状况测定和评

1. 人体营养状况测定

001 常用体格测量指标

002 身高、体重、头围、胸围、上臂围、皮褶厚度的定义、测量方法

003 身高、体重、头围、胸围、上臂围、皮褶厚度的测量意义

004 体格测量调查表的设计原则和填写

2. 常见生物样品的收集和保存

001 用于营养状况评价的生物样品内容

002 头发和尿液等标本收集

3. 营养不良的症状和体症判别

001 BMI、标准体重指数的计算和评价

002 成人消瘦综合评价指标和原因分析

003 常用评价成人超重/肥胖的体格测量指标和判断标准（三）膳食设计和评估

1.营养需要和食物种类确定

001 确定成人每日能量和营养素的营养需要及其方法

002 食物分类及各类食物营养特点

003 各类食物的特点和选择原则

2.食谱编制

001 主食用量的计算和主食搭配方法

002 副食的概念和高低蛋白质、高低脂肪食物内容和占比要求

003 食谱编制的基本原则和要求

004 成人的餐次分配原则

005 编制食谱的要求和注意事项

006 食谱编制的其他要求：食物风味、感受和形状

3.食谱调整和评价

001 食谱能量的调整的内容和方法

002 食谱能量-价格调整内容和方法

003 食谱脂肪评价的内容和方法

004 食谱美味调整的内容和方法

005 食物交换份法的定义和分类

006 各类食物的每单位食物交换代量表

007 食物交换份法的基本使用原则和注意事项

4.食品样品收集和标签解读

001 食品样品收集原理和方法

002 食品标签的法规文件、标示的要求

003 食品配料表的作用和标示方法、要求

004 食品营养标签的基本构成

005 营养声称及其内容

006 营养成分表及其标示

007 营养素参考值NRVs的意义

008 食品添加剂的主要功能和使用要求

5.食品营养价值分析

001 食品加工的定义及过程

002 食品感官的检验类型和基本方法

003 粮油制品的类别、营养价值及评价方法

004 乳品的营养价值及评价方法

005 饮料的营养价值及评价方法

（四）社区营养管理

1. 营养与健康信息的收集

001 社区基础资料内容

002 访谈的技巧

003 调查表填写要求和注意事项

004 入户动员的类型和原则

005 入户动员的类型和原则

2. 营养健康档案的建立和管理

001 调查数据的分类及特点

002 数据的验证与核对的常见方法和技巧

**公共营养师(高级)理论知识评价要点**

一、基本要求（权重比例45%）

（一）职业道德

001 职业道德的定义、特征和作用

002 职业道德的核心、原则和要素

003 公共营养师职业守则基本内容

（二）基础知识

1、医学基础

001 细胞的结构和功能

002 人体基本组织的构成

003 运动系统和消化系统的组成及功能

004 其他系统的组成及功能

005 口腔内唾液的消化作用

006 胃内消化吸收功能及特点

007 小肠内消化吸收功能及特点

008 大肠内消化吸收功能

009 孕妇的生理特点

010 孕期体重的增加的构成及我国孕期体重增加的范围

011 乳母的生理特点

012 婴儿的生理特点

013 幼儿的生理特点

014 学龄前儿童的生理特点

015 学龄儿童与青少年的生理特点

016 老年人的生理特点

2、营养学基础

001 营养、营养素、营养学的概念

002 膳食营养素参考摄入量及各参考值的定义、意义

003 营养素与健康的关系

004 能量单位、计算和来源分配、消耗

005 能量推荐摄入量和食物来源

006 能量需要量及膳食推荐摄入量

007 能量的食物来源

008 蛋白质的元素组成及蛋白质折算系数

009 氨基酸的分类、必需氨基酸的概念及种类

010 氨基酸模式的概念及限制氨基酸

011 蛋白质的消化、吸收与代谢和生理功能

012 食物蛋白质的营养评价

013 蛋白质互补作用的概念及应用原则

014 蛋白质推荐摄入量及主要食物来源

015 人体蛋白质营养状况评价的指标

016 脂类的分类及消化、吸收和生理功能

017 必需脂肪酸的概念及种类和功能

018 膳食脂肪参考摄入量主要食物来源

019 碳水化合物的分类和消化、吸收和生理功能

020 碳水化合物膳食参考摄入量与食物来源

021 血糖生成指数的定义及意义

022 矿物质的定义、分类及主要功能

023 钙的生理功能、缺乏及过量对机体的影响

024 钙的膳食参考摄入量及主要食物来源

025 影响钙吸收的因素

026 镁的生理功能、缺乏及过量对机体的影响

027 镁的膳食参考摄入量及主要食物来源

028 影响镁吸收的因素

029 磷的生理功能、膳食参考摄入量及主要食物来源

030 钾的生理功能、膳食参考摄入量及主要食物来源

031 钠的生理功能、膳食参考摄入量及主要食物来源

032 钾缺乏及过量对机体的影响

033 铁的生理功能、缺乏及过量对机体的影响

034 铁的膳食参考摄入量及主要食物来源

035 影响铁吸收的因素

036 碘的生理功能、膳食参考摄入量及主要食物来源

037 锌的生理功能、膳食参考摄入量及主要食物来源

038 硒的生理功能、膳食参考摄入量及主要食物来源

039 铬的生理功能及主要食物来源

040 维生素的特点及分类

041 维生素A的生理功能、缺乏及过量对机体的影响

042 维生素A的膳食参考摄入量及主要食物来源

043 影响维生素A吸收的因素

044 维生素D的生理功能、膳食参考摄入量及主要食物来源

045 维生素E的生理功能及主要食物来源

046 维生素K的生理功能及主要食物来源

047 维生素B1的生理功能及主要食物来源

048 维生素B2的生理功能及主要食物来源

049 维生素B6的生理功能及主要食物来源

050 烟酸的生理功能及主要食物来源

051 叶酸的生理功能及主要食物来源

052 维生素B12的生理功能及主要食物来源

053 维生素C的生理功能及主要食物来源

054 水的生理功能及其平衡和调节

055 膳食纤维的生理功能、膳食参考摄入量及主要食物来源

3、食物营养学基础

001 谷类的营养特点和合理利用

002 豆类及其制品的营养特点和合理利用

003 坚果的营养特点

004 蔬菜的营养特点及合理利用

005 水果的营养特点及合理利用

006 畜禽肉类的营养特点及合理利用

007 蛋类及蛋制品的营养特点及合理利用

008 水产类的营养特点及合理利用

009 乳类及制品的营养特点及合理利用

010 油脂的营养特点及合理利用

011 调味品的营养特点及合理利用

012 含酒精饮料的分类及营养

013 茶的分类及茶叶中的营养与非营养成分

014 营养强化食品的概念、意义及要求

015 保健食品的概念和基本要求

016 保健食品的常用功效成分及功能和评价

017 保健食品的功能和评价

018 常见食品保藏技术的分类及特点

019 食品保鲜技术的分类及特点

020 食品干燥技术的分类

021 食品浓缩技术的分类

022 微波处理对食品营养成分的影响

023 膨化技术对物料中营养素的作用

024 食品生物加工技术的分类

4.膳食营养指导

001 膳食营养管理的作用和主要内容

002 应用DRIs评价个体和群体摄入量

003 用膳食营养素参考摄入量为个体和群体计划膳食

5.人群营养

001 中国居民膳食指南（2022）

002 中国居民平衡膳食宝塔（2022）

003 孕期营养需要与营养素参考摄入量

004 备孕及孕期妇女膳食指南（2022）

005 乳母营养需要与营养素参考摄入量

006 哺乳妇女膳食指南（2022）

007 婴儿营养需要与营养素参考摄入量

008 婴幼儿喂养指南（2022）

009 母乳的营养特点和优越性

010 婴儿配方食品分类

011 婴儿辅助食品添加的时间、原则、顺序

012 幼儿营养需要与营养素参考摄入量

013 7-24月龄婴幼儿膳食特点及要求

014 学龄前儿童营养需要与营养素参考摄入量

015 学龄前儿童膳食指南（2022）

016 学龄儿童、青少年营养需要与营养素参考摄入量

017 学龄儿童膳食指南（2022）

018 老年营养需要与营养素参考摄入量

019 老年人膳食指南（2022）

6．公共营养基础

001 营养教育的概述、实施步骤和相关理论

002 社区营养管理的概述和社区动员的工作内容

003 社区居民营养与健康需要收集的资料

004 营养改善项目的步骤

005 社区营养营养教育的基本交流模式和程序

006 社区高血压人群营养改善项目的意义和干预措施

007 营养缺乏病的定义和预防基本措施

008 蛋白质-能量营养不良的病因及临床表现和预防

009 维生素包括维生素A、D、B1、B2、C和叶酸等缺乏的原因、临床表现和预防

010 矿物质包括钙、铁、锌、碘等缺乏的原因、临床表现和预防

011 肥胖膳食相关因素、诊断指标及宣教和饮食管理

012 高血压膳食相关因素、诊断及营养防治

013 高血脂膳食相关因素、诊断及营养防治

014 冠心病膳食相关因素及营养防治

015 脑卒中的危险因素及营养防治

016 糖尿病膳食相关因素、诊断及营养防治

017 痛风膳食相关因素、诊断及营养防治

018 骨质疏松膳食相关因素、诊断及营养防治

019 肿瘤膳食相关因素及营养防治

7.食品卫生基础

001 食品常见类型的污染分类及其防治

002 食物中毒的概念和特点及分类

003 食物中毒的调查步骤和处理

8. 相关法律、法规

001 《食品安全法》主要内容及食品安全标准

002 营养强化的目的和要求

003 预包装食品营养标签通则规定的主要内容

004 预包装食品标签的基本要求

005 预包装食品标签的强制标示内容和可选择标示内容

006 豁免强制标示营养标签的预包装食品范围

二、相关知识要求（权重比例55%）

（一）膳食调查和评价

1. 食物摄入量调查

001 膳食调查的定义、主要内容和常见方法

002 24小时回顾法

003 记账法

004 称重记账法

2. 膳食调查结果计算与评价

001 膳食结构分析与评价

002 膳食能量摄入量计算与评价

003 膳食营养素计算与评价

004 膳食调查结果计算与分析

005 数据库的建立和结果保存

006 人群膳食调查报告的撰写

（二）人体营养状况测定和评

1. 人体营养状况测定

001 体格测量的标准化

002 婴幼儿身长、头顶至臀长、头围、胸围和体重的测量

003 上臂围和皮褶厚度的测量

2. 常见生物样品的收集和保存

001 尿液、粪便和血液样品的收集和保存

3. 营养不良的症状和体症判别

001 蛋白质-能量营养不良判断

002 营养性贫血的判断

003 维生素A、D、C、B2、锌等缺乏的判断与评价

（三）膳食设计和评估

1.营养需要和食物种类确定

001 学龄前儿童膳食能量和营养目标设计

002 个体膳食、均匀性群体的目标设计

2.食谱编制

001 个体营养食谱编制

002 幼儿园食谱编制

003 学生餐食谱设计

004 大学生食堂食谱编制

3.食谱调整和评价

001 食谱餐次比例和修改

002 膳食蛋白质和脂肪调整

003 膳食蛋白质互补的原则和评价

004 个体和群体食谱的分析和评价

4.食物营养标签制作

001 谷类产品分析计划的制订

002 液态奶、饼干及常见食品的营养标签制作

5.食品营养价值分析

001 食品能量密度和营养质量指数评价方法

002 食物蛋白质质量评价和互补作用评价

003 食物碳水化合物评价——血糖生成指数

004 食物脂肪评价——脂肪酸比例

6.食品营养资料编辑

001 产品宣传资料的编写

002 市场需求调查、调查问卷设计及报告撰写

（四）营养教育和咨询

1.交流和咨询

001 食品选购指导

002 烹饪营养的指导

003 平衡膳食测评

004 膳食纤维摄入量的评估

005 健康和身体活动水平测评

2.营养教育

001 家庭食品安全教育

002 食品卫生检验问题解答

003 参与式培训

004 平衡膳食的营养教育

005 科普文章的编写

（五）社区营养管理

1. 营养与健康信息的收集

001 专项调查表编制

002 综合信息调查表的编制

003 社区卫生基本资料的收集

2. 营养健康档案的建立和管理

001 个人健康档案的建立

002 人群基本资料的计算分析

3.营养干预方案设计和实施

001 社区营养干预方案设计

002 普通人群身体活动方案设计和运动能量消耗指导