

封面

职业技能等级认定指导手册

营养师 (公共营养师) (三级)

上海市职业技能鉴定中心 指导编写

目 录

营养师（公共营养师）职业简介.....	（ 3 ）
第 1 部分 营养师（公共营养师）（三级）认定方案.....	（ 4 ）
第 2 部分 认定要素细目表.....	（ 6 ）
第 3 部分 理论知识复习题.....	（ 22 ）
第 4 部分 操作技能复习题.....	（ 88 ）
第 5 部分 理论知识考试模拟试卷及答案.....	（ 257 ）
第 6 部分 操作技能考核模拟试卷.....	（ 271 ）

营养师（公共营养师）

一、职业名称

营养师（公共营养师）。

二、职业定义

从事人群或个人膳食和营养状况的评价与指导，传播营养、平衡膳食与食品安全知识，促进社会公共健康工作开展的人员。

三、工作内容

从事的工作主要包括：（1）运用膳食调查、人体体格测量、身体活动量测定、实验室检测等方法，进行特定人群或个体营养状况评价，并提供指导；（2）运用食物摄入量调查、膳食营养素摄入量计算、膳食营养分析和评价等方法，进行人群或个人的膳食结构营养评价、管理和指导；（3）测定营养素和食物需要量、编制和调整食谱，进行食物营养评价和食物选购指导；（4）提供营养与食品安全知识咨询；（5）收集营养与健康信息，建立和管理营养与健康档案，设计和实施营养和运动干预方案，进行社区健康教育和营养干预。

第 I 部分

营养师（公共营养师）（三级）

认定方案

一、认定方式

营养师(公共营养师)（三级）的评价方式分为理论知识考试、操作技能考核 2 项考核内容。其中理论知识考试采用闭卷机考方式，操作技能采用现场实际操作、笔试考核方式。理论知识考试、操作技能考核评审均实行百分制，成绩皆达 60 分及以上者为合格，不及格者可按规定分别补考。

二、理论知识考试方案（考试时间 90 分钟）

题型	题库参数	考试方式	题库量	考试题量	分值	配分
判断题		闭卷机考	600	40	0.5 分/题	20
单选题			600	140	0.5 分/题	70
多选题			300	10	1 分/题	10
合计		—		190	—	100

三、操作技能考核方案（考试时间 70 分钟）

考核项目表

职业（工种）		营养师(公共营养师)			等级	三级/高级			
职业代码		4-14-02-01							
序号	项目名称	单元 编号	单元内容	考核 方式	选考 方法	考核时间 (分钟)	配分	题库 题量	考核 题量
1	膳食调查 和评价	1	食物摄入量调查	笔试	抽一	10	15	5	1
		2	营养素摄入量计算	笔试				5	
		3	膳食营养分析与评 价	笔试				5	
2	人体营养 状况测定 和评价	1	体格测量	操作	必考	5	5	5	1
		2	体格状况分析与评 价	笔试	必考	10	10	5	1
		3	常见检测项目指标 解读	笔试	必考	5	5	5	1
3	膳食设计 和评估	1	食物选购和评价	笔试	必考	10	10	5	1
		2	食谱设计	笔试	必考	10	10	5	1
		3	膳食制作和指导	操作	必考	5	15	5	1
4	营养教育 和咨询	1	营养教育	笔试	抽一	10	20	5	1
		2	营养咨询	笔试				5	1
5	社区营养 管理	1	营养与健康信息收 集	笔试	抽一	5	10	5	1
		2	营养干预	笔试				5	
合 计						70	100	65	10
备注	考生在规定 70 分钟内完成考核题量。								

营养师（公共营养师）（三级）

理论知识考试要素细目表

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	三级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
	0				基本要求	45	
	0	1			职业道德	5	
	0	1	1		职业道德基本知识	3	
1	0	1	1	1	道德的认识功能		
2	0	1	1	2	道德的调节功能		
3	0	1	1	3	道德的教育功能		
4	0	1	1	4	道德的评价功能		
5	0	1	1	5	道德的平衡功能		
6	0	1	1	6	职业理想		
7	0	1	1	7	职业权力和义务		
8	0	1	1	8	职业责任和良心		
9	0	1	1	9	职业纪律		
10	0	1	1	10	职业荣誉		
11	0	1	1	11	职业幸福		
	0	1	2		职业守则	2	
12	0	1	2	1	遵纪守法，诚实守信，团结协作		
13	0	1	2	2	忠于职守，爱岗敬业，钻研业务		
14	0	1	2	3	认真负责，服务于民，平等待人		
15	0	1	2	4	科学求实，精益求精，开拓创新		
	0	2			基础知识	40	
	0	2	1		医学基础知识	3	
16	0	2	1	1	器官、系统和人体的分布		
17	0	2	1	2	循环系统组成及功能		
18	0	2	1	3	免疫系统组成及功能		
19	0	2	1	4	神经系统组成及功能		
20	0	2	1	5	内分泌系统组成及功能		

职业（工种）名称					营养师（公共营养师）	等级	三级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
21	0	2	1	6	蛋白质的消化		
22	0	2	1	7	蛋白质的吸收		
23	0	2	1	8	脂类的消化吸收		
24	0	2	1	9	碳水化合物的消化吸收		
	0	2	2		营养学基础知识	6	
25	0	2	2	1	能量消耗		
26	0	2	2	2	蛋白质的互补作用		
27	0	2	2	3	食物蛋白质的营养评价		
28	0	2	2	4	氨基酸分类		
29	0	2	2	5	必需脂肪酸生理功能		
30	0	2	2	6	镁的生理功能		
31	0	2	2	7	镁的膳食参考摄入量及主要食物来源		
32	0	2	2	8	磷的生理功能		
33	0	2	2	9	磷的膳食参考摄入量及主要食物来源		
34	0	2	2	10	钾的生理功能		
35	0	2	2	11	钾的膳食参考摄入量及主要食物来源		
36	0	2	2	12	钠的生理功能		
37	0	2	2	13	钠的膳食参考摄入量及主要食物来源		
38	0	2	2	14	碘的生理功能		
39	0	2	2	15	碘的膳食参考摄入量及主要食物来源		
40	0	2	2	16	锌的生理功能		
41	0	2	2	17	锌的膳食参考摄入量及主要食物来源		
42	0	2	2	18	硒的生理功能		
43	0	2	2	19	硒的膳食参考摄入量及主要食物来源		
44	0	2	2	11	维生素 E 的生理功能		
45	0	2	2	12	维生素 E 的膳食参考摄入量及主要食物来源		
46	0	2	2	13	维生素 B6 的生理功能		
47	0	2	2	14	维生素 B6 的膳食参考摄入量及主要食物来源		

职业（工种）名称					营养师（公共营养师）	等级	三级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
					物来源		
48	0	2	2	15	叶酸的生理功能		
49	0	2	2	16	叶酸的膳食参考摄入量及主要食物来源		
50	0	2	2	17	维生素 B12 的生理功能		
51	0	2	2	18	维生素 B12 的膳食参考摄入量及主要食物来源		
52	0	2	2	19	水的缺乏		
	0	2	3		各类人群营养知识	6	
53	0	2	3	1	孕期的生理特点和代谢改变		
54	0	2	3	2	孕妇能量和宏量营养素的需要		
55	0	2	3	3	孕妇矿物质需要		
56	0	2	3	4	孕妇维生素需要		
57	0	2	3	5	乳母营养状况对乳汁分泌的影响		
58	0	2	3	6	乳母能量和宏量营养素的需要		
59	0	2	3	7	乳母矿物质需要		
60	0	2	3	8	乳母维生素需要		
61	0	2	3	9	婴幼儿生长和消化特点		
62	0	2	3	10	婴幼儿能量和宏量营养素的需要		
63	0	2	3	11	婴幼儿矿物质需要		
64	0	2	3	12	婴幼儿维生素需要		
65	0	2	3	13	儿童生长发育特点		
66	0	2	3	14	儿童能量和宏量营养素的需要		
67	0	2	3	15	儿童矿物质需要		
68	0	2	3	16	儿童维生素需要		
	0	2	4		食物营养与食品安全	12	
69	0	2	4	1	叶菜类食物的主要营养特点		
70	0	2	4	2	根茎类食物的主要营养特点		
71	0	2	4	3	瓜茄类食物的主要营养特点		

职业（工种）名称					营养师（公共营养师）	等级	三级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
72	0	2	4	4	鲜豆类食物的主要营养特点		
73	0	2	4	5	菌藻类食物的主要营养特点		
74	0	2	4	6	鲜果及干果类的主要营养特点		
75	0	2	4	7	坚果的主要营养特点		
76	0	2	4	8	甲壳类和软体动物类的主要营养特点		
77	0	2	4	9	乳制品的主要营养特点		
78	0	2	4	10	常见调味品分类及营养特点		
79	0	2	4	11	食用油脂的组成特点和营养特点		
80	0	2	4	12	孕妇食谱设计与膳食管理原则		
81	0	2	4	13	乳母食谱设计与膳食管理原则		
82	0	2	4	14	婴儿食谱设计与膳食管理原则		
83	0	2	4	15	儿童食谱设计与膳食管理原则		
84	0	2	4	16	学龄前儿童食谱设计与膳食管理原则		
85	0	2	4	17	学龄儿童食谱设计与膳食管理原则		
86	0	2	4	18	奶制品的卫生要求		
87	0	2	4	19	冷饮食品的卫生要求		
88	0	2	4	20	罐头食品的卫生要求		
89	0	2	4	21	细菌性食物中毒及其处理原则		
90	0	2	4	22	常见有毒动植物食物中毒的预防处理原则		
91	0	2	4	23	常见化学性食物中毒及处理原则		
92	0	2	4	24	常见霉菌毒素食物中毒及预防原则		
93	0	2	4	25	烹饪加工的卫生要求		
94	0	2	4	26	冷菜、生食品加工的卫生要求		
95	0	2	4	27	食品供应卫生要求		
96	0	2	4	28	洗涤和消毒的卫生要求		
	0	2	5		公共营养基础理论和方法	6	
97	0	2	5	1	膳食调查与评价		
98	0	2	5	2	体格测量与评价		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	三级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
99	0	2	5	3	实验室检测与评价		
100	0	2	5	4	备孕和孕期妇女膳食指南		
101	0	2	5	5	哺乳期妇女膳食指南		
102	0	2	5	6	0-6 月龄婴儿母乳喂养指南		
103	0	2	5	7	7-24 月龄婴幼儿喂养指南		
104	0	2	5	8	学龄前儿童膳食指南		
105	0	2	5	9	学龄儿童膳食指南		
106	0	2	5	10	平均需要量的意义		
107	0	2	5	11	推荐摄入量的意义		
108	0	2	5	12	适宜摄入量的意义		
109	0	2	5	13	可耐受最高摄入量的意义		
110	0	2	5	14	平均需要量的意义		
111	0	2	5	15	社区动员		
112	0	2	5	16	社区居民营养与健康资料收集内容		
113	0	2	5	17	资料获得途径		
	0	2	6		营养教育与健康促进	5	
114	0	2	6	1	营养教育的实施步骤		
115	0	2	6	2	营养咨询的方法		
116	0	2	6	3	大众传播技巧		
117	0	2	6	4	沟通和宣讲技巧		
118	0	2	6	5	蛋白质-能量营养不良的膳食预防		
119	0	2	6	6	维生素 D 缺乏的膳食预防		
120	0	2	6	7	钙缺乏的膳食预防		
121	0	2	6	8	缺铁性贫血的膳食预防		
122	0	2	6	9	婴幼儿和儿童发育迟缓的预防		
123	0	2	6	10	儿童、孕妇和乳母超重与肥胖预防		
124	0	2	6	11	锌缺乏的膳食预防		
125	0	2	6	12	营养干预的目的和意义		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	三级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
126	0	2	6	13	营养干预的步骤		
127	0	2	6	14	健康促进的目的和意义		
	0	2	7		相关法律法规标准知识	2	
128	0	2	7	1	《中华人民共和国食品安全法》相关知识		
129	0	2	7	2	《食品营养强化剂使用标准》相关知识		
130	0	2	7	3	食品营养标签管理相关规定		
131	0	2	7	4	营养管理相关法规		
132	0	2	7	5	《餐饮服务安全管理规定》相关知识		
133	0	2	7	6	《餐饮服务食品安全操作规范》相关知识		
134	0	2	7	7	《餐饮服务食品安全监督管理办法》相关知识		
135	0	2	7	8	《餐饮服务许可管理办法》相关知识		
	1				膳食调查和评价	10	
	1	1			食物摄入量调查	5	
	1	1	1		24 小时回顾法基本要求和要点	1	
136	1	1	1	1	24h 回顾法的原理		
137	1	1	1	2	24h 回顾法的特点		
138	1	1	1	3	24 小时回顾法基本要求		
139	1	1	1	4	24h 回顾法的技术要点		
140	1	1	1	5	24h 膳食回顾调查注意事项		
	1	1	2		记账法基本要求和要点	1	
141	1	1	2	1	记帐法原理		
142	1	1	2	2	记账法基本方法和要点		
143	1	1	2	3	记账法调查注意事项		
	1	1	3		常见食物份量	1	
144	1	1	3	1	常见食物的份		
145	1	1	3	2	常见食物量具和食物份的量		
146	1	1	3	3	估计食物重量的意义		

职业（工种）名称					营养师（公共营养师）	等级	三级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
	1	1	4		食物估量和消耗量记录要点	1	
147	1	1	4	1	食物实际消耗量的计算		
148	1	1	4	2	进餐人数登记要点和标准人系数计算		
149	1	1	4	3	人日数换算要点		
	1	1	5		24 小时回顾法和记账法的优缺点	1	
150	1	1	5	1	24 小时回顾法的优缺点		
151	1	1	5	2	记账法的优缺点		
	1	2			营养素摄入量计算	2	
	1	2	1		食物数据库相关知识	1	
152	1	2	1	1	膳食调查数据库的概念和特点		
153	1	2	1	2	膳食调查数据库的五个变量		
154	1	2	1	3	膳食调查数据库的构成		
155	1	2	1	4	膳食调查数据库建立注意事项		
	1	2	2		营养计算软件应用技术和相关事项	1	
156	1	2	2	1	营养计算软件应用技术		
157	1	2	2	2	营养计算软件相关事项		
	1	3			膳食营养分析和评价	3	
	1	3	1		成人和妇幼人群的膳食营养素参考摄入量（DRIs）应用要点	1	
158	1	3	1	1	成人膳食营养素参考摄入量（DRIs）应用要点		
159	1	3	1	2	孕妇乳母膳食营养素参考摄入量（DRIs）应用要点		
160	1	3	1	3	儿童膳食营养素参考摄入量（DRIs）应用要点		
	1	3	2		膳食能量和营养素评价要点	2	
161	1	3	2	1	膳食营养素分析步骤		
162	1	3	2	2	膳食营养素评价的依据与方法		
163	1	3	2	3	成人膳食能量评价要点		
164	1	3	2	4	成人膳食营养素评价要点		

职业（工种）名称					营养师（公共营养师）	等级	三级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
165	1	3	2	5	动植物蛋白质和微量营养素来源评价要素		
	2				人体营养状况测定和评价	15	
	2	1			体格测量	5	
	2	1	1		婴幼儿、儿童体格监测的指标和意义	2	
166	2	1	1	1	婴幼儿身高测量的意义		
167	2	1	1	2	婴幼儿头围和胸围测量的意义		
168	2	1	1	3	婴幼儿体重测量的意义		
169	2	1	1	4	身高体重监测的指标选择		
170	2	1	1	5	儿童身高监测的意义		
171	2	1	1	6	儿童体重监测的意义		
172	2	1	1	7	青少年身高监测的意义		
173	2	1	1	8	青少年体重监测的意义		
	2	1	2		生长发育曲线的相关知识	2	
174	2	1	2	1	体重百分位数曲线图的意义		
175	2	1	2	2	百分位数曲线法的评价标准		
176	2	1	2	3	百分位数曲线的使用		
177	2	1	2	4	儿童体重参考值标准曲线的绘制方法		
178	2	1	2	5	儿童体重变化曲线分析方法		
	2	1	3		孕妇和乳母体格测量指标及意义	1	
179	2	1	3	1	孕妇体格测量目的和指标		
180	2	1	3	2	孕妇身高测量的意义		
181	2	1	3	3	孕妇体重测量的意义		
182	2	1	3	4	孕妇腹围测量的意义		
183	2	1	3	5	乳母体格测量的意义		
	2	2			体格状况分析与评价	3	
	2	2	1		婴幼儿与儿童的生长发育标准	2	
184	2	2	1	1	婴儿生长发育标准		
185	2	2	1	2	幼儿生长发育标准		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	三级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
186	2	2	1	3	学龄前儿童生长发育标准		
187	2	2	1	4	学龄儿童生长发育标准		
	2	2	2		孕妇体格状况评价和孕期适宜增重标准	1	
188	2	2	2	1	孕妇体格状况评价要点		
189	2	2	2	2	孕妇体重增长特点		
190	2	2	2	3	孕妇体重监测参考数值		
	2	3			常见检测项目指标解读	7	
	2	3	1		蛋白质-能量营养不良相关指标	2	
191	2	3	1	1	蛋白质-能量需要基本知识		
192	2	3	1	2	蛋白质-能量缺乏病因		
193	2	3	1	3	蛋白质-能量缺乏分类		
194	2	3	1	4	蛋白质-能量缺乏主要症状与体征		
195	2	3	1	5	蛋白质-能量营养不良相关体格检查指标		
196	2	3	1	6	蛋白质-能量缺乏的预防		
	2	3	2		维生素D和钙缺乏体征和评价	2	
	2	3	2	1	维生素D和钙缺乏的原因		
197	2	3	2	2	维生素D和钙缺乏的基本体征		
198	2	3	2	3	骨软化病的判定标准		
199	2	3	2	4	儿童佝偻病的临床表现		
200	2	3	2	5	维生素D和钙缺乏的预防		
	2	3	3		缺铁性贫血基本体征和评价	2	
201	2	3	3	1	铁的吸收		
202	2	3	3	2	营养性贫血基本知识		
203	2	3	3	3	缺铁性贫血的症状与体征		
204	2	3	3	4	缺铁性贫血的判断要点		
205	2	3	3	5	缺铁性贫血的预防		
	2	3	4		锌缺乏常见体征和评价		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	三级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
206	2	3	4	1	锌缺乏的原因	1	
207	2	3	4	2	锌缺乏的基本体征		
208	2	3	4	3	锌缺乏得实验室检查		
209	2	3	4	4	锌缺乏的判定标准		
210	2	3	4	5	锌缺乏的预防		
	3				膳食设计和评估	15	
	3	1			食物选购和评价	5	
	3	1	1		食品添加剂的分类和用途	2	
211	3	1	1	1	食品添加剂定义与分类		
212	3	1	1	2	食品添加剂作用		
213	3	1	1	3	食品添加剂常见类型		
214	3	1	1	4	常见的食品添加剂的作用		
215	3	1	1	5	常见的有害食物添加剂		
	3	1	2		餐饮食品营养标识指南	1	
216	3	1	2	1	餐饮食品营养标识指南依据及适用范围		
217	3	1	2	2	餐饮食品营养标识内容		
218	3	1	2	3	餐饮食品营养标识要求		
219	3	1	2	4	餐饮食品营养标识载体		
	3	1	3		营养素密度评价方法	2	
220	3	1	3	1	能量密度计算		
221	3	1	3	2	营养质量指数概念和计算方法		
222	3	1	3	3	INQ 评价标准		
223	3	1	3	4	能量密度和营养质量指数评价步骤与方法		
	3	2			食谱设计	7	
	3	2	1		计算法食谱编制的原则和方法	2	
224	3	2	1	1	能量需要量计算方法		
225	3	2	1	2	产能营养素需要量计算方法		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	三级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
226	3	2	1	3	主食供给量确定		
227	3	2	1	4	副食供给量确定		
228	3	2	1	5	食谱编制基本原则与方法		
	3	2	2		幼儿膳食和烹调设计	2	
229	3	2	2	1	幼儿膳食基本要求		
230	3	2	2	2	幼儿主食确定原则和方法		
231	3	2	2	3	幼儿副食确定原则和方法		
232	3	2	2	4	幼儿食谱编制原则与方法		
233	3	2	2	5	烹饪与营养素损失的关系		
234	3	2	2	6	幼儿膳食烹饪方法		
	3	2	3		团餐食谱设计	2	
235	3	2	3	1	团餐食材选择原则		
236	3	2	3	2	团餐食谱设计原则		
237	3	2	3	3	团餐与其他餐饮形式的区别		
238	3	2	3	4	学校营养配餐原则		
239	3	2	3	5	营养午餐供给量参考标准		
	3	2	4		配餐软件应用知识	1	
240	3	2	4	1	常见配餐软件及特点		
241	3	2	4	2	配餐软件的适用场所及功能模块		
242	3	2	4	3	配餐软件的选择要点		
243	3	2	4	4	配餐软件的使用方法		
	3	3			膳食制作和指导	3	
	3	3	1		母乳喂养相关知识及技巧	1	
244	3	3	1	1	母乳喂养的意义和原则		
245	3	3	1	2	喂奶的时间和姿势		
246	3	3	1	3	早产儿和双胞胎的喂养		
247	3	3	1	4	母乳喂养常见问题		
248	3	3	1	5	母乳喂养指导步骤		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	三级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
	3	3	2		辅食制作的方法	1	
249	3	3	2	1	婴儿辅助食品添加原则		
250	3	3	2	2	素食辅食的制作方法		
251	3	3	2	3	肉类辅食的制作方法		
252	3	3	2	4	水果辅食的制作方法		
	3	3	3		月子餐制作的关键点	1	
253	3	3	3	1	月子餐第一周制作要点		
254	3	3	3	2	月子餐第二周制作要点		
255	3	3	3	3	月子餐第三周起制作要点		
	4				营养教育和咨询	10	
	4	1			营养教育	6	
	4	1	1		营养教育的常见方法	2	
256	4	1	1	1	讲座形式		
257	4	1	1	2	小组活动形式		
258	4	1	1	3	个别劝导形式		
259	4	1	1	4	培训形式		
260	4	1	1	5	咨询形式		
	4	1	2		小组活动的基本技巧	2	
261	4	1	2	1	小组活动基本要素		
262	4	1	2	2	带领小组的基本技巧		
263	4	1	2	3	小组促进和干预的技巧		
264	4	1	2	4	小组活动注意事项		
	4	1	3		群体传播的要点	2	
265	4	1	3	1	大众传播技巧		
266	4	1	3	2	沟通和宣讲技巧		
267	4	1	3	3	群体传播方法		
268	4	1	3	4	群体传播主持技巧		
	4	2			营养咨询	4	

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	三级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
	4	2	1		营养咨询的方法和步骤	1	
269	4	2	1	1	咨询前准备		
270	4	2	1	2	沟通与评估方法		
271	4	2	1	3	方案制定方法		
272	4	2	1	4	方案实施与调整		
273	4	2	1	5	随访阶段		
	4	2	2		咨询关系建立技术	1	
274	4	2	2	1	咨询关系建立要素		
275	4	2	2	2	沟通技巧		
276	4	2	2	3	客户关系建立技巧		
277	4	2	2	4	梳理专业形象技巧		
	4	2	3		参与性咨询技术	1	
278	4	2	3	1	参与性咨询技术的重要性及应用领域		
279	4	2	3	2	倾听技术		
280	4	2	3	3	提问技术		
281	4	2	3	4	鼓励技术		
	4	2	4		干预性咨询技术	1	
282	4	2	4	1	干预性咨询技术概述		
283	4	2	4	2	常见的干预性咨询技术		
284	4	2	4	3	干预性咨询技术的应用		
285	4	2	4	4	干预性咨询技术的效果评估		
	5				社区营养管理	5	
	5	1			营养与健康信息收集	2	
	5	1	1		统计学基本知识	1	
286	5	1	1	1	资料性质和分类		
287	5	1	1	2	社区调查和资料收集方法		
288	5	1	1	3	调查项目和表格确定方法		
	5	1	2		档案管理软件的使用	1	

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	三级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
289	5	1	2	1	数据和数据结构		
290	5	1	2	2	健康档案数据库建立		
291	5	1	2	3	档案管理软件的使用方法		
	5	2			营养干预	3	
	5	2	1		社区营养常用干预方法	1	
292	5	2	1	1	社区常见营养问题及其预防		
293	5	2	1	2	营养干预主要设计类型和策略		
294	5	2	1	3	社区营养干预的步骤与方法		
295	5	2	1	4	营养干预注意事项		
	5	2	2		运动项目和能量消耗	2	
296	5	2	2	1	常见运动项目的特点		
297	5	2	2	2	常见运动项目的注意事项		
298	5	2	2	3	运动过程及时间		
299	5	2	2	4	运动与健康效益的关系		
300	5	2	2	5	常见身体活动和运动的能量消耗		

营养师（公共营养师）（三级）

操作技能考核要素细目表

职业（工种）名称				互联网营销师 (视频创推员)	等级	三级
序号	细目点代码			名称·内容	备注	
	项目	单元	细目			
	1			膳食调查和评价	15	
	1	1		食物摄入量调查	15	
1	1	1	1	能用 24 小时回顾法进行食物摄入量调查		
2	1	1	2	能用记账法进行人群食物消耗量调查		
3	1	1	3	能将食物份量和重量换算		
	1	2		营养素摄入量计算	15	
4	1	2	1	能应用营养计算管理软件		
5	1	2	2	能应用软件计算食物和营养素摄入量		
6	1	2	3	能用 24 小时回顾法计算食物和营养素摄入量		
	1	3		膳食营养分析与评价	15	
7	1	3	1	能判断膳食能量和营养素是否满足需要		
8	1	3	2	能对优质蛋白质的比例、三大产能营养素的供能比进行分析和评价		
9	1	3	3	能对个人膳食进行评价并提出建议		
	2			人体营养状况测定和评价	20	
	2	1		体格测量	5	
10	2	1	1	能测量婴幼儿身长或身高、体重、头围		
11	2	1	2	能监测儿童的身高和体重		
12	2	1	3	能绘制婴幼儿和儿童的生长发育曲线		
13	2	1	4	能进行孕妇和乳母体格测量		
	2	2		体格状况分析与评价	10	
14	2	2	1	能判断婴幼儿和儿童的生长发育状况		
15	2	2	2	能识别婴幼儿和儿童发育迟缓		

16	2	2	3	能判断儿童、孕妇和乳母超重或肥胖	
	2	3		常见检测项目指标解读	5
17	2	3	1	能识别蛋白质-能量营养不良	
18	2	3	2	能判断维生素 D、钙营养状况	
19	2	3	3	能判断铁、锌营养状况	
	3			膳食设计和评估	35
	3	1		食物选购和评价	10
20	3	1	1	能解读食品原料和食品添加剂分类	
21	3	1	2	能制作食品营养标签	
22	3	1	3	能进行食物营养价值分析	
	3	2		食谱设计	10
23	3	2	1	能应用计算法编制食谱和评价食谱	
24	3	2	2	能设计辅食和幼儿食谱	
25	3	2	3	能设计团餐食谱	
	3	3		膳食制作和指导	15
26	3	3	1	能指导母乳喂养	
27	3	3	2	能制作婴幼儿辅食	
28	3	3	3	能制作月子餐	
	4			营养教育和咨询	20
	4	1		营养教育	10
29	4	1	1	能采用讲座的方式开展营养教育	
30	4	1	2	能组织小组活动开展营养教育	
31	4	1	3	能进行营养知识的大众传播	
	4	2		营养咨询	
32	4	2	1	能开展面对面的营养咨询	
33	4	2	2	能进行随访调查咨询和评估	
34	4	2	3	能对咨询对象进行个体指导和追踪	
	5			社区营养管理	10
	5	1		营养与健康信息收集	10
35	5	1	1	能完成营养和健康档案	
36	5	1	2	能进行数据的初步处理和分析	
	5	2		营养干预	10
37	5	2	1	能参与社区营养干预的实施	
38	5	2	2	能设计和实施身体活动和膳食结合干预方案	
39	5	2	3	能估算运动量和运动强度	

职业技能等级认定

理论知识(公共营养师_高级/三级)_第 1 套

题型	一	二	三		总分
配分	227	454	227		908
得分					

一、判断题(共 227 题、每题 1 分，合计 227 分)

- 1) 餐饮服务提供者应当定期对食品安全状况进行自查。 ()
- 2) 蔬菜和水果是钾最好的来源。 ()
- 3) 儿童食谱设计应遵循由少到多、由细到粗、由稀到稠的原则逐步添加新食物，并避免添加盐、糖等调味品。 ()
- 4) 叶酸是葡萄糖耐量因子的组成成分。 ()
- 5) 母乳喂养喂奶时间应按时点喂奶，养成良好习惯。 ()
- 6) 植物性食物中的植酸和纤维素会促进锌的吸收。 ()
- 7) 职业荣誉要求劳动者掌握现代化的职业技能，遵守严格的职业纪律，以便更好地实现人生的价值。 ()
- 8) “精益求精”仅指提升营养方案的技术细节，无需关注与客户沟通的人文关怀。 ()
- 9) 参与氨基酸代谢是维生素 B6 的生理功能之一。 ()
- 10) 食物中的胆固醇经水解成小分子后才能被人体吸收。 ()
- 11) 婴儿第一个添加的辅食应是米粉类，因为大米蛋白质很少过敏。 ()
- 12) 24 小时回顾法通常需要调查 2 个工作日和 1 个休息日以提高准确性。 ()
- 13) 儿童体重参考值标准曲线是根据同年龄、同性别儿童体重数据的百分位数绘制的。 ()
- 14) 婴幼儿身长测量可以反映短期营养状况及其造成的影响。 ()
- 15) 乳母的体重变化与乳汁分泌量无关。 ()
- 16) 孕妇体格测量的主要目的是监测孕期体重增长是否在适宜范围内。 ()
- 17) 膳食调查数据库中的食物重量变量通常以 g 为单位记录。 ()
- 18) “诚实守信”仅要求营养师在与客户沟通时不隐瞒信息，对同行可适当保留专业经验。 ()
- 19) 学龄前儿童的身高增长速度在 3-6 岁期间每年约为 3-5cm。 ()
- 20) 《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议的 3-6 岁儿童每日能量推荐摄入量为 1300-1600kcal/d。 ()
- 21) 在评价儿童营养状况时，身高别体重指标主要用于反映长期营养状况及其造成的影

- 响。()
- 22) 讲座是一种典型的群体传播方法, 适合快速传递营养知识。()
- 23) 循环系统由心血管系统和淋巴系统组成。()
- 24) 蛋白质-能量缺乏的预防需要保证膳食中充足的优质蛋白质摄入。()
- 25) 月子餐第一周应大量进补提高体力。()
- 26) 抗氧化剂防止油脂等成分氧化酸败, 保持食品风味和营养。()
- 27) 孕妇叶酸摄入不足可造成婴儿出生低体重、胎盘早剥和神经管畸形。()
- 28) 月子餐第三周起可适当进补, 但需要避免过度进补。()
- 29) 学龄儿童的食谱设计应遵循“食物多样、合理搭配”的原则, 并保证每天摄入不少于 300g 蔬菜和 200-350g 水果。()
- 30) 明确的目标有助于小组活动有序开展, 并提升参与者的积极性和配合度。()
- 31) 根据中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIS), 乳母每日钙的推荐摄入量(RNI)为 1000mg/d, 这一数值是在非孕成年女性基础上额外增加 200mg/d 以满足泌乳需求。()
- 32) 蛋白质-能量营养不良(PEM)的干瘦型(MARASMUS)主要由蛋白质摄入不足引起, 而水肿型(KWASHIORKOR)主要由能量摄入不足引起。()
- 33) 膳食调查数据库的核心组成部分包括食物编码、食物重量和营养素含量数据。()
- 34) 磷具有促进食欲的功能。()
- 35) 在营养咨询中, 倾听比表达更重要, 是建立信任关系的关键。()
- 36) 在建立膳食调查数据库时, 仅需记录食物的生重, 无需考虑可食部比例的换算。()
- 37) 在公共营养干预项目中, 社区动员是指依靠卫生部门独立完成营养改善工作。()
- 38) 维生素 E 是一种很强的抗氧化剂。()
- 39) 维生素 B12 具有降低血液同型半胱氨酸水平的功能。()
- 40) 孕妇体重增长主要集中在孕中期和孕晚期, 孕早期增重较少。()
- 41) 道德的调节功能仅作用于个人行为, 对社会关系无效。()
- 42) 职业纪律仅指营养师所在机构的内部规章制度, 与行业规范无关。()
- 43) 烹调好的食品应当在备餐间存放。烹调后至食用超过 2h 的, 应当在高于 65℃或低于 10℃的条件下存放。()
- 44) 幼儿食物宜选择以谷类为主, 奶类、蛋类、鱼类、禽类、肉类、蔬菜和水果辅助的混合食物。()
- 45) 发锌含量可作为个体锌缺乏诊断的特异性指标。()
- 46) 标准人系数计算时, 只需考虑年龄和性别, 无需考虑劳动强度。()
- 47) 营养咨询中, 倾听是建立良好沟通关系的关键步骤。()
- 48) 学龄前儿童应保证每天摄入相当于 200ml 以上液态奶的乳制品。()
- 49) 个别劝导是营养教育中一种针对性强、注重个体差异的沟通方式。()

- 50) 必需脂肪酸功能之一是合成前列腺素的前体。 ()
- 51) 维生素 C 可以促进非血红素铁的吸收。 ()
- 52) 开展社区营养管理工作基本程序第一步是制定计划。 ()
- 53) 营养师职业道德的教育功能主要是通过强制手段约束从业者行为。 ()
- 54) 备孕妇女应保证每天摄入 400 μg 叶酸补充剂。 ()
- 55) 同一性别、年龄和状态的不同个体之间的能量和营养素需求不同。 ()
- 56) 进入月子餐第二周, 可以逐步增加蛋白质摄入, 但仍应避免盲目大量进补和重口味调味。 ()
- 57) 牛乳中的维生素 A 仅为母乳含量的一半。 ()
- 58) 《食品营养强化剂使用标准》规定营养强化剂的添加量不得超过允许的最大使用量。 ()
- 59) 青少年营养午餐的能量和各种营养素应达到一天推荐摄入量的 30%。 ()
- 60) 良好的沟通能力是营养师进行健康宣讲的重要基础。 ()
- 61) 健康档案数据库的建立能够有效支持个人健康信息的管理与分析。 ()
- 62) 山梨酸钾用作食品添加剂, 调整食品的酸碱度。 ()
- 63) 给 6 个月婴儿制作蔬菜辅食时, 可以适当加入盐和酱油增加味道。 ()
- 64) 贝壳类海产品是膳食锌的优质来源。 ()
- 65) 1-2 岁幼儿每天可进餐 3-4 次, 每餐间相隔 3-3.5h。 ()
- 66) 《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐乳母钙的适宜摄入量为每日 1200mg。 ()
- 67) 营养教育中的咨询形式只适用于团体教育, 不适合个体交流。 ()
- 68) 奶及奶制品中的钙含量丰富, 吸收率高, 是儿童最理想的钙来源。 ()
- 69) 互动性强的培训形式(如小组讨论、角色扮演)有助于促进参与者的主动学习和行为改变。 ()
- 70) 儿童身高增长缓慢与遗传因素有关, 与营养摄入无关。 ()
- 71) 营养咨询前的准备工作包括资料收集、咨询环境布置及咨询目标设定。 ()
- 72) 维生素 D 缺乏是导致儿童佝偻病的唯一原因。 ()
- 73) 蛋白质-能量缺乏的主要病因是长期摄入不足或吸收障碍。 ()
- 74) 营养配餐软件一般适用于: 医院, 疗养院, 军队, 学校, 幼儿园, 及有配餐用餐需要的单位食堂或个人等。 ()
- 75) 神经系统结构和功能的基本单位是神经元。 ()
- 76) 菌藻类食物中蛋白质含量显著高于一般蔬菜, 如干香菇蛋白质含量可达 20%以上。 ()
- 77) 人日数是代表被调查者用餐的天数, 一个人吃早、中、晚三餐为 1 个人日。 ()
- 78) 调查项目确定时, 所有调查内容都应包含在一张表格中, 以便统一管理。 ()

- 79) 对于儿童, 首选的饮品是牛奶。 ()
- 80) 道德评价只能由他人或社会舆论进行, 个人无法对自身行为作出评价。 ()
- 81) 营养质量指数是一种结合能量和营养素对食物进行综合评价的方法。 ()
- 82) 可耐受最高摄入量(UL)是儿童每日必须达到的营养素摄入目标。 ()
- 83) 配餐软件一次录入后, 食材价格无需再进行更新。 ()
- 84) 食物蛋白质的消化从胃开始, 但主要在小肠。 ()
- 85) 婴幼儿肉类辅食制作时应去除明显的筋膜和脂肪, 以保证质地细腻且易于消化吸收。 ()
- 86) 在高温环境中进行剧烈运动时, 个体最需要注意的问题是避免使用运动器械。 ()
- 87) 免疫系统由免疫器官、免疫细胞和免疫分子组成, 共同发挥识别和清除外来病原体的功能。 ()
- 88) 在小组活动中, 营养师不需要关注成员的文化背景, 因为营养知识是普遍适用的。 ()
- 89) 社区居民营养调查中, 用于评估个体膳食摄入情况的 24 小时膳食回顾法属于定性调查方法。 ()
- 90) 鲜豆类食物(如豌豆、四季豆)脂肪含量普遍较高, 属于高脂蔬菜。 ()
- 91) 优质奶粉的特点是滋味较平淡。 ()
- 92) 干预性咨询技术的效果评估主要通过收集和分析干预前后的相关数据来判断干预措施的有效性。 ()
- 93) 细菌性食物中毒的处理原则包括停止食用可疑中毒食品、采取病人标本、对病人进行急救治疗、对症治疗和特殊治疗。 ()
- 94) 刚腌不久的蔬菜(暴腌菜)含有大量亚硝酸盐。 ()
- 95) 孕妇缺乏碘可能导致胎儿甲状腺功能低下, 而引起克汀病。 ()
- 96) 餐饮食品营养标识可以只标示食盐用量而不标示钠含量。 ()
- 97) 哺乳期妇女每日应额外增加 400kcal 的能量摄入。 ()
- 98) 动物性食物中的血红素铁比植物性食物中的非血红素铁更容易被人体吸收。 ()
- 99) 档案管理软件中的信息一经录入后不可修改, 以确保原始数据的绝对一致性和系统安全性。 ()
- 100) 24 小时回顾法要求调查对象回忆过去 24 小时内摄入的所有食物种类和数量。 ()
- 101) 食物交换份法中, 一份谷薯类食物的能量约为 90 千卡。 ()
- 102) 访谈法适用于一些个人隐私和不易公开的项目。 ()
- 103) 青少年每日蔬菜的总供给量应为 500g 左右, 其中绿叶蔬菜不低于 300g。 ()
- 104) 营养干预的主要目的是改善营养状况、预防疾病、促进健康和提高生活质量。 ()
- 105) AI 的准确性远远高于 RNI, 可以从 AI 推测 EAR。 ()

- 106) 缺铁性贫血的典型体征包括匙状甲和皮肤粘膜苍白。()
- 107) 人体根据部位可分为头、颈、躯干、四肢四部分，躯干分为胸、腹两部分。()
- 108) 记账法调查结果只能得到全家或集体中人均的膳食摄入量，难以分析个体膳食摄入情况。()
- 109) 在评价成人膳食营养素摄入量时，若个体某营养素的摄入量达到或超过推荐摄入量(RNI)，则可以认为该个体该营养素的摄入是充足的。()
- 110) 带领小组的过程中，只要成员能自行交流，主持人无需进行干预。()
- 111) 百分位数曲线法适用于正态分布和偏态分布的体格测量数据评价。()
- 112) 幼儿膳食烹饪应避免使用油炸、烧烤等高温烹饪方法。()
- 113) 膳食调查方法中的称重法可以准确记录食物摄入量但操作较为繁琐。()
- 114) 大豆经过加热煮熟后营养价值降低。()
- 115) 瑜伽和太极属于典型的有氧运动，主要用于增强心肺功能和提高耐力。()
- 116) 一份标准的大米(生重)约为 25g。()
- 117) 预防蛋白质-能量营养不良的关键措施之一是保证膳食中动物性蛋白质和大豆蛋白质占蛋白质总量的 30%-50%，同时确保能量摄入充足。()
- 118) 孕早期 BMI $\geq$ 28 的孕妇，孕期体重增长推荐范围为 6.0-6.8kg。()
- 119) 营养干预随访阶段，系统收集健康指标和生活行为数据，有助于评估干预效果和及时调整方案。()
- 120) 良好的沟通技巧主要依赖于咨询者掌握的专业术语数量。()
- 121) 膨松剂在食品中的主要作用是增加食品的营养价值和热量。()
- 122) 骨软化病主要表现为骨质软化、骨样组织增生和骨骼变形。()
- 123) 生食海产品应保持绝对新鲜，从捕捞出海、运输，贮存到加工实现“冷链化”，即保持冰鲜(0℃)状态。()
- 124) 成人膳食能量评价中，基础代谢占总能量消耗的 60%-70%。()
- 125) UL 不作为一个建议的摄入水平。()
- 126) 饭后立即进行剧烈运动有助于消化和增强运动效果。()
- 127) 0-6 月龄婴儿应完全母乳喂养，不需要额外补充水分。()
- 128) 一般营养较差的乳母在产后前 6 个月每日泌乳量约为 200-300mL。()
- 129) 高渗性脱水患者早期会出现尿少、尿比重降低，而低渗性脱水早期多表现为多尿。()
- 130) 中国居民膳食指南 2022 推荐成年人每天食盐摄入量不超过 6g。()
- 131) 体重是婴幼儿营养状况评价的常用指标。()
- 132) 提问是营养咨询中获取信息和引导思考的重要沟通技巧。()
- 133) 功能完善和操作安全性是配餐软件选型的重要标准之一。()

- 134) 鲜果中维生素 C 含量普遍高于干果,因干燥加工会导致维生素 C 大量损失。()
- 135) 在公共营养活动中,社区资料的获得只能通过问卷调查和面对面访谈两种途径。()
- 136) 幼儿头围增长速度在出生后第一年每月增加约 2cm。()
- 137) 在整个孕期,母体总体重增加约 10kg。()
- 138) 甲壳类动物的脂肪含量普遍低于 5%,且富含饱和脂肪酸。()
- 139) 《中华人民共和国食品安全法》规定食品生产经营者对其生产经营食品的安全负责。()
- 140) 血清视黄醇浓度是评价机体维生素 A 营养状况的常用指标,当血清视黄醇水平低于 $0.90 \mu\text{mol/L}$ 时,可判断为维生素 A 边缘性缺乏。()
- 141) 《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐孕中、晚期能量应在非孕基础上增加 200kcal/d。()
- 142) 动物油脂因含不饱和脂肪酸较多,其消化吸收率通常高于植物油。()
- 143) 包装物或包装容器的最大表面面积 $\leq 40\text{cm}^2$ 的预包装食品可豁免强制标示营养标签。()
- 144) 身高别体重是评价儿童近期营养状况的常用指标,适用于判断慢性营养不良。()
- 145) 缺铁性贫血患者血红蛋白值正常时,可以排除铁缺乏的可能性。()
- 146) 膳食中的维生素 B₁₂ 主要来源于植物性食物。()
- 147) 增加动物肝脏、蛋黄等富含维生素 D 的食物摄入是维生素 D 缺乏的膳食预防措施。()
- 148) 碳水化合物的消化主要在胃中进行。()
- 149) 锌能促进小肠对钙的吸收。()
- 150) 膳食营养素分析的第一步是收集被调查对象的食物摄入记录。()
- 151) 健康促进的主要目的是通过改善膳食结构和加强身体活动,预防慢性病并提高居民整体健康水平。()
- 152) 评定一种食物蛋白质营养价值时,应以蛋白质含量为基础。()
- 153) 维生素 B₁₂ 缺乏会导致小细胞低色素性贫血。()
- 154) RNI 相当于以前应用的 RDA。()
- 155) 24 小时回顾法的主要误差来源是调查对象的记忆偏差。()
- 156) 相比于社会餐饮,团餐的主要特点是注重健康营养而非口味刺激,且更强调规模化生产和标准化操作。()
- 157) 餐饮食品营养标识指南适用于所有餐饮服务经营者和单位食堂制作并提供的食品,不包括预包装食品。()
- 158) 说话技巧中开门见山、直入主题的开场白属于外交性开场白。()

- 159) 小组内发生冲突时,适当的干预能够帮助成员更好地理解彼此,从而促进小组目标的达成。()
- 160) 动机性访谈技术的核心是通过引导咨询对象自主探索和表达改变行为的动机。()
- 161) 餐饮服务提供者应当对员工进行食品安全知识培训,保证食品安全。()
- 162) 粮谷类每 100g 可提供的能量,一般约为 350kcal。()
- 163) 坚果类当中的脂肪多为不饱和脂肪酸,富含必需脂肪酸,是优质的植物性脂肪。()
- 164) 世界卫生组织推荐的身高监测频率为每年一次。()
- 165) 参考中国居民膳食营养素参考摄入量(2023 版),成年女性维生素 B6 的参考摄入量为 1.4mg/d。()
- 166) 青少年体重监测只需关注体重数值变化,无需结合身高计算 BMI。()
- 167) 成年人镁的膳食参考摄入量为 300mg/d。()
- 168) 孕妇腹围测量仅用于评估胎儿大小,与监测孕妇体重增长和营养状况无关。()
- 169) 规律的体育运动可以增强心肺功能、提高免疫力并改善心理健康状态。()
- 170) 孕妇在妊娠中期和晚期每日蛋白质的推荐摄入量应比非孕妇女分别增加 15g 和 30g,且优质蛋白质应占蛋白质总量的 1/3 以上。()
- 171) 维生素 A 可以通过乳腺进入乳汁,乳母膳食选用富含维生素 A 的食物就可以满足需要。()
- 172) 干预性咨询技术是在咨询过程中有目的地引导来访者实现健康行为改变的重要手段。()
- 173) 成年人磷的膳食参考摄入量为 500mg/d。()
- 174) 利用社交媒体平台可以有效扩大营养信息的传播范围。()
- 175) 胸围测量时,婴幼儿需取坐位。()
- 176) 回顾法适用于年龄在 7 岁以下的儿童和年龄在 75 岁及以上的老人。()
- 177) 膳食调查数据库仅包含食物名称和摄入量,无需记录加工方式或进餐地点。()
- 178) 孕晚期孕妇每周体重增长超过 500g 属于正常现象,无需干预。()
- 179) 根茎类食物膳食纤维的含量较叶菜类低。()
- 180) 食品添加剂是指为改善食品品质和色、香、味,以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。()
- 181) 膳食营养素平均需要量(EAR)可以满足某一特定性别、年龄及生理状况群体中 97%-98%个体的营养素需求,因此可直接作为个体每日精准的膳食摄入目标值。()
- 182) 小组活动只适合知识普及,不适用于行为干预和个体营养管理。()
- 183) 制定营养干预方案时,明确营养目标是关键,结合目标人群的生活习惯与健康状况

- 也同样重要。()
- 184) 职业义务具有利他性和有偿性两个基本特点。()
- 185) 动植物蛋白质之间可以发生互补作用,植物蛋白质之间则不可以。()
- 186) 团餐食材选择时,应综合考虑食品安全、新鲜度、营养价值与经济性等多方面因素。()
- 187) 含碘高的食物主要是海带、紫菜等海产品。()
- 188) 7-24 月龄婴幼儿应继续母乳喂养,并从富含铁的糊状食物开始逐步添加辅食。()
- 189) 成人膳食硒的推荐摄入量为 $30\mu\text{g/d}$ 。()
- 190) 孕妇的身高测量主要用于评估孕期体重增长的适宜范围,对胎儿生长发育没有直接影响。()
- 191) 婴儿在添加辅食时应优先选择强化铁的米粉作为第一种辅食,并遵循由少到多、由稀到稠的原则。()
- 192) 蛋白质—能量营养不良的主要症状包括体重下降、皮下脂肪减少和肌肉萎缩。()
- 193) 营养干预过程中应以标准化方案统一实施。()
- 194) 在评估儿童体重变化趋势时,可直接通过单次体重测量值与同龄儿童平均值对比来判断是否正常。()
- 195) 一般食物蛋白质水解成氨基酸及小肽后方能被吸收。()
- 196) 组氨酸对成年人来说是必需氨基酸,但对婴儿是非必需的。()
- 197) 罐头食品卫生要求包括容器应严密坚固,不与食品起化学反应,且不应含有对人体有毒的物质。()
- 198) “爱岗敬业”不仅指对营养师职业的热爱,还需落实到具体工作中。()
- 199) 乳糖可以促进钙的吸收,因此饮用牛奶是预防钙缺乏的有效方法之一。()
- 200) 孕妇体重测量仅用于评估胎儿的生长发育情况,与母体健康无关。()
- 201) 营养干预方案一旦进入实施阶段,为保持整体性和连贯性,通常不建议在过程中进行调整。()
- 202) 钠的生理功能之一是降低血压。()
- 203) 即使客户没有提出异议,营养师也应主动进行情感交流和信任建设,以提升沟通效果和干预依从性。()
- 204) 评价蛋白质营养状况时,最常用的血液指标是血红蛋白。()
- 205) 甲状腺属于神经系统。()
- 206) 职业良心是营养师内心的道德评价标准,可替代法律法规的约束。()
- 207) 记账法能够准确反映个体膳食摄入情况。()
- 208) 餐饮服务单位应当配备专职食品安全管理人员。()
- 209) 餐饮食品营养标识应当做到真实、客观、清晰、醒目。()

- 210) 在蛋白质-能量营养不良(PEM)的体格检查中,若患者表现为体重明显下降、皮下脂肪减少但无水肿,且肌肉严重消耗呈“皮包骨”状态,可初步判断为水肿型营养不良(KWASHIORKOR)。()
- 211) 产能营养素指的是碳水化合物、蛋白质和维生素三大营养素。()
- 212) 发锌含量是评价个体锌营养状况最可靠的指标。()
- 213) 维生素D缺乏可导致婴幼儿佝偻病和成人骨软化症。()
- 214) 水肿型蛋白质-能量营养不良主要由能量摄入不足引起。()
- 215) 大众传播是单向的,信息反馈速度迅速且缺乏自发性。()
- 216) 婴儿出生后第一周体重通常会减少10%,并在出生8-10天后逐渐恢复。()
- 217) 营养教育是一个单向的信息传递过程,主要目标是将营养知识告知公众。()
- 218) EAR是群体中各个体需要量的平均值。()
- 219) 血清锌浓度低于 $9.18\mu\text{mol/L}$ 可作为儿童锌缺乏的实验室诊断标准之一。()
- 220) 就餐群体的多样化需求和营养需要是团餐食谱设计的主要考虑因素。()
- 221) 干预性咨询技术可帮助营养师在个体营养指导中提高行为改变的成功率。()
- 222) 学龄前儿童每日膳食中应保证有适量的粗粮摄入。()
- 223) 社区营养讲座中,营养师主动解答居民提问并提供个性化建议,体现了“服务于民”的职业守则。()
- 224) 若碳水化合物来源于膳食纤维,可不标注具体数值。()
- 225) 营养师可以“王婆卖瓜、自卖自夸”,一定程度地夸夸自己。()
- 226) 造成贫血的主要原因之一是铁摄入量不足。()
- 227) 钙缺乏仅影响骨骼健康,不会引起神经肌肉症状如抽搐或惊厥。()

二、单选题(共 454 题、每题 1 分, 合计 454 分)

- 1) 干预性咨询技术的核心目的是()。
- (A) 评估来访者的饮食偏好 (B) 帮助来访者实现行为改变并维持健康习惯 (C) 记录来访者的体重变化 (D) 了解来访者的经济状况
- 2) 配餐软件的正确使用流程通常包括()。
- (A) 直接开始使用高级功能而无需基础数据录入 (B) 仅进行菜单设计而不进行成本核算 (C) 先设置基础数据,再进行菜单规划和营养分析 (D) 完全依赖软件自动配餐不需要人工审核
- 3) 青少年的生长中要注意易缺营养素如钙、铁、()等的供给。
- (A) 铜 (B) 锌 (C) 钠 (D) 钾
- 4) 孕早期因妊娠反应严重而完全不能进食的孕妇,应及时就医,以免因()分解产生

酮体对胎儿早期脑发育造成不良影响。

(A) 蛋白质 (B) 脂肪 (C) 碳水化合物 (D) 能量

5) () 属于必需氨基酸。

(A) 甘氨酸 (B) 亮氨酸 (C) 谷氨酸 (D) 丙氨酸

6) 母乳喂养喂奶姿势正确的是 ()。

(A) 当身体前倾哺乳时,妈妈的背要稍微弯曲 (B) 眼睛不要始终看着孩子 (C) 坐直身子,像摇篮似地将孩子抱在手上 (D) 婴儿的头、肩或颈向后扭转

7) 成年人的正常体质指数【BMI】范围是 ()。

(A) 18.5-23.9 (B) 20-25 (C) 16-22 (D) 17-24

8) 乳母体格测量的核心目的是 ()。

(A) 调整膳食支持哺乳 (B) 诊断疾病 (C) 评估婴儿发育 (D) 监测运动量

9) 计算家庭食物实际消费量的公式是 ()。

(A) 结存量+购进总量-废弃总量-剩余总量 (B) 结存量-购进总量+废弃总量+剩余总量 (C) 购进总量-废弃总量+剩余总量-结存量 (D) 废弃总量+剩余总量-结存量-购进总量

10) 植物性蛋白质的消化吸收率通常低于动物性蛋白质,主要原因是其含有 ()。

(A) 高脂肪 (B) 植酸和纤维 (C) 高碳水化合物 (D) 低水分

11) 餐饮食品营养标识指南所适用的对象是 ()。

(A) 所有食品生产企业 (B) 食品快递企业 (C) 食品批发市场 (D) 各类餐饮服务经营者和单位食堂

12) 家庭各种食物的实际消耗量等于 ()。

(A) 购进总量-剩余总量 (B) 购进总量-剩余总量-废弃总量 (C) 购进总量+积存量-废弃总量-剩余总量 (D) 购进总量+积存量-剩余总量

13) () 是维生素 D 和钙缺乏的共同临床表现。

(A) 夜盲症 (B) 牙龈出血 (C) 佝偻病(儿童)或骨软化症(成人) (D) 皮肤干燥脱屑

14) 不属于 24 小时回顾法缺点的是 ()。

(A) 回忆偏倚 (B) 不适用于特殊人群 (C) 量化不准确 (D) 成本高昂

15) 关于蛋白质-能量营养不良【PEM】的预防措施, () 是最全面且有效的。

(A) 仅增加高蛋白食物的摄入即可预防所有类型的 PEM (B) 通过营养教育、食物多样化及强化、治疗原发疾病等多途径综合干预 (C) 仅需补充维生素 A 和铁剂即可避免 PEM 的发生 (D) 在贫困地区推广单一谷物种植可解决 PEM 问题

16) 营养教育中采用培训形式的主要优点是 ()。

(A) 可以系统提升受训者的专业知识与操作能力 (B) 可以快速覆盖大量人群进行

营养信息传播 (C) 适合用于公共场所随机宣传营养知识 (D) 更适合儿童和青少年的游戏化教育需求

17) 蛋白质经过小肠腔内的消化, 被水解为可被吸收的 () 和 2-3 个氨基酸的小肽。

(A) 氨基酸 (B) 小分子蛋白质 (C) 大分子蛋白质 (D) 小肽

18) 能促进食欲的营养素是 ()。

(A) 钙 (B) 铁 (C) 锌 (D) 镁

19) 学龄儿童食谱设计时, 应保证优质蛋白质占总蛋白质的比例至少为 () %。

(A) 30 (B) 40 (C) 50 (D) 60

20) 锌缺乏的原发性因素包括 ()。

(A) 锌的生理需要量增加 (B) 肠吸收障碍 (C) 酗酒 (D) 糖尿病

21) 成年人中等强度身体活动的推荐累计时间是每周不少于 () min。

(A) 50 (B) 150 (C) 250 (D) 350

22) 在营养教育小组活动中, 营养师应优先保证 ()。

(A) 活动时间尽量延长, 确保内容详尽 (B) 充分调动每位成员的参与积极性

(C) 只针对个别成员提出建议 (D) 尽量减少小组讨论环节

23) 24 小时回顾法调查结果录入数据库时, 关键字段不包括 ()。

(A) 进餐时间 (B) 原料重量 (C) 食物名称 (D) 食物价格

24) 诊断锌缺乏的理想指标为 ()。

(A) 发锌 (B) 血锌 (C) 尿锌 (D) 目前没有

25) 关于幼儿生长发育评价方法的描述, 正确的是 ()。

(A) 仅需测量体重即可全面反映幼儿营养状况 (B) 身高别体重 Z 评分 $> +2$ 可直接

诊断为肥胖 (C) 年龄别身高低于 P3 百分位数提示近期营养不良 (D) 生长曲线连续监测比单次测量更能反映生长趋势

26) 锌缺乏患者可能出现功能性指标异常的是 ()。

(A) 血红蛋白降低 (B) 血清铁升高 (C) 碱性磷酸酶活性下降 (D) 尿肌酐

增高

27) 属于内分泌系统的是 ()。

(A) 垂体 (B) 胃液 (C) 胆囊 (D) 淋巴

28) 营养干预的核心目标是 () 个体的营养健康状况。

(A) 维持 (B) 忽略 (C) 记录 (D) 改善

29) 成人能量摄入量的评价依据是 ()。

(A) 推荐摄入量 (RNI) (B) 平均需要量 (EAR) (C) 适宜摄入量 (AI) (D)

可耐受最高摄入量 (UL)

30) 幼儿食谱编制原则与方法包括 ()。

- (A) 选择营养丰富、易消化的食物 (B) 宜采用油炸、烧烤等烹饪方法 (C) 可食用少量大豆、花生等硬果类食物 (D) 与成人食物一起加工制作
- 31) () 中富含磷。
- (A) 白菜 (B) 蛤蜊 (C) 大米 (D) 麸皮
- 32) 中国成人维生素 B12 的适宜摄入量为 () $\mu\text{g}/\text{d}$ 。
- (A) 1.0 (B) 1.5 (C) 2.4 (D) 2.0
- 33) 中国儿童体重参考值标准曲线中, 超重的判定标准是体重超过同年龄、同性别儿童体重参考值的 ()。
- (A) 第 85 百分位 (B) 第 90 百分位 (C) 第 95 百分位 (D) 第 97 百分位
- 34) 婴幼儿体重测量结果应与 () 结合分析, 以全面评估营养状况。
- (A) 身高、头围等指标 (B) 每日睡眠时间 (C) 家庭饮食习惯 (D) 疫苗接种记录
- 35) () 是成年人最佳的饮品。
- (A) 运动饮料 (B) 咖啡 (C) 果汁 (D) 白开水
- 36) 测量孕妇腹围的正确位置是 ()。
- (A) 肚脐上方 1cm (B) 髂前上棘连线中点 (C) 腹部最突出处水平围长 (D) 肋弓下缘与耻骨联合中点
- 37) 营养性贫血多发生于 ()。
- (A) 1 岁以下的婴幼儿 (B) 2 岁以下的儿童 (C) 3 岁以上的儿童 (D) 学龄儿童
- 38) 幼儿饮食中应优先避免 () 的烹饪方式。
- (A) 煮 (B) 蒸 (C) 炖 (D) 油炸
- 39) 配餐软件选择时, 考察核心因素是 ()。
- (A) 软件功能模块是否齐全 (B) 食物数据库的准确性和本土化程度 (C) 日志文件是否支持多种导出格式 (D) 客户端是否支持移动端同步
- 40) () 不是亚硝酸盐的来源。
- (A) 新鲜的叶菜类 (B) 刚腌不久的蔬菜 (C) 腌肉制品 (D) 用苦井水煮饭或粥
- 41) 根据《中国 7 岁以下儿童生长标准》(WS/T423-2022), 评价 3 岁学龄前儿童超重和肥胖的指标是 ()。
- (A) 年龄别体质指数 (BMI) (B) 年龄别身高 (C) 身高别体重 (D) 体重
- 42) 孕期体重增长过快的潜在风险是 ()。
- (A) 胎儿营养不良 (B) 孕妇贫血 (C) 妊娠糖尿病 (D) 甲状腺功能异常
- 43) 临床上对肠外营养支持治疗, 烧伤、烫伤等病人应及时补充 ()。

- (A) 铁 (B) 镁 (C) 钙 (D) 锌
- 44) 孕妇 () 摄入不足可造成婴儿出生低体重、胎盘早剥和神经管畸形。
- (A) 叶酸 (B) 尼克酸 (C) 烟酸 (D) 锌
- 45) 在营养咨询中,有效倾听的行为是 ()。
- (A) 在对方表达时适度引导谈话方向以节省时间 (B) 在对方讲话时偶尔查看资料以便回应更充分 (C) 保持目光接触并适时点头回应 (D) 边听边梳理接下来的咨询内容与提问思路
- 46) 营养师在职业活动中,应遵守的首要行为规范是 ()。
- (A) 遵守法律法规 (B) 保守客户隐私 (C) 推广营养产品 (D) 满足客户要求
- 47) 碳水化合物的消化主要在 () 中进行。
- (A) 口腔 (B) 胃 (C) 胆囊 (D) 小肠
- 48) 双胞胎 ()。
- (A) 不可以同时喂养 (B) 一开始就可以同时喂养 (C) 开始一次喂一个,慢慢地可以同时喂两个 (D) 一次只能喂一个
- 49) () 是钾的生理功能之一。
- (A) 升高血糖 (B) 降低血压 (C) 促进脂溶性维生素的吸收 (D) 提供能量
- 50) 在 24 小时回顾法中,调查者通常需要引导调查对象回忆 () 的进餐情况。
- (A) 从最后一餐开始向前推 8 小时 (B) 从最后一餐开始向前推 24 小时 (C) 随机选择一天 (D) 早餐和午餐
- 51) 食物中的脂类物质,可不经消化直接在小肠被吸收的是 ()。
- (A) 脂肪 (B) 磷脂 (C) 甘油三酯 (D) 胆固醇
- 52) 在社区调查中, () 最适合了解居民的饮食习惯。
- (A) 环境检测法 (B) 生物样本检测法 (C) 问卷调查法 (D) 实验室分析法
- 53) 蛋白质在小肠内 () 主要依赖于胰腺分泌的各种蛋白酶。
- (A) 分解 (B) 吸收 (C) 消化 (D) 合成
- 54) 身高增长迟缓可能反映儿童存在 ()。
- (A) 急性营养不良 (B) 慢性营养不良 (C) 短期能量不足 (D) 睡眠不足
- 55) 营养干预的核心目的是 ()。
- (A) 统一所有人的饮食习惯 (B) 完全替代临床治疗 (C) 通过膳食调整改善健康状况 (D) 强制改变饮食文化
- 56) () 不是维生素 B6 的生理功能。
- (A) 参与糖原与脂肪酸代谢 (B) 降低血浆同型半胱氨酸水平 (C) 促进食欲 (D) 参与氨基酸代谢

- 57) 餐饮食品营养标识中必须标示的基本内容包括 ()。
- (A) 碳水化合物、蛋白质、糖 (B) 蛋白质、矿物质、脂肪酸 (C) 能量、脂肪、钠含量和相当于钠的食盐量 (D) 维生素、膳食纤维、糖
- 58) 成人膳食硒的推荐摄入量为 () $\mu\text{g}/\text{d}$ 。
- (A) 20 (B) 30 (C) 50 (D) 60
- 59) 中国居民膳食指南中, 50 岁以上成年人维生素 B6 的适宜摄入量为 () mg/d 。
- (A) 0.5 (B) 1.2 (C) 1.6 (D) 2.4
- 60) () 是镁的生理功能之一。
- (A) 维护胃肠道的功能 (B) 促进食欲 (C) 构成血红蛋白 (D) 抗氧化
- 61) 道德的调节功能是指通过道德规范引导和调整人们的 ()。
- (A) 行为及相互关系 (B) 职业技能水平 (C) 物质利益分配 (D) 科学认知能力
- 62) () 是我国居民膳食中维生素 B2 的主要来源。
- (A) 叶菜类食物 (B) 根茎类食物 (C) 瓜茄类食物 (D) 鲜豆类食物
- 63) 学龄儿童膳食管理中, 每日蔬菜和水果的总供给量约为 () g 。
- (A) 300-400 (B) 400-500 (C) 500-600 (D) 600-700
- 64) 碘主要参与 () 的合成。
- (A) 硫胺素 (B) 核黄素 (C) 甲状腺素 (D) 烟酸
- 65) 单纯记账法一般不能调查调味品的摄入量, 通常可结合 () 来调查这些调味品的消费种类和数量。
- (A) 称重法 (B) 膳食史法 (C) 食物频率 (D) 24 小时膳食调查法
- 66) 在儿童体格发育评价中, 百分位数曲线法将儿童的身高或体重数据与参考人群的百分位点进行比较。关于百分位数曲线法的描述, () 是正确的。
- (A) 若儿童身高位于 P3-P25 区间, 属于“中下”等级 (B) 通常以 P3 和 P97 作为异常值的临界点 (低于 P3 或高于 P97 视为异常) (C) 年龄别体重的 P50 相当于该年龄段儿童的理想体重标准值 (D) 百分位数法仅适用于正态分布的数据, 不适用于偏态分布
- 67) 在营养健康讲座中, () 是有助于增强互动效果的策略。
- (A) 读讲稿避免目光接触 (B) 适当使用提问和回应听众问题 (C) 播放整段视频替代讲解 (D) 强调个人经验而忽略听众差异
- 68) 在制定营养干预方案时, 优先考虑的关键因素是 ()。
- (A) 方案的推广难度 (B) 营养师的专业角度 (C) 目标人群的营养需求与健康状况 (D) 预期的评估方式
- 69) () 属于大众传播的特点。

- (A) 信息公开 (B) 传播对象不明确 (C) 信息扩散缓慢 (D) 信息反馈速度迅速且缺乏自发性
- 70) 餐饮食品营养标识的格式应当()。
- (A) 每种食品至少使用两种不同格式 (B) 每种食品至少使用三种不同格式 (C) 根据食品特点选择《餐饮食品营养标识指南》中规定的其中一种格式 (D) 使用多种格式同时标示
- 71) () 是人类生命生长发育的第一高峰。
- (A) 婴儿期 (B) 幼儿期 (C) 学龄期 (D) 青春期
- 72) 数据结构中, 能够按照先进先出原则进行数据处理的结构是()。
- (A) 队列 (B) 栈 (C) 树 (D) 图
- 73) 《中华人民共和国食品安全法》规定() 应当建立食品安全追溯体系。
- (A) 限出口食品企业 (B) 获得 ISO22000 认证的企业 (C) 所有食品生产经营者 (D) 年销售额超过 500 万元的企业
- 74) 常见的营养干预策略中的() 是指制定有利于营养干预的政策、规定等。
- (A) 营养教育干预 (B) 行为干预 (C) 食物营养干预 (D) 政策环境
- 75) () 是循环系统的一个辅助部分。
- (A) 毛细血管 (B) 淋巴系统 (C) 动脉 (D) 静脉
- 76) 制定成人蛋白质推荐摄入量【RNI】时需() 基础上增加 2 个标准差。
- (A) 平均需要量(EAR) (B) 最低需要量 (C) 适宜摄入量(AI) (D) 可耐受最高摄入量(UL)
- 77) 缺铁性贫血的典型红细胞形态特征是()。
- (A) 大细胞高色素 (B) 正细胞正色素 (C) 小细胞低色素 (D) 巨幼细胞
- 78) 胸围超过头围的年龄通常出现在()。
- (A) 出生时 (B) 1 岁左右 (C) 3 岁以后 (D) 6 个月时
- 79) 粮谷类每 100g 可提供的能量一般约为() kcal。
- (A) 100 (B) 250 (C) 300 (D) 350
- 80) () 是公民道德最低层次的要求。
- (A) 守法 (B) 爱国 (C) 诚信 (D) 友善
- 81) 24 小时回顾法的主要误差来源是()。
- (A) 营养素计算不准确 (B) 调查对象的记忆偏差 (C) 调查员数量不足 (D) 实验室分析误差
- 82) 鲜豆类最突出的营养特点是()。
- (A) 脂肪含量高 (B) 蛋白质含量中等且含必需氨基酸 (C) 维生素 C 含量极高 (D) 不含碳水化合物

- 83) 在开展群体营养教育传播过程中，营养师在主持时最应避免（ ）。
(A) 长时间单向讲解，缺乏互动 (B) 使用通俗易懂的语言进行讲解 (C) 主动引导现场互动和讨论 (D) 根据听众特点灵活调整内容表达方式
- 84) 营养师在进行大众传播时，（ ）是有助于提高传播效果的语言表达策略。
(A) 使用通俗易懂的语言向公众讲解 (B) 使用大量专业术语展示权威性 (C) 快速讲解全部内容不做解释 (D) 采用长篇文字叙述营养理论细节
- 85) 24 小时回顾法不适合用于（ ）。
(A) 评估慢性病与膳食关系 (B) 短期个体营养素摄入分析 (C) 群体平均膳食摄入量 (D) 家庭食物消费调查
- 86) 24 小时膳食回顾调查法适用于（ ）。
(A) 成年人 (B) 年龄较小的儿童 (C) 年龄较大的老人 (D) 婴幼儿
- 87) 《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐乳母钙的适宜摄入量为每日（ ）mg，以保证乳汁中钙含量的稳定及母体钙平衡。
(A) 700 (B) 800 (C) 1000 (D) 1200
- 88) 在计算标准人折合系数时，标准人是指（ ）。
(A) 体重 65kg 从事轻体力劳动的成年男子 (B) 体重 60kg 从事中体力劳动的成年男子 (C) 体重 60kg 从事轻体力劳动的成年女子 (D) 体重 60kg 从事轻体力劳动的成年男子
- 89) 《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议乳母每日蛋白质摄入量达到（ ）g。
(A) 65 (B) 75 (C) 80 (D) 85
- 90) 获取居民膳食数据最可靠的途径是（ ）。
(A) 社交媒体问卷调查 (B) 标准化 24 小时膳食回顾 (C) 街头随机访谈 (D) 商业机构销售数据
- 91) 建立咨询关系时，最重要的要素是（ ）。
(A) 咨询师的专业性 (B) 减少患者提问 (C) 快速完成咨询过程 (D) 咨询师与患者之间的信任和尊重
- 92) 幼儿膳食最推荐的烹调方法是（ ）。
(A) 炸、煎、烤 (B) 蒸、煮、炖 (C) 红烧、糖醋 (D) 腌制、熏制
- 93) （ ）是一种结合能量和营养素对食物进行综合评价的方法。
(A) 营养质量指数 (B) 营养指数 (C) 能量密度 (D) 营养素密度
- 94) 用标准量勺测量一汤匙食用油时，其重量约为（ ）g。
(A) 5 (B) 10 (C) 15 (D) 20
- 95) 属于“开拓创新”职业守则的是（ ）。
(A) 严格按照教科书内容制定营养方案 (B) 重复使用以往营养科普内容 (C)

拒绝尝试新的营养理论和方法 (D) 开发利用数字化工具, 为客户提供个性化营养监测服务

96) 关于职业荣誉与职业道德的关系, 正确的是 ()。

(A) 职业荣誉是职业道德的前提 (B) 职业荣誉比职业道德更重要 (C) 二者互不相关 (D) 职业道德是获得职业荣誉的基础

97) 孕前 BMI ≥ 28 的肥胖孕妇, 孕期总增重应控制在 () kg。

(A) 10-14 (B) 7-11.5 (C) 12.5-18 (D) 5-9

98) 糖果中添加的柠檬黄是为了 ()。

(A) 增加甜味 (B) 增加酸味 (C) 增加颜色 (D) 防止氧化

99) 体内缺铁的第一阶段称 ()。

(A) 铁减少期 (B) 红细胞生成缺铁期 (C) 缺铁性贫血期 (D) 巨幼红细胞性贫血期

100) 根据《餐饮服务食品安全监督管理办法》, 餐饮服务提供者应当履行的首要责任是 ()。

(A) 定期更新菜单品种 (B) 依照法律法规和食品安全标准从事餐饮服务活动 (C) 优先保证菜品口味创新 (D) 按企业需求设定食品添加剂使用量

101) 儿童蛋白质-能量营养不良的筛查指标中, 最常用的人体测量组合是 ()。

(A) 身高和体重 (B) 年龄别身高和身高别体重 (C) 头围和胸围 (D) BMI 和皮褶厚度

102) 参与性咨询技术强调在咨询过程中应注重 ()。

(A) 营养师的专业权威性 (B) 服务对象的反馈与互动 (C) 采用统一模板进行咨询 (D) 咨询内容充分准备

103) 早产儿追赶生长的关键干预原则是 ()。

(A) 限制能量摄入避免肥胖 (B) 优先补充蛋白质而非脂肪 (C) 延迟添加辅食至 1 岁后 (D) 按校正年龄评估生长曲线

104) 铁缺乏的第三阶段表现为 ()。

(A) 血清铁蛋白降低 (B) 红细胞游离原卟啉升高 (C) 血红蛋白下降 (D) 转铁蛋白饱和度正常

105) 餐饮食品营养标识中的能量值和营养素含量值应以 () 标示。

(A) 每 10 克 (g) 和每 10 毫升 (mL) 为单位 (B) 每份和 (或) 每 100 克 (g) 和 (或) 每 100 毫升 (mL) 为单位 (C) 每千克 (kg) 和每升 (L) 为单位 (D) 每餐次消耗量为单位

106) () 是钠的生理功能之一。

(A) 降低血压 (B) 维持正常血压 (C) 促进脂溶性维生素的吸收 (D) 提供

能量

107) 在健康档案数据库建立中, 数据标准化的主要作用是 ()。

(A) 提高数据存储容量 (B) 保证数据格式统一, 便于信息共享 (C) 减少数据库访问速度 (D) 限制数据更新频率

108) 哺乳后或喂奶中当婴儿停下休息时, 需给婴儿一个打嗝的机会, 如果 () 之后仍未打嗝, 说明这次喂奶可能不需要排出吞下的气体。

(A) 半分钟 (B) 1 分钟 (C) 1 分半钟 (D) 2 分钟

109) 纵向测量指标主要与 () 的生长有关。

(A) 骨骼 (B) 牙齿 (C) 头颅 (D) 心脏

110) 蛋白质—能量缺乏的高风险人群是 ()。

(A) 高血压患者 (B) 糖尿病患者 (C) 慢性胃肠道疾病患者 (D) 骨质疏松患者

111) () 可以通过乳腺进入乳汁, 乳母膳食选用富含该营养素的食物可以满足需要。

(A) 维生素 A (B) 维生素 B 族 (C) 维生素 D (D) 铁

112) 成人的能量需要量可以查 () 得出。

(A) 《中国居民膳食营养素参考摄入量》 (B) 《中国食物成分表》 (C) 《中国居民膳食宝塔》 (D) 《中国居民膳食指南》

113) 能量—蛋白质缺乏是由于 () 和能量摄入不足引起的营养缺乏病。

(A) 蛋白质 (B) 脂肪 (C) 碳水化合物 (D) 维生素

114) 小肠内不被消化的碳水化合物达到结肠后, 被结肠菌群分解, 产生氢气、甲烷气、二氧化碳和短链脂肪酸等, 这一系列过程称为 ()。

(A) 发酵 (B) 分解 (C) 水解 (D) 吸收

115) () 是在特定的职业活动范围内人们必须共同遵守的行为准则。

(A) 职业纪律 (B) 职业责任 (C) 职业义务 (D) 职业良心

116) 不属于优质鲜奶特点的是 ()。

(A) 蛋白质含量 $\leq 2\text{g}/100\text{mL}$ (B) 滋味可口而稍甜 (C) 呈均匀的流体, 无沉淀、凝块和机械杂质, 无粘稠和浓厚现象 (D) 乳白色或稍带微黄色

117) 营养干预中, 膳食调查的主要目的是 ()。

(A) 估算运动消耗 (B) 记录睡眠时间 (C) 了解个体的实际食物摄入情况 (D) 测量血压水平

118) 职业权利与职业义务的关系是 ()。

(A) 权利优先于义务, 先行使权利再履行义务 (B) 义务是权利的前提, 权利是履行义务的保障 (C) 二者毫无关联, 各自独立 (D) 权利是义务的目的, 义务是权利的手段

- 119) 蛋白质—能量营养不良的实验室检查中，常降低的指标是（ ）。
(A) 血糖 (B) 血钾 (C) 血清白蛋白 (D) 血钙
- 120) 在制定社区营养干预策略时，应优先考虑的依据是（ ）。
(A) 社区主管部门的要求 (B) 对社区人群营养问题的系统调查结果 (C) 过往干预项目的媒体曝光率 (D) 营养师个人经验总结
- 121) “平等待人”的关键是（ ）。
(A) 对所有客户使用相同的沟通语气和方案模板 (B) 关注客户的营养指标，以同样态度对待客户 (C) 尊重客户的身份、文化背景及健康需求差异 (D) 对提出质疑的客户直接终止服务
- 122) 食品营养质量指数等于（ ）。
(A) 一定量食物提供的营养素含量/相应营养素推荐摄入量 (B) 营养素密度/能量密度 (C) 能量密度/营养素密度 (D) 一定量食物提供的能量值/100
- 123) （ ）的能量消耗约为每小时 300kcal。
(A) 慢走 (3km/h) (B) 快走 (5.5km/h) (C) 打坐冥想 (D) 做广播体操
- 124) 根据我国《妊娠期妇女体重增长推荐值标准》(WS/T801-2022)，孕前 BMI 正常的孕妇($18.5 \leq \text{BMI} < 24.0 \text{kg/m}^2$)，妊娠中晚期每周体重增长的适宜范围是（ ）kg。
(A) 0.15-0.22 (B) 0.23-0.33 (C) 0.35-0.50 (D) 0.50-0.60
- 125) 道德教育功能发挥作用的关键是（ ）。
(A) 社会大众的普遍关注 (B) 个体对道德规范的认同与内化 (C) 国家相关政策的支持 (D) 具体的道德教育活动设计
- 126) 能量密度计算公式是（ ）。
(A) 一定量食物提供的能量值/能量推荐摄入量 (B) 能量推荐摄入量/一定量食物提供的能量值 (C) 一定量食物提供的能量值×能量推荐摄入量 (D) 一定量食物提供的能量值/100
- 127) 预防锌缺乏应优先选择的食物是（ ）。
(A) 牡蛎和瘦肉 (B) 白面包和精米 (C) 菠菜和豆腐 (D) 苹果和香蕉
- 128) 蛋白质-能量营养不良【PEM】的消瘦型主要表现为（ ）。
(A) 全身水肿 (B) 体重显著下降、皮下脂肪消失 (C) 头发变色易脱落 (D) 免疫力增强
- 129) 青少年体重异常可能导致的健康问题是（ ）。
(A) 2 型糖尿病风险增加 (B) 视力下降 (C) 龋齿 (D) 贫血
- 130) 在营养咨询过程中，营养师最关键的沟通技巧是（ ）。
(A) 主导对话并快速给出建议 (B) 使用专业术语增强咨询权威性 (C) 强调健康教育政策的重要性 (D) 倾听和鼓励来访者表达自身问题和需求

- 131) 现代营养计算软件最核心的功能模块通常不包括 ()。
- (A) 庞大的食物成分数据库 (B) 膳食摄入量与 DRIs 标准的自动比对评价功能
(C) 医学影像 (如 CT、MRI) 分析模块 (D) 食谱设计与营养成分计算功能
- 132) 职业理想与营养师职业道德的关系是 ()。
- (A) 相互独立, 职业理想不影响职业道德践行 (B) 职业道德仅靠制度约束, 与职业理想无关
(C) 职业理想为职业道德提供目标指引, 职业道德是职业理想的行为体现 (D) 职业理想强制规定职业道德的具体规范
- 133) 作为蛋氨酸合成酶的辅酶参与同型半胱氨酸甲基化转变为蛋氨酸的维生素是 ()。
- (A) 维生素 B12 (B) 维生素 B6 (C) 维生素 A (D) 维生素 C
- 134) () 通常是由于哺乳时婴儿的位置不合适引起的。
- (A) 乳房漏乳 (B) 乳腺炎 (C) 乳头疼痛 (D) 乳腺导管闭塞
- 135) 在制定营养干预方案前, 应首先 ()。
- (A) 选择营养干预的手段 (B) 评估干预成本 (C) 分析目标人群的营养问题和健康需求
(D) 撰写宣传材料
- 136) 健康促进的核心目标是 ()。
- (A) 治疗已发生的疾病 (B) 提升整体健康水平 (C) 推广健康食品 (D) 替代医疗手段
- 137) 母乳喂养的特点不包括 ()。
- (A) 经济、方便 (B) 促进产后恢复 (C) 含有大量免疫物质 (D) 易发生过敏
- 138) 根据《中国居民膳食指南(2022)》, () 是正确的学龄儿童膳食建议。
- (A) 常规补充复合维生素制剂以预防缺乏 (B) 每日应保证动物性食物占比超过总蛋白质的 80%
(C) 每天蔬菜摄入量应达到 300-500g, 深色蔬菜占一半以上 (D) 为促进发育, 每日蛋白质摄入量应达到成人推荐量的 2 倍
- 139) () 在体内主要参与甲状腺素的合成。
- (A) 碘 (B) 铁 (C) 锌 (D) 钙
- 140) 根据《食品营养强化剂使用标准》, 营养强化剂在食品标签配料表中的标示方式错误的是 ()。
- (A) 标示为“碳酸钙(强化钙)” (B) 标示为“铁(焦磷酸铁)” (C) 标示为“矿物质”
(D) 标示为“L-乳酸钙(强化钙)”
- 141) 不属于膳食调查数据库常用变量的是 ()。
- (A) 食物编码 (B) 原料重量 (C) 进餐地点 (D) 烹饪者姓名
- 142) 菌藻类食物的膳食纤维含量普遍在 ()。
- (A) 0.5%-1.0% (B) 1.0%-2.0% (C) 2.0%-4.0% (D) 5.0%-10.0%

- 143) 在一次完整的锻炼过程中, () 顺序安排是遵循科学原则的。
(A) 主运动→热身→整理活动 (B) 热身→主运动→整理活动 (C) 整理活动→主运动→热身 (D) 主运动→整理活动→热身
- 144) 重度蛋白质-能量营养不良的血清白蛋白水平通常低于 () g/L。
(A) 50 (B) 40 (C) 30 (D) 20
- 145) 蛋白质-能量营养不良中, 以能量缺乏为主的表现是 ()。
(A) 水肿 (B) 肝功能异常 (C) 毛发脱落 (D) 消瘦
- 146) () 促进钙的吸收。
(A) 高脂肪饮食 (B) 低盐饮食 (C) 大量饮水 (D) 充足的维生素 D
- 147) 幼儿膳食应以含碳水化合物丰富的 () 食物为主。
(A) 薯类 (B) 谷类 (C) 豆类 (D) 淀粉类
- 148) 引起细菌性食物中毒的食物主要为 ()。
(A) 腌菜类食品 (B) 植物性食物 (C) 动物性食物 (D) 发酵豆制品
- 149) 甲状腺激素对人体的最主要作用是 ()。
(A) 调节血糖水平 (B) 控制钙离子平衡 (C) 管理应激反应 (D) 促进生长发育并调节新陈代谢
- 150) 根据《食品营养强化剂使用标准》, 营养强化剂的使用应当遵循 () 原则。
(A) 越少越好 (B) 越多越好 (C) 科学合理 (D) 尽量避免
- 151) 母乳喂养指导第一步是 ()。
(A) 指导正确抱婴儿 (B) 帮助婴儿找乳头 (C) 鼓励婴儿张嘴 (D) 鼓励婴儿吸吮
- 152) 在食谱设计方面, 团餐与家庭餐饮最大的不同是 ()。
(A) 根据个人喜好灵活调整 (B) 强调均衡营养和批量标准化 (C) 注重传统菜肴的传承 (D) 以高档食材为主
- 153) 水肿型营养不良以 () 缺乏为主。
(A) 能量 (B) 蛋白质 (C) 脂肪 (D) 碳水化合物
- 154) 24 小时回顾调查法一般要求在 () min 完成。
(A) 10-15 (B) 15-30 (C) 15-40 (D) 20-60
- 155) () 是已知最强的化学致癌物质, 主要污染玉米、花生等作物, 且耐高温需 280℃ 以上才能破坏。
(A) 赭曲霉毒素 A (B) 展青霉素 (C) 黄曲霉毒素 B₁ (D) 玉米赤霉烯酮
- 156) 高渗性脱水的主要特点是 ()。
(A) 以水的丢失为主, 电解质丢失相对较少 (B) 以电解质丢失为主, 水的丢失较少 (C) 水和电解质按比例丢失, 体液渗透压不变 (D) 细胞外液低渗, 易引起脑

细胞水肿

157) 当来访者在咨询中表现出积极改变时,营养师最适宜的回答是()。

- (A) 你做出了调整,这是一个非常好的开始 (B) 你终于明白了我的建议 (C) 你只是运气好而已 (D) 你这次做得还可以,但下次要更好

158) 记账法最适用于()。

- (A) 有详细伙食账目的集体单位 (B) 个人膳食调查 (C) 婴幼儿营养评估 (D) 临床营养诊断

159) () 属于防腐剂。

- (A) 山梨酸钾 (B) 柠檬黄 (C) 安赛蜜 (D) 琼脂

160) 若某家庭成员的标准人系数为 1.24,其个人人日数为 3.0,则其标准人日数为()。

- (A) 3.0 (B) 3.72 (C) 4.0 (D) 4.72

161) 计算被检者每日能量需要的公式是()。

- (A) 总能量=标准体重×能量供给标准 (B) 总能量=体重×能量供给标准 (C) 总能量=身高×能量供给标准 (D) 总能量=BMI×能量供给标准

162) 学龄前儿童蛋白质的推荐摄入量中,优质蛋白质应占总蛋白质的()。

- (A) 10%-20% (B) 25%-35% (C) 40%-50% (D) 50%以上

163) 大豆经过加热煮熟后()。

- (A) 营养价值降低 (B) 营养价值不变 (C) 营养价值增高 (D) 营养素被破坏

164) () 中富含钾。

- (A) 黄瓜 (B) 鸡蛋 (C) 冬瓜 (D) 紫菜

165) () 中硒含量最高。

- (A) 黑芝麻 (B) 花生 (C) 杏仁 (D) 腰果

166) 根据《餐饮服务食品安全操作规范》,食品留样应当保存()h以上。

- (A) 24 (B) 48 (C) 72 (D) 96

167) 一般食物蛋白质需消化水解成()后方能被吸收。

- (A) 氨基酸及小肽 (B) 小分子蛋白质 (C) 大分子蛋白质 (D) 可吸收蛋白质

168) 记账法计算家庭食物实际消费量时,公式中不包含()。

- (A) 结存量 (B) 购进总量 (C) 废弃总量 (D) 烹饪时间

169) 促进膳食铁吸收的关键营养素是()。

- (A) 膳食纤维 (B) 维生素C (C) 植酸 (D) 草酸

170) 随访阶段的主要目的是()

- (A) 评估营养干预效果并调整方案 (B) 仅收集患者基本信息 (C) 确定初步营

养诊断 (D) 制定营养教育材料

171) 学龄前儿童(3-6岁)脂肪供能比的适宜范围是()。

- (A) 10%-15% (B) 20%-30% (C) 35%-40% (D) 45%-55%

172) 餐饮食品营养标识应当采用的格式是()。

- (A) 文字形式 (B) 表格形式 (C) 图片形式 (D) “方框表”或文字形式

173) 河豚鱼的()和肝脏毒性最强。

- (A) 肌肉 (B) 皮肤 (C) 卵巢 (D) 肾脏

174) 叶菜中()维生素E含量最高。

- (A) 芹菜 (B) 韭菜 (C) 大白菜 (D) 油菜

175) 深色叶菜类蔬菜相比浅色蔬菜,主要优势是()。

- (A) 蛋白质含量更高 (B) 脂肪含量更高 (C) 胡萝卜素含量更高 (D) 碳水化合物含量更高

176) 成人蛋白质推荐摄入量【RNI】为每日() g/kg。

- (A) 0.8-1.0 (B) 1.5-2.0 (C) 2.0-2.5 (D) 3.0-3.5

177) 儿童佝偻病的典型骨骼表现不包括()。

- (A) 方颅 (B) 肋骨串珠 (C) 手足镯样隆起 (D) 皮肤瘀斑

178) WHO推荐,用于评估人群锌缺乏风险最常用的生化指标是()。

- (A) 发锌 (B) 尿锌 (C) 血清/血浆锌 (D) 唾液锌

179) 孕妇身高测量误差应控制在() cm以内。

- (A) 0.1 (B) 1 (C) 5 (D) 10

180) 烹调好的食品应当在备餐间存放,烹调后至食用超过() h的,应当在高于65℃或低于10℃的条件下存放。

- (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4

181) 团餐食材选择中的可操作性原则主要体现在()。

- (A) 选择加工工艺复杂的食材 (B) 只选择半成品和即食食材 (C) 选择适合批量加工且易于标准化的食材 (D) 采购高档原生态类食材

182) 根据《餐饮服务许可管理办法》,餐饮服务提供者变更许可事项的,应当向原发证部门申请办理()。

- (A) 注销手续 (B) 备案手续 (C) 变更手续 (D) 延期手续

183) 月子餐第三周起的主要营养重点是()。

- (A) 仅补充维生素C (B) 以碳水化合物为主 (C) 全面均衡营养,加强催乳和体质恢复 (D) 大量摄入脂肪

184) 结束哺乳后让婴儿安全离开乳房的做法是()。

- (A) 直接拉出乳头 (B) 等待婴儿自己松开乳头 (C) 用食指和拇指捏开婴儿的

嘴巴 (D) 用干净小指轻轻滑入婴儿嘴角

185) 与酱油相比,醋中蛋白质、脂肪和碳水化合物的含量都不高,但却含有较为丰富的()。

- (A) 钙和镁 (B) 锌和铁 (C) 铁和镁 (D) 钙和铁

186) UL 是指()。

- (A) 平均需要量 (B) 推荐摄入量 (C) 适宜摄入量 (D) 可耐受最高摄入量

187) 1-2 岁幼儿活泼好动,容易饥饿,幼儿每天进餐次数一般以()为宜。

- (A) 三餐一点制 (B) 三餐二点制 (C) 三餐三点制 (D) 四餐一点制

188) 运动有助于控制体重,其主要机制之一是()。

(A) 通过减少饮食量来消耗热量 (B) 通过静息状态下加速代谢 (C) 通过增加能量消耗促进脂肪代谢 (D) 通过抑制胰岛素分泌直接减肥

189) 为了保证学龄前儿童()的摄入量,建议每周摄入 1 次动物肝脏。

- (A) 维生素 A (B) 维生素 B 族 (C) 维生素 C (D) 维生素 D

190) 在膳食调查方法中,()最适合用于评估个体长期膳食摄入模式。

- (A) 称重法 (B) 24 小时回顾法 (C) 食物频率法 (D) 记账法

191) 咨询关系建立不能()。

(A) 运用良好的沟通技巧以促进理解 (B) 将注意力主要放在行为问题上,暂缓处理情绪反应 (C) 通过积极倾听了解对方观点与感受 (D) 在初期阶段就与来访者明确咨询目标

192) 胃酸缺乏会直接影响()。

- (A) 锌的吸收 (B) 维生素 D 的合成 (C) 碳水化合物的消化 (D) 铁的吸收

193) 团餐食谱设计原则强调适口性,实际操作中表现为()。

(A) 注重食材成本控制 (B) 采用标准化配方确保食品品质稳定 (C) 只供应本地传统菜品 (D) 兼顾多样化和地区风味需求

194) ()属于非法添加物,食品中不允许添加。

- (A) 甜味剂 (B) 防腐剂 (C) 苏丹红 (D) 膨松剂

195) 能最直接反映个体实际食物摄入量的是()。

- (A) 食物频率问卷 (B) 24 小时回顾法 (C) 称重法 (D) 记账法

196) ()是膳食调查的核心内容。

(A) 食物价格 (B) 膳食摄入种类及营养素摄入量 (C) 体格测量 (D) 食物烹饪方式

197) 罐头食品的密封性检查中,采用真空度测定法时,真空度应不低于() mmHg。

- (A) 20 (B) 30 (C) 40 (D) 50

198) 幼儿期身高(身长)增长的粗略估算公式为()。

(A) 年龄 $\times$ 5+70cm (B) 年龄 $\times$ 6+75cm (C) 年龄 $\times$ 7+75cm (D) 年龄 $\times$ 8+80cm

199) 学龄前儿童的食谱设计可以()。

(A) 尽量满足儿童口味偏好让儿童吃饱 (B) 避免动物性油腻食物, 以素食为主
(C) 优先提供高热量食品以提供所需能量 (D) 每天安排 4-5 餐, 保证三餐两点, 食物多样化

200) 维生素 B12 的吸收依赖()。

(A) 胃内因子和回肠受体 (B) 胰腺脂肪酶 (C) 胆汁分泌 (D) 维生素 C 辅助

201) 维生素 E 缺乏时可能导致()。

(A) 夜盲症 (B) 坏血病 (C) 佝偻病 (D) 溶血性贫血

202) 团餐与其他餐饮最大的区别是()。

(A) 提供个性化定制服务为主要经营模式 (B) 供应链管理更为简单灵活 (C) 更注重餐饮流行风格和创新口味 (D) 相对封闭的就餐环境、消费人群固定

203) 膳食营养素摄入量如大于或等于(), 几乎可以肯定其膳食是适宜的。

(A) EER (B) EAR (C) AI (D) UL

204) 儿童体重监测能敏感反映()。

(A) 近期营养状况 (B) 长期身高增长 (C) 智力发育水平 (D) 运动能力

205) 选用() g 食物为计量单位, 根据食物标签的能量数值或者计算的能量数值, 查询推荐的成人能量参考摄入量, 根据公式求出能量密度。

(A) 10 (B) 50 (C) 100 (D) 200

206) 儿童生长曲线图中, 体重曲线持续低于第 3 百分位线提示()。

(A) 超重 (B) 正常 (C) 生长迟缓 (D) 肥胖

207) () 是最常见的一类食物中毒。

(A) 细菌性食物中毒 (B) 有毒动植物食物中毒 (C) 化学性食物中毒 (D) 真菌毒素和霉变食物中毒

208) 成人膳食碘的推荐摄入量为() μ g/d。

(A) 50 (B) 100 (C) 120 (D) 200

209) 面带微笑, () 是营养师在沟通中应保持的良好非语言表达。

(A) 避免目光接触 (B) 双臂交叉 (C) 保持距离 (D) 保持适当的眼神交流

210) 孕期血容量增加的生理意义是()。

(A) 提高母体血红蛋白浓度 (B) 预防妊娠期高血压 (C) 满足胎盘和胎儿血流灌注需求 (D) 为分娩及产后失血提供储备

211) 神经系统根据所在的部位分为中枢神经系统和()。

- (A) 内脏神经系统 (B) 躯体神经系统 (C) 四肢神经系统 (D) 周围神经系统
- 212) 锌缺乏可能导致免疫功能下降, 主要表现为 ()。
- (A) B 细胞数量减少 (B) 补体水平升高 (C) T 细胞功能受损 (D) 中性粒细胞增多
- 213) 快走作为一种常见运动项目, 其主要特点是 ()。
- (A) 对关节冲击力大 (B) 属于高强度无氧运动 (C) 属于无氧运动 (D) 强度适中且适合大多数人群
- 214) 儿童身高别体重的百分位数评价中, 若数值位于 P25-P75 之间, 说明其营养状况为 ()。
- (A) 低下水平 (B) 中等水平 (C) 偏高水平 (D) 需结合其他指标
- 215) 记账法膳食调查的主要优点是 ()。
- (A) 操作简便, 节省人力 (B) 结果精确度高 (C) 适合个体调查 (D) 反映长期膳食模式
- 216) 学龄前儿童每日蛋白质的推荐摄入量为 () g。
- (A) 20 (B) 30 (C) 40 (D) 50
- 217) 能量密度评价时, 应根据消费者特征查找 ()。
- (A) 能量推荐摄入量 (B) 能量密度推荐量 (C) 能量摄入量 (D) 能量密度值
- 218) 清洗过程中, 使用抹布的正确处理方式是 ()。
- (A) 不同区域的抹布可混在一起清洗消毒 (B) 抹布用完随手晾干, 第二天可继续使用 (C) 一块抹布可以擦完操作台再擦餐具 (D) 专区专用, 不同用途的抹布(如擦桌、擦刀、擦手)要用颜色区分, 并使用消毒液浸泡消毒
- 219) 蛋白质-能量营养不良的主要症状与体征是 ()。
- (A) 不容易感到疲劳 (B) 体重增加 (C) 血压升高 (D) 严重者可出现意识模糊, 认知能力下降
- 220) 孕妇在孕中期每日应增加的能量摄入量为 () kcal。
- (A) 250 (B) 300 (C) 350 (D) 400
- 221) 影响基础代谢的能量消耗因素不包括 ()。
- (A) 年龄 (B) 性别 (C) 生长发育 (D) 环境温度
- 222) 营养师发现更合理的膳食搭配研究成果, 第一时间学习并应用于客户方案, 这体现了 ()。
- (A) 忠于职守 (B) 爱岗敬业 (C) 钻研业务 (D) 团结协作
- 223) 目前获得个人膳食摄入量的最常用的一种调查方法是 ()。

- (A) 记账法 (B) 24 小时回顾法 (C) 膳食史法 (D) 食物频率法
- 224) 开展社区营养管理工作的基本程序可分为 () 个步骤。
- (A) 三 (B) 四 (C) 五 (D) 六
- 225) 烹饪加工能改善食物的消化吸收率, 但通常不包括 ()。
- (A) 蛋白质变性, 易于酶解 (B) 食物中的不溶性膳食纤维转化为可被人体吸收的单糖 (C) 淀粉糊化, 增加适口性 (D) 部分膳食纤维软化, 减少对胃肠的刺激
- 226) 婴儿期【0-6 月龄】每日蛋白质推荐摄入量【RNI】为 () g/d。
- (A) 5 (B) 9 (C) 15 (D) 20
- 227) 月子餐第一周的主要饮食目标是 ()。
- (A) 大量进补提高体力 (B) 增加食盐摄入量 (C) 增强乳汁分泌 (D) 排恶露、促进伤口愈合
- 228) 营养标签中强制标示的核心营养素包括 ()。
- (A) 维生素 C 和叶酸 (B) 钙和膳食纤维 (C) 锌和硒 (D) 蛋白质和脂肪
- 229) () 有促进乳汁分泌的作用。
- (A) 维生素 A (B) 维生素 B 族 (C) 维生素 D (D) 维生素 E
- 230) 婴儿出生前 6 个月钙的适宜摄入量为 () mg / d。
- (A) 150 (B) 200 (C) 250 (D) 300
- 231) 为了预防儿童肥胖, 营养师应建议社区家庭 ()。
- (A) 适当提供甜食作为鼓励孩子进食的方式 (B) 尽量减少儿童摄入零食和含糖饮料 (C) 关注饮食控制, 暂不强调运动干预 (D) 控制高热量零食摄入并鼓励日常体育活动
- 232) 营养教育和咨询时, () 更有助于促进服务对象的理解与配合。
- (A) 强调学术理论, 展示专业权威 (B) 避免提问, 防止沟通被打断 (C) 根据对象情况, 使用通俗易懂的表达方式 (D) 简短沟通, 尽快结束谈话尽量缩短交流时间, 快速传递信息
- 233) 膳食调查数据库中用于标识食物类别的变量是 ()。
- (A) 食物编码 (B) 食物重量 (C) 进餐时间 (D) 进餐地点
- 234) 为医疗机构设计的配餐软件最需要关注的是 ()。
- (A) 食谱的社交媒体分享功能 (B) 营养知识小游戏模块 (C) 饭菜色香味评分系统 (D) 医疗膳食标准和疾病食谱
- 235) 为预防儿童维生素 A 缺乏, 应优先参考的 DRIs 指标是 ()。
- (A) UL (B) EAR (C) RNI (D) AI
- 236) 在营养师职业中, 道德平衡功能的作用是 ()。
- (A) 仅维护患者个人利益 (B) 协调个人公共健康需求 (C) 优先保障经济收益

(D) 协调患者利益、行业规范与社会公共利益

237) 定期监测儿童身高的意义()。

(A) 用于判断儿童短期营养状况, 如近一周饮食 (B) 可替代骨龄检测, 直接预测成年后的最终身高 (C) 能反映长期营养状况及慢性疾病对生长发育的影响 (D) 能反映儿童短期能量摄入不足

238) 平均需要量是制定()的基础。

(A) RNI (B) EAR (C) AI (D) UL

239) () 能够防止食品油脂氧化变质。

(A) 抗氧化剂 (B) 膨松剂 (C) 乳化剂 (D) 着色剂

240) 7-24 月龄婴儿辅食添加首选的富含铁的食物是()。

(A) 米粉 (B) 苹果泥 (C) 胡萝卜泥 (D) 红肉泥和肝泥

241) 职业良心的本质是()。

(A) 外界舆论对营养师行为的评价 (B) 内心对“何为正确职业行为”的自我判断 (C) 企业制定的内部奖惩规则 (D) 客户对服务满意度的反馈

242) 24 小时膳食回顾调查法不适合()。

(A) 在职人员 (B) 学生 (C) 年龄较大的老人 (D) 运动员

243) 营养师使用网络平台进行信息传播时, 应优先考虑的因素是()。

(A) 保持一定的发布频率, 以维持关注度 (B) 适当使用流行词汇或网络语言以增加亲和力 (C) 配图和排版是否吸引人, 提高阅读率 (D) 信息内容是否科学、准确

244) 处理蔬菜时, () 会显著增加维生素 C 的氧化损失。

(A) 先洗后切 (B) 切好后浸泡在水中 (C) 整棵蔬菜进行焯水 (D) 现切现炒

245) 青少年定期监测身高的主要意义不包括()。

(A) 早期发现生长迟缓或发育异常 (B) 评估营养状况及生长发育水平 (C) 预测成年后的最终身高 (D) 直接诊断内分泌或遗传性疾病

246) 职业纪律的特征不包括()。

(A) 强制性 (B) 普遍性 (C) 明确性 (D) 科学性

247) 营养咨询中, 增强沟通效果的关键技巧是()。

(A) 尽可能使用医学术语突出专业性 (B) 主要采用书面资料传达信息 (C) 尽量减少提问以节省时间 (D) 使用患者易懂的语言并及时给予反馈

248) () 是维生素 E 的生理功能。

(A) 抗氧化作用 (B) 促进肠道粘膜对钙、磷的吸收 (C) 促进食欲 (D) 维持正常视觉

249) 营养咨询前, 营养师应首先完成 ()。

- (A) 准备营养讲义 (B) 制定标准化营养摄入计划, 适用于大多数人群 (C) 安排咨询结束后的随访计划 (D) 了解来访者的基本健康信息和饮食习惯

250) 中国营养学会推荐成人脂肪摄入量应控制在总能量的 ()。

- (A) 10%-15% (B) 20%-30% (C) 35%-45% (D) 50%-60%

251) 瑜伽作为一种运动方式, 其显著特点之一是 ()。

- (A) 以提高爆发力为主要目标 (B) 对心肺功能提升效果明显 (C) 属于剧烈对抗性运动 (D) 有助于提升柔韧性和平衡能力

252) () 最能体现认知行为技术在饮食干预中的应用。

- (A) 反复提醒客户营养知识 (B) 强调高热量食物的危害 (C) 帮助客户识别和调整负面饮食信念 (D) 制定严格的饮食规定并要求执行

253) 粮谷类每 () g 可提供的能量一般约为 350kcal。

- (A) 100 (B) 150 (C) 200 (D) 250

254) 从第三周起, 月子餐饮食调整应注意 ()。

- (A) 可根据体质适当加入温补食材, 逐步丰富菜品结构 (B) 继续以稀粥和面汤为主, 避免补充蛋白质 (C) 进补高热量高油食品 (D) 可以按照普通成人饮食标准进餐

255) 关于 24 小时回顾法的描述错误的是 ()。

- (A) 24 小时回顾调查法可用于小型的课题研究, 但不适用于大型的全国膳食调查 (B) 在实际工作中一般选择 2 个工作日和 1 个休息日的调查方法 (C) 最典型的方法是使用开放式调查表进行面对面的询问 (D) 24 小时一般是指被调查者从最后一餐吃东西开始向前推 24 小时

256) () 最能激发来访者的主动思考和表达。

- (A) 你知道吃太多油炸食物会发胖吗? (B) 你是不是经常忘记喝水? (C) 你觉得自己哪方面做得不好? (D) 你如何看待目前的饮食习惯对你的健康的影响?

257) 镁缺乏可能导致 ()。

- (A) 心室肥大 (B) 肌肉震颤和抽搐 (C) 甲状腺功能亢进 (D) 血糖升高

258) 在进行膳食调查时, 24 小时回顾法的优点是 ()。

- (A) 需要专业设备支持 (B) 操作简便成本低 (C) 适用于长期膳食评估 (D) 能反映季节变化

259) 婴幼儿首次添加肉类辅食时推荐选择的肉类是 ()。

- (A) 瘦猪肉 (B) 肥牛肉 (C) 鸡皮 (D) 腊肉

260) 在膳食营养素分析中, 用于计算能量密度的公式是 ()。

- (A) 一定量食物提供的能量值 ÷ 能量推荐摄入量 (B) 能量摄入量 ÷ 营养素摄入量

- (C) 营养素摄入量×能量摄入量 (D) 能量摄入量×营养素摄入量
- 261) 倾听时最能体现对来访者尊重的做法是 ()。
- (A) 提出自己的观点以帮助其决策 (B) 在对方发言期间频繁做笔记 (C) 不断打断对方发言并给予耐心关注 (D) 以沉默方式传达对问题的不同意见
- 262) 团餐食谱标准化的关键做法是 ()。
- (A) 每次原料和做法随机调整 (B) 统一原料规格和操作流程 (C) 根据厨师习惯灵活定制 (D) 不断更换菜单结构
- 263) 6-8 个月婴儿的素食辅食应以 () 为主。
- (A) 颗粒状食物 (B) 整块蔬菜 (C) 小块状食物 (D) 细腻糊状食物
- 264) 软体动物类最突出的矿物质特点是富含 ()。
- (A) 钠 (B) 锌 (C) 镁 (D) 磷
- 265) 根据中国居民膳食指南，碳水化合物的供能比应占总能量的 ()。
- (A) 30%-40% (B) 40%-50% (C) 45%-55% (D) 50%-65%
- 266) 餐饮服务单位为自助餐厅的，营养标识信息可设置在 ()。
- (A) 餐盘上 (B) 餐品取餐处旁 (C) 菜单上 (D) 餐厅后厨墙上
- 267) 冰箱冷藏时间不应超过 () 天。
- (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
- 268) 关于食物份量的描述正确的是 ()。
- (A) 所有坚果的份量标准都是 100g (B) 一份烹调油的标准是 10g (C) 蔬菜的份量与水果相同 (D) 谷薯类的份量不受烹饪方式影响
- 269) 烹饪加工可以破坏或消除食物中的天然有害物质，但通常不包括 ()。
- (A) 四季豆中的皂苷和植物血球凝集素 (B) 鲜黄花菜中的秋水仙碱 (C) 豆浆中的胰蛋白酶抑制剂 (D) 粮食中污染的黄曲霉毒素
- 270) 营养教育的实施步骤通常包括 ()。
- (A) 确定营养问题→制定教育计划→准备材料→实施教育→效果评价 (B) 发放宣传手册→组织集体讲座→进行考试验收 (C) 随机开展问卷调查→立即调整膳食结构→追踪长期健康数据 (D) 通过新媒体发布信息→统计点击量作为效果依据
- 271) 单位时间能量消耗最高的运动是 ()。
- (A) 瑜伽 (B) 跳绳 (C) 太极拳 (D) 慢走 (3-4km/h)
- 272) 婴儿第一个添加的辅食应是 ()。
- (A) 米粉类 (B) 菜泥 (C) 蛋黄 (D) 果泥
- 273) 关于骨软化病的判定标准，() 是正确的。
- (A) 骨软化病主要表现为骨质软化，骨样组织增生，骨骼变形，病因多为维生素 D 和钙、磷缺乏 (B) 骨软化病的主要症状是骨骼变硬，骨密度显著增加 (C) 骨软化

病的确诊仅需要通过 X 线检查，无需结合临床表现和生化指标 (D) 骨软化病多见于青少年，与维生素 D 过量摄入有关。

274) 儿童生长发育迟缓，食欲减退或味觉异常，最可能缺乏的营养素是 ()。

- (A) 铁 (B) 硒 (C) 钙 (D) 锌

275) () 是一碳单位的传递体。

- (A) 叶酸 (B) 烟酸 (C) 维生素 A (D) 维生素 E

276) 在干预性营养咨询过程中，营养师的第一步是 ()。

(A) 制定饮食计划 (B) 安排定期随访 (C) 营养知识的讲授 (D) 评估受众的营养状况和行为障碍

277) 当小组中出现意见分歧时，营养师应采用 ()。

(A) 立即终止讨论，避免冲突 (B) 强行统一意见，避免浪费时间 (C) 引导成员倾听并理解不同观点 (D) 回避话题，转移注意力

278) 餐饮食品营养标识内容可以标示在菜单、官方网站、官方公众号和 () 上。

- (A) 外卖平台 (B) 员工工作服 (C) 厨房墙面 (D) 顾客的发票

279) 7-24 月龄婴儿每日母乳喂养量应维持在 () ml。

- (A) 300-400 (B) 500-600 (C) 700-800 (D) 900-1000

280) 乳母膳食中钙的适宜摄入量为 () mg/d。

- (A) 700 (B) 800 (C) 1000 (D) 1200

281) 数值变量资料又称 ()。

- (A) 等级资料 (B) 分类资料 (C) 定性变量资料 (D) 定量变量资料

282) 食品供应卫生的要求，正确的是 ()。

(A) 烹调好的食品应在备餐间存放，烹调后至食用超过 2h 的，可在室温下存放 (B) 供应后剩余的食品必须冷藏，冷藏时间不得超过 48h (C) 当日供应的各种菜肴应分别在冰箱内留样 48h，每种留样量为 50g (D) 分餐应在备餐间进行，在用餐场地外就餐的应在备餐间分装成密封盒饭

283) 职业幸福与职业道德的关系是 ()。

(A) 职业道德是职业幸福的“内在支撑” (B) 职业幸福是职业道德的“外在形式” (C) 二者互不关联 (D) 职业幸福可以脱离职业道德存在

284) () 不适合作为婴儿的辅食。

- (A) 苹果 (B) 香蕉 (C) 火龙果 (D) 榴莲

285) 亚硝酸盐食物中毒属于 () 食物中毒。

- (A) 细菌性 (B) 有毒植物 (C) 霉菌毒素 (D) 化学性

286) 对于儿童，首选的饮品是 ()。

- (A) 可乐 (B) 牛奶 (C) 果汁 (D) 白开水

- 287) 在社区老年人中, 预防营养不良的有效措施是 ()。
- (A) 让老年人自行选择喜欢的食物 (B) 摄入高脂肪食物以提高能量摄入 (C) 统一制定高蛋白饮食标准 (D) 制定个性化膳食方案并加强营养教育
- 288) 鲜豆类中的 () 含量与绿叶蔬菜相似。
- (A) 核黄素 (B) 花青素 (C) 番茄红素 (D) 叶黄素
- 289) 干预性咨询技术效果评估的首要目标是 ()。
- (A) 判断咨询是否促成了客户行为的积极改变 (B) 收集客户对营养师的满意度评价 (C) 比较不同营养师的专业水平 (D) 统计客户咨询次数的频率
- 290) 孕期体重增长的速度规律是 ()。
- (A) 孕早期增长最快, 孕晚期增长最慢 (B) 匀速增长, 贯穿整个孕期 (C) 孕早期增长缓慢, 孕中晚期速度加快, 孕晚期(30 周后) 增速可能略缓但仍保持增长 (D) 孕早期和孕晚期增长快, 孕中期增长缓慢
- 291) 健康促进的首要意义在于 ()。
- (A) 降低医疗行业投入 (B) 统一合理的生活方式 (C) 预防疾病的发生发展 (D) 减少加工食品生产种类
- 292) 道德的认识功能主要是指通过道德意识和道德判断, 帮助人们 ()。
- (A) 认识社会关系和人生意义 (B) 强制约束行为 (C) 获得物质利益 (D) 提升职业技能
- 293) 在制定食谱时, 首先需要做的是 ()。
- (A) 选购价格合适的食材 (B) 优先确定富含维生素的蔬菜水果 (C) 根据常用食物搭配经验拟定菜单 (D) 保证营养平衡
- 294) 说话技巧中用外交辞令互相介绍、问候寒暄的开场白属于 () 开场白。
- (A) 事实性 (B) 外交性 (C) 激励性 (D) 主动性
- 295) 营养干预的首要意义是 ()。
- (A) 降低食品生产成本 (B) 改善人群营养健康状况 (C) 增加食品种类选择 (D) 提高食品加工技术
- 296) 孕妇腹围数据需结合 () 指标综合评估胎儿发育。
- (A) 血红蛋白值 (B) 宫高 (C) 血糖水平 (D) 血压值
- 297) 养老机构使用配餐软件时, 最需要关注的功能模块是 ()。
- (A) 营养教育游戏系统 (B) 高劳动强度人群能量补充方案 (C) 食材鲜度快速检测功能 (D) 老年慢性病膳食管理与吞咽困难调整模块
- 298) () 是指食物蛋白质在消化道内被分解和吸收的程度。
- (A) 蛋白质消化率 (B) 蛋白质功效比值 (C) 蛋白质利用率 (D) 生物价
- 299) () 不是硒的良好食物来源。

- (A) 动物肝脏 (B) 肉类 (C) 蔬菜水果 (D) 海产品
- 300) 社区营养干预的首要步骤是 ()。
- (A) 制定营养教育材料 (B) 开展社区需求评估 (C) 组织健康体检活动 (D) 发放营养补充剂
- 301) () 不是叶酸良好来源。
- (A) 动物肝脏 (B) 奶和奶制品 (C) 绿叶蔬菜 (D) 坚果类
- 302) 预防钙缺乏最有效的膳食措施是 ()。
- (A) 大量饮用碳酸饮料 (B) 每日食用加工肉制品 (C) 仅通过谷物补充钙质 (D) 规律摄入乳制品及豆制品
- 303) 学龄前儿童(4-6岁)铁缺乏的常见原因不包括 ()。
- (A) 动物性食物摄入不足 (B) 生长发育速度快 (C) 膳食纤维摄入过多 (D) 维生素C摄入过多
- 304) 婴儿辅食添加的原则中, 不包括 ()。
- (A) 由少到多 (B) 由细到粗 (C) 由稀到稠 (D) 由多种到一种
- 305) 职业活动是人一生中最基本的社会活动, () 是由社会分工决定的, 是职业活动的中心, 也是构成特定职业的基础。
- (A) 职业纪律 (B) 职业权利 (C) 职业责任 (D) 职业义务
- 306) 孕期妇女叶酸的 RNI 在孕中晚期需额外增加 () $\mu\text{gDEE/d}$ 。
- (A) 100 (B) 200 (C) 300 (D) 400
- 307) 根据《中华人民共和国食品安全法》, 食品生产经营者应当对其生产经营食品的 () 负首要责任。
- (A) 广告宣传合规性 (B) 包装设计美观性 (C) 运输成本控制性 (D) 安全性与合规性
- 308) 孕妇血容量增加多于红细胞增加, 血容量增加 50%, 而红细胞的增长为 (), 故在孕末期容易出现生理性贫血。
- (A) 20%-50% (B) 20%-60% (C) 20%-70% (D) 15%-20%
- 309) () 在体内被磷酸化后, 以辅酶形式参与许多酶系的代谢。
- (A) 维生素 B1 (B) 维生素 B2 (C) 维生素 B6 (D) 维生素 B12
- 310) 根据《中国居民膳食指南(2022)》, 备孕和孕期妇女的叶酸补充建议正确的是 ()。
- (A) 从怀孕后开始每日补充 400 μg 叶酸 (B) 备孕妇女应从计划怀孕前 3 个月开始每日补充 400 μg 叶酸, 并持续整个孕期 (C) 多吃蔬菜补充叶酸, 无需额外补充制剂 (D) 叶酸补充量应达到每日 1000 μg 以上以预防贫血
- 311) 7 岁以下儿童肥胖的 BMI 判定标准为 $\geq$ 同年龄同性别的 ()。
- (A) P85 (B) P90 (C) P95 (D) P97

312) 大众传播是单向的, 信息反馈速度 ()。

(A) 缓慢且缺乏自发性 (B) 缓慢且具有自发性 (C) 迅速而缺乏自发性 (D) 迅速且具有自发性

313) 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 ()。

(A) 细胞 (B) 器官 (C) 系统 (D) 组织

314) () 评价时, 应根据消费者特征查找能量推荐摄入量。

(A) 营养质量指数 (B) 营养指数 (C) 能量摄入量 (D) 能量密度

315) 能最早反映体内铁储存耗竭的是 ()。

(A) 血清铁 (B) 血红蛋白 (C) 红细胞计数 (D) 网织红细胞

316) 在设计营养干预策略时, 个体干预最适合的情况是 ()。

(A) 需要个性化膳食指导的人群 (B) 需要统一宣传教育的人群 (C) 适合集体讨论和互动的人群 (D) 已建立健康档案的慢性病患者

317) 关于孕妇孕期体重增长的描述, 正确的是 ()。

(A) 孕前 BMI 正常的孕妇整个孕期增重应控制在 5-9kg (B) 孕早期 (1-3 个月) 体重增长应占孕期总增重的 50%以上 (C) 孕期增重过快仅影响母体健康, 对胎儿无显著影响 (D) 孕前 BMI 正常的孕妇推荐总增重 11.5-16kg, 孕中晚期每周增重约 0.37kg

318) 24 小时回顾法的主要优点是 (), 可以快速评估个体的膳食摄入情况。

(A) 操作简便, 时间短 (B) 适用于大规模人群调查 (C) 能准确反映长期饮食习惯 (D) 无需依赖调查对象记忆

319) 营养师理解“职业幸福”的关键是 ()。

(A) 平衡客户需求与自身利益 (B) 以客户健康为中心实现自我价值 (C) 最大化个人职业发展速度 (D) 满足行业考核要求

320) 预防河豚鱼中毒的正确措施是 ()。

(A) 高温煮熟 (B) 彻底去除内脏和血液后烹饪 (C) 禁止自行加工和食用河豚鱼 (D) 需避免食用河豚鱼的皮肤

321) () 富含钠。

(A) 黄瓜 (B) 咸菜 (C) 冬瓜 (D) 茄子

322) 档案管理软件中的权限设置功能主要用于 ()。

(A) 优化界面布局, 提高操作体验 (B) 在系统中定期备份档案数据 (C) 控制不同用户对档案的访问和操作权限 (D) 集中管理所有档案数据

323) 儿童定期监测体重的主要意义不包括 ()。

(A) 评估儿童近期的营养状况 (B) 早期发现营养不良或肥胖问题 (C) 直接诊断儿童是否患有特定疾病 (D) 为调整饮食和运动计划提供依据

324) 血红素铁主要存在于 () 中。

- (A) 豆类 (B) 红肉 (C) 牛奶 (D) 谷物
- 325) () 是预防锌缺乏的良好食物来源。
- (A) 苹果 (B) 牡蛎 (C) 黄瓜 (D) 粳米
- 326) 在慢性病管理中应用干预性咨询技术是为了 ()。
- (A) 通过强调药物治疗, 减少患者对营养方案的依赖 (B) 强调一次性健康教育, 减少反复咨询, 提高效率 (C) 帮助患者调整饮食和生活方式, 以实现病情的有效控制和改善 (D) 以严格执行标准化饮食方案为主, 忽略个体差异
- 327) () 是根据伙食帐目来获得被调查对象的膳食情况的一种膳食调查方法。
- (A) 记账法 (B) 24 小时回顾法 (C) 称重法 (D) 食物频率法
- 328) 母乳喂养喂奶时间应 ()。
- (A) 按照需要喂食 (B) 喂奶次数要少于人工喂养 (C) 按钟点喂奶 (D) 开始喂食时应尽量多吃
- 329) 叶菜类蔬菜的主要营养特点之一是富含 ()。
- (A) 维生素 D (B) 维生素 B12 (C) 维生素 C (D) 维生素 K
- 330) 社区基本资料调查项目包括分析项目和 ()。
- (A) 备查项目 (B) 专题项目 (C) 备份项目 (D) 调研项目
- 331) 可耐受最高摄入量【UL】是指 ()。
- (A) 满足 97%-98% 个体需要的摄入水平 (B) 通过观察或实验获得的健康人群摄入量 (C) 群体中个体需要量的平均值 (D) 平均每日可摄入某营养素的最高安全限量
- 332) 预防维生素 D 和钙缺乏的最有效措施是 ()。
- (A) 每天饮用 500ml 碳酸饮料 (B) 长期服用高剂量钙片(每日 2000mg 以上) (C) 均衡膳食(如奶制品、深绿色蔬菜)并结合适量户外日照 (D) 完全依赖动物肝脏补充维生素 D
- 333) 月子餐第一周在饮食安排上, 推荐的做法是 ()。
- (A) 大量食用高脂肪、辛辣的食物以促进恢复 (B) 合理搭配低脂、易消化的食材, 避免油腻和大补 (C) 主要食用凉拌蔬菜和冷饮, 帮助镇静身体 (D) 加强肉类和补品摄入, 提前进补提升体力
- 334) 坚果类当中的脂肪多为 (), 富含必需脂肪酸, 是优质的植物性脂肪。
- (A) 饱和脂肪酸 (B) 不饱和脂肪酸 (C) 反式脂肪酸 (D) 长链脂肪酸
- 335) 酒精是一种常用的消毒剂, () % 的酒精适合双手和其他表面的擦拭消毒。
- (A) 50 (B) 75 (C) 85 (D) 95
- 336) 用于评价群体营养素摄入不足风险的指标是 ()。
- (A) 平均需要量 (EAR) (B) 推荐摄入量 (RNI) (C) 适宜摄入量 (AI) (D)

可耐受最高摄入量 (UL)

337) 学校营养午餐能量和营养素摄入量应占《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐量的 () %。

- (A) 25 (B) 30 (C) 35 (D) 40

338) 个别营养劝导最适用于 ()。

- (A) 存在特殊健康问题或高风险个体 (B) 参加公共讲座的普通群众 (C) 已具备良好饮食习惯的健康人群 (D) 大型企业员工集体健康教育

339) 负责调节心跳、呼吸、血压等基本生命活动的神经中枢位于 ()。

- (A) 脑干 (B) 大脑 (C) 脊髓 (D) 小脑

340) 早产儿胃口可能较小，常常需要每隔 () h 唤醒喂食。

- (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4

341) 营养计算软件的核心功能不包括 ()。

- (A) 营养素分析 (B) 食谱编制 (C) 膳食评价 (D) 医疗诊断

342) 社区调查资料收集时，为了确保数据的准确性，应优先采用 ()。

- (A) 非结构化访谈 (B) 观察法 (C) 结构化问卷调查 (D) 随访追踪法

343) “服务于民”的核心宗旨是 ()。

- (A) 优先推广高利润的营养产品以提升服务“性价比” (B) 以大众健康需求为导向，提供科学、可及的营养服务 (C) 为客户提供个性化营养咨询 (D) 避免与客户讨论营养方案的潜在风险

344) 2-3 岁幼儿每天可进餐 () 次，每餐间相隔 3-3.5h。

- (A) 2-3 (B) 4-5 (C) 5-6 (D) 6-7

345) 在营养评估过程中，() 属于主观资料的收集方式。

- (A) 体重和身高测量 (B) 体脂百分比测定 (C) 血液生化指标分析 (D) 饮食回顾法调查

346) 学龄儿童每日谷薯类食物的推荐摄入量为 () g。

- (A) 150-200 (B) 200-300 (C) 300-400 (D) 400-500

347) 罐头食品在杀菌后，应迅速冷却到 () °C 以下，以防止嗜热性细菌的生长繁殖。

- (A) 4 (B) 8 (C) 40 (D) 80

348) 抗贫血因子就是 ()。

- (A) 维生素 A (B) 锰 (C) 叶酸 (D) 烟酸

349) 必需脂肪酸参与构成线粒体和细胞膜，若缺乏会导致 ()。

- (A) 皮肤湿疹样病变 (B) 血液中胆固醇降低 (C) 骨骼强度下降 (D) 肌肉萎缩

350) 食物蛋白质的消化从 () 开始，但主要在小肠。

- (A) 口腔 (B) 胃 (C) 胆囊 (D) 大肠
- 351) 体重百分位数曲线图中, 第 50 百分位数代表该年龄段儿童的 ()。
- (A) 最低体重 (B) 平均体重 (C) 最高体重 (D) 异常体重
- 352) 三餐食物分配的比例可以为早餐占总能量的 () %。
- (A) 5 (B) 15 (C) 20 (D) 30
- 353) 关于道德认识功能的表述, 正确的是 ()。
- (A) 仅作用于个人内心, 与社会无关 (B) 通过善恶标准引导人们认识行为的后果
(C) 等同于法律的强制认知作用 (D) 主要依赖外界惩罚机制发挥作用
- 354) 餐饮食品营养标识中, () 属于可选择标示内容。
- (A) 钠含量 (B) 能量 (C) 蛋白质和糖 (D) 食盐量
- 355) 钾的最好食物来源是 ()。
- (A) 谷类 (B) 蔬菜水果 (C) 肉类 (D) 鸡蛋
- 356) 成人维生素 E 膳食适宜摄入量为 () mg α-TE/d。
- (A) 12 (B) 13 (C) 14 (D) 15
- 357) 评价蛋白质营养状况时, 最常用的血液指标是 ()。
- (A) 血清白蛋白 (B) 血红蛋白 (C) 血清铁蛋白 (D) 血清转铁蛋白
- 358) () 是评价孕妇体格状况的最重要指标。
- (A) 血红蛋白浓度 (Hb) (B) 血清铁蛋白水平 (C) 孕期体重增长是否符合推荐范围
(D) 空腹血糖值
- 359) 干果中含量显著提升的营养素是 ()。
- (A) 维生素 C (B) 矿物质 (C) 膳食纤维 (D) 不饱和脂肪酸
- 360) 膳食调查数据库包括 () 个变量。
- (A) 三 (B) 四 (C) 五 (D) 六
- 361) 预防蛋白质—能量缺乏的关键措施是 ()。
- (A) 均衡摄入优质蛋白质和充足能量 (B) 仅补充高糖类食物 (C) 完全依赖维生素补充剂
(D) 减少脂肪摄入
- 362) () 体现了营养师职业道德评价功能的社会监督作用。
- (A) 营养师定期接受行业协会的继续教育培训 (B) 营养师团队内部的绩效考核
(C) 营养师个人工作日志的自我总结 (D) 公众对营养师服务质量的投诉与反馈机制
- 363) 幼儿食谱编制原则与方法错误的是 ()。
- (A) 选择营养丰富、易消化的食物 (B) 宜采用油炸、烧烤等烹饪方法 (C) 适当多选用鱼虾类食物, 尤其是海鱼类
(D) 单独加工制作膳食
- 364) () 是以 EAR 为基础制订的。
- (A) RDA (B) RNI (C) AI (D) UL

- 365) 婴儿体重增长标准中，通常 3-5 月龄时的体重约为出生体重的（ ）。
(A) 1 倍 (B) 1.5 倍 (C) 2 倍 (D) 2.5 倍
- 366) 营养咨询前准备工作的首要任务是（ ）。
(A) 全面了解受访者的基本信息和健康状况 (B) 提前设计营养问卷模板 (C) 准备营养教育的宣传资料 (D) 模拟咨询现场的对话过程
- 367) 面粉和（ ）混合食用，必需氨基酸可以取长补短，从而提高其生理价值。
(A) 大米 (B) 小米 (C) 蔬菜 (D) 牛肉
- 368) 在营养宣教的群体传播活动中，（ ）是主持人保持现场秩序的有效方式。
(A) 避免干预听众行为 (B) 只关注演讲内容而忽略现场动态 (C) 在整个讲解过程中始终允许自由发言以营造开放氛围 (D) 根据现场情况适时引导与控制进度
- 369) （ ）常用于测定食物中的蛋白质含量。
(A) 凯氏定氮法 (B) 滴定法 (C) 分光光度法 (D) 色谱法
- 370) 评价蛋白质营养状况时，血清白蛋白的正常参考范围是（ ）g/L。
(A) 20-30 (B) 35-55 (C) 60-80 (D) 90-110
- 371) 生食海产品应保持绝对新鲜，从捕捞出海、运输，贮存到加工实现“冷链化”，即保持（ ）状态。
(A) -5℃ (B) 0℃ (C) -10℃ (D) 4℃
- 372) （ ）是指营养师在职业活动中对他人、对社会应尽的责任和应有的奉献。
(A) 职业良心 (B) 职业责任 (C) 职业权利 (D) 职业义务
- 373) 根据我国《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》，能量值的标示单位应为（ ）。
(A) 卡路里 (B) 瓦特 (C) 千焦 (D) 大卡
- 374) 孕妇缺乏（ ）可能导致胎儿甲状腺功能低下，从而引起克汀病。
(A) 钙 (B) 铁 (C) 碘 (D) 锌
- 375) 乳母定期进行体格测量的主要意义是（ ）。
(A) 评估乳汁中免疫球蛋白的含量 (B) 预测婴儿未来身高发育水平 (C) 直接诊断乳腺炎的发生风险 (D) 监测产后体重恢复及营养状况，指导哺乳期膳食调整
- 376) 乳化剂常被用于（ ）。
(A) 防止食品腐败 (B) 增添食品色泽 (C) 帮助油水混合 (D) 提升食品甜度
- 377) 营养干预方案实施过程中遇到问题时，应当（ ）。
(A) 在可控范围内继续按原方案执行一段时间，再观察结果 (B) 在缺乏充分评估时，可考虑暂缓部分活动，等待进一步指导 (C) 结合既往经验，尝试对问题进行初步处理 (D) 根据实施中的实际情况和评估结果，及时调整方案内容和方法

- 378) 预防蛋白质-能量营养不良的核心膳食策略是 ()。
- (A) 增加精制糖摄入 (B) 限制动物性食物 (C) 保证优质蛋白摄入 (D) 减少主食摄入量
- 379) 婴幼儿 2 岁半时胸围小于头围, 要考虑 ()。
- (A) 营养不良 (B) 智力障碍 (C) 骨骼发育不良 (D) 营养不良
- 380) 维生素 D 活性代谢产物 $1,25-[OH]_2 D_3$ 的主要合成器官是 ()。
- (A) 皮肤 (B) 肝脏 (C) 小肠 (D) 肾脏
- 381) 档案管理软件中常见的客户资料录入方式 ()。
- (A) 只能通过手动输入录入 (B) 不支持电子表格导入功能 (C) 只能通过自动采集录入客户资料 (D) 包括手动输入、导入电子表格和自动采集
- 382) 可耐受最高摄入量是指 ()。
- (A) EAR (B) RNI (C) AI (D) UL
- 383) 月子餐第二周的饮食重点应放在 ()。
- (A) 强刺激性调味料的添加 (B) 产后体重的迅速减轻 (C) 恢复体力和促进乳汁分泌 (D) 大量摄入膳食纤维
- 384) 维生素 D 缺乏的典型体征包括 ()。
- (A) 方颅、鸡胸、O 形腿 (B) 牙龈出血、皮肤瘀斑 (C) 舌炎、口角炎 (D) 夜盲症、干眼症
- 385) 学校营养午餐要求食用前 3h 烧好, 送到学校温度不低于 () $^{\circ}C$ 。
- (A) 60 (B) 70 (C) 80 (D) 90
- 386) 食物中的真菌及其毒素引起的食物中毒的特点是 ()。
- (A) 发病率高 (B) 死亡率低 (C) 无明显季节性 (D) 无明显地区性
- 387) 在营养教育中, 讲座形式通常适合 ()。
- (A) 向大众群体普及基础营养知识 (B) 进行复杂疾病个案咨询 (C) 进行行为认知疗法 (D) 开展营养食谱个别设计
- 388) 哺乳期妇女每日蛋白质的推荐摄入量应比孕前增加 () g。
- (A) 15 (B) 25 (C) 35 (D) 45
- 389) () 体格测量指标常用于评估儿童生长发育状况。
- (A) 腰围 (B) 臀围 (C) 上臂围 (D) 头围
- 390) “标准人日”换算的核心目的是 ()。
- (A) 统一调查的时间单位, 便于记录 (B) 消除不同年龄、性别、劳动强度人群之间的差异, 使其摄入量具有可比性 (C) 简化计算过程, 避免使用餐次比 (D) 更准确地计算家庭食物的实际消费量。
- 391) 适当的身体活动有助于降低 () 的发生风险。

- (A) 急性阑尾炎 (B) 遗传性贫血 (C) 2 型糖尿病 (D) 甲状腺功能亢进
- 392) 孕妇膳食中优质蛋白质应至少占总蛋白质摄入量的 ()。
- (A) 1/2 (B) 1/3 (C) 1/4 (D) 1/5
- 393) () 不是膳食中锌的良好来源。
- (A) 动物内脏 (B) 海产品 (C) 畜肉类 (D) 蔬菜水果
- 394) 婴儿出生后第一周体重通常会减少 ()%，并在出生 8-10 天后逐渐恢复。
- (A) 3 (B) 5 (C) 10 (D) 15
- 395) () 膳食调查最典型的方法是使用开放式调查表进行面对面的询问。
- (A) 24 小时回顾法 (B) 称重法 (C) 记账法 (D) 食物频率法
- 396) 《中国居民膳食指南(2022)》中哺乳期妇女膳食指南的建议，正确的是 ()。
- (A) 哺乳期妇女应严格限制饮水量 (B) 哺乳期每日需增加蛋白质摄入约 25g，可多食用鱼、禽、蛋、瘦肉和豆类 (C) 哺乳期无需额外补充钙和维生素 D，日常饮食即可满足需求 (D) 哺乳期应避免食用全谷物和杂豆，以免影响消化
- 397) () 能最准确反映食物中营养素的实际含量。
- (A) 24 小时回顾法 (B) 食物频率问卷 (C) 膳食史法 (D) 化学分析法
- 398) “诚实守信”的本质是 ()。
- (A) 建立客户与行业的信任基础 (B) 维护个人职业形象 (C) 避免与客户发生冲突 (D) 实现经济效益最大化
- 399) 营养师在小组中通过倾听、重复要点引导讨论方向，这属于 ()。
- (A) 控制讨论时间 (B) 安排小组结构 (C) 有效倾听与反馈技巧 (D) 制定活动议程
- 400) () 是具有抗氧化作用的矿物质。
- (A) 钙 (B) 硒 (C) 磷 (D) 钾
- 401) 营养干预实施前，() 是营养师应优先关注的事项之一。
- (A) 设计统一的营养处方 (B) 安排干预人员的工作分配 (C) 了解目标人群的营养需求与饮食习惯 (D) 选择合理的干预方式
- 402) 记账法适用于 () 的调查。
- (A) 个人短期膳食调查 (B) 大规模流行病学研究 (C) 建有伙食账目的集体单位 (D) 需要精确计算个体摄入量的研究
- 403) 营养素推荐摄入量是可以满足该群体中 () 个体的需要的量。
- (A) 30% (B) 50% (C) 97%-98% (D) 100%
- 404) 动机性访谈在营养咨询中的主要作用是 ()。
- (A) 让营养师快速提供行为改变方案 (B) 记录来访者的饮食习惯变化 (C) 激发来访者自主改变行为的动机 (D) 判断来访者是否有足够知识

- 405) 青春期身高突增期每年增长可达 () cm。
(A) 1-2 (B) 3-5 (C) 6-8 (D) 10-12
- 406) 膳食营养素摄入量结果分析与评价的主要依据是 ()。
(A) 中国居民膳食营养素参考摄入量 (B) 健康人群的膳食模式 (C) 地中海膳食模式 (D) 中国居民平衡膳食宝塔
- 407) 《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议 () 每日能量推荐摄入量为 $90\text{kcal}/(\text{kg}\cdot\text{d})$ 。
(A) 0-6 月龄婴儿 (B) 0-2 岁婴儿 (C) 1-2 岁幼儿 (D) 2-3 岁幼儿
- 408) 儿童身高别体重的第 75 百分位数曲线主要用于判断 ()。
(A) 急性营养不良 (B) 超重风险 (C) 发育迟缓 (D) 遗传性疾病
- 409) 道德的 () 功能可以通过社会舆论、风俗习惯、内心信念等特有形式, 指导和纠正人们的行为, 使人与人之间、个人与社会之间的关系臻于完善与和谐。
(A) 评价 (B) 平衡 (C) 调节 (D) 教育
- 410) 《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议建议孕中期妇女膳食钙适宜摄入量为 () mg/d。
(A) 600 (B) 700 (C) 800 (D) 1000
- 411) 营养师职业道德中, 道德调节功能主要通过 () 方式实现。
(A) 法律强制 (B) 经济奖励 (C) 行政命令 (D) 内心信念
- 412) 锌缺乏的婴幼儿最可能出现的症状是 ()。
(A) 夜盲症 (B) 小腿抽筋 (C) 异食癖和生长迟缓 (D) 牙龈出血
- 413) 营养咨询过程中, 为提升营养师的专业形象, 应优先做到 ()。
(A) 根据场合适度调整穿着风格, 体现专业与亲和力 (B) 使用专业术语, 但结合客户理解水平进行解释 (C) 保持仪表整洁, 耐心倾听客户需求, 并针对性提供建议 (D) 频繁表达个人观点, 展现主动性适时表达个人观点, 展示专业判断能力
- 414) 体重百分位数曲线图中, 第 90 百分位数以上的儿童通常被认为是 ()。
(A) 体重不足 (B) 体重正常 (C) 轻度超重 (D) 超重或肥胖
- 415) 随访过程中, 营养师应重点关注的内容包括 ()。
(A) 患者的饮食习惯变化和健康状况 (B) 患者的体重变化 (C) 患者的经济收入情况 (D) 家属的职业背景
- 416) () 是磷的生理功能之一。
(A) 提供能量 (B) 促进食欲 (C) 维护胃肠道的功能 (D) 构成骨骼和牙齿的成分
- 417) 孕期妇女每日钙的推荐摄入量是 () mg。
(A) 600 (B) 700 (C) 800 (D) 1000
- 418) 根据《餐饮服务食品安全操作规范》, () 是正确的食品留样要求。

- (A) 留样食品保存 24h (B) 每个菜品留样量应不少于 125g (C) 每个菜品留样量应不少于 80g (D) 自制饮品可以不进行留样
- 419) 儿童生长发育过程中, 有两个生长速度高峰, 分别是 ()。
- (A) 婴儿期和学龄期 (B) 幼儿期和学龄前期 (C) 婴儿期和青春期 (D) 新生儿期和青春期
- 420) () 是锌的生理功能之一。
- (A) 参与甲状腺素的合成 (B) 促进小肠对钙的吸收 (C) 构成血红蛋白 (D) 促进食欲
- 421) 在大众传播中, 确保信息内容科学准确的做法是 ()。
- (A) 在传播前对信息进行专业审核 (B) 依据自己的经验进行内容整理 (C) 尽量使用模糊语言避免责任 (D) 优先传播吸引眼球的信息而非科学内容
- 422) 除了 BMI, 评价孕妇体脂肪分布情况(是否存在中心性肥胖)的关键指标是 ()。
- (A) 三头肌皮褶厚度+肩胛下皮褶厚度 (B) 腰围和腰臀比 (WHR) (C) 上臂围 (MAC) (D) 小腿围
- 423) 营养干预方案在实施过程中, 若需调整, () 是主要依据。
- (A) 方案制定时提出的理论假设 (B) 营养师的专业判断与经验 (C) 项目执行中的预算和资源状况 (D) 实施过程中收集的反馈和效果评估
- 424) 在小组营养教育中, () 是促进小组成员参与的有效方法。
- (A) 设计主题讨论与角色扮演活动 (B) 安排连续阅读教材内容 (C) 减少成员之间的互动交流 (D) 由讲师单方面持续讲解内容
- 425) 在小组活动中, 确保小组目标明确属于 ()。
- (A) 活动时间安排 (B) 交流记录方法 (C) 环境布置方式 (D) 活动目标设定
- 426) 两种或两种以上食物蛋白质混合食用时, 其中所含的必需氨基酸取长补短, 相互补充的作用即为 ()。
- (A) 蛋白质互补作用 (B) 食物热效应 (C) 节约蛋白质作用 (D) 抗生酮作用
- 427) 适合作为素食辅食的食材是 ()。
- (A) 坚果整粒 (B) 蜂蜜 (C) 煮熟的胡萝卜泥 (D) 鲜牛奶
- 428) 组织小组活动时, 为保障活动顺利进行, 营养师应当注意 ()。
- (A) 让所有成员自由发言, 无需引导 (B) 尽量避免设置活动规则, 保持灵活 (C) 只关注主题内容, 无需留意成员互动 (D) 提前制定活动流程并预设时间安排
- 429) 在与陌生人初次交流时, () 开场白方式最为自然。
- (A) 直接询问对方的工作 (B) 赞美对方的穿着 (C) 报告自己的姓名和年龄

(D) 提出一个开放式问题

430) 缺铁性贫血的常见病因不包括 ()。

(A) 慢性消化道出血 (B) 维生素 B12 缺乏 (C) 膳食铁摄入不足 (D) 妊娠期铁需求增加

431) 循环系统由心血管系统和 () 组成。

(A) 心脏 (B) 动脉 (C) 淋巴系统 (D) 呼吸系统

432) () 最能体现营养师运用了鼓励技术。

(A) 你已经为改善饮食付出了努力, 这非常值得肯定 (B) 你上次没有完成饮食计划, 这让我有点失望 (C) 如果你继续这样吃下去, 健康会受影响 (D) 你知道你做得还远远不够吗

433) 根据《餐饮服务食品安全操作规范》, 冷菜间的温度应控制在 () °C 以下。

(A) 10 (B) 15 (C) 25 (D) 30

434) 婴幼儿水果辅食制作中, 可以 ()。

(A) 添加酸奶提升口感 (B) 初次尝试时少量添加并观察 (C) 混合多种水果一起食用 (D) 加入果糖调味

435) 说话技巧中开门见山、直入主题的开场白属于 () 开场白。

(A) 事实性 (B) 外交性 (C) 激励性 (D) 主动性

436) 最能反映干预性咨询技术的效果评估的指标是 ()。

(A) 客户饮食行为的实际变化情况 (B) 营养师对咨询过程的自我评价 (C) 咨询时间的长短 (D) 咨询地点的舒适度

437) 成人膳食中蛋白质所提供的能量占总能量的比例推荐为 ()。

(A) 5%-8% (B) 10%-15% (C) 20%-30% (D) 50%-65%

438) 胆固醇需要与 () 结合才能正常代谢。

(A) 硒 (B) 亚油酸 (C) 氨基酸 (D) 维生素 C

439) 青少年鱼、禽、肉、蛋每日供给量不低于 () g。

(A) 200-250 (B) 250-300 (C) 300-350 (D) 350-400

440) 在社区营养干预的各个环节中, 最能反映目标人群真实状况的关键步骤是 ()。

(A) 策略制定 (B) 效果总结 (C) 干预实施 (D) 需求评估

441) () 让面包、蛋糕变得更加蓬松、柔软。

(A) 山梨酸钾 (B) 小苏打 (C) 安赛蜜 (D) 琼脂

442) 牛乳中的蛋白质含量比较恒定, 约在 () %左右。

(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 5

443) 在营养咨询过程中, () 是评估个体营养状况的常用方法。

(A) 血压测量 (B) 握力测试 (C) 视力检查 (D) 膳食调查

444) 含铁丰富的食物是 ()。

- (A) 蔬菜 (B) 水果 (C) 动物血 (D) 牛奶

445) 团餐食材的选择首先要 ()。

- (A) 选择具有特色的食材 (B) 保证食材的安全性和新鲜度 (C) 优先考虑价格最低的供应渠道 (D) 根据厨房设备决定材料种类

446) 乳类及其制品几乎含有人体需要的所有营养素, 除 () 含量较低外, 其他营养素含量都比较丰富。

- (A) 维生素 A (B) 铁 (C) 维生素 D (D) 维生素 E

447) 预防锌缺乏应重点增加 () 的摄入。

- (A) 动物性食物 (B) 精制谷物 (C) 腌制食品 (D) 碳酸饮料

448) 学龄前儿童每日饮奶量建议为 () ml。

- (A) 200-300 (B) 300-400 (C) 350-500 (D) 500-600

449) 在数据结构中, 链表的主要特点是 ()。

- (A) 节点通过指针链接, 动态存储 (B) 数据连续存储, 访问速度快 (C) 数据只能通过索引访问 (D) 适合实现先进后出 (LIFO)

450) 维生素 D 膳食补充的首选天然食物来源是 ()。

- (A) 精白米面 (B) 脂肪含量高的海鱼 (C) 新鲜绿叶蔬菜 (D) 加工肉制品

451) 磷在能量代谢中的作用主要是 ()。

- (A) 构成高能磷酸化合物 (如 ATP) 储存和转移能量 (B) 直接提供氧气参与代谢 (C) 分解脂肪为能量 (D) 抑制酶的活性

452) 配餐软件的核心功能通常是 ()。

- (A) 提供食材图片展示 (B) 营养分析与食谱推荐 (C) 推荐健康饮品及零食搭配 (D) 食材成本计算

453) 在群体传播中, () 能够有效引起受众兴趣并促进信息吸收的方式。

- (A) 反复使用专业术语 (B) 强调信息完整性不考虑时间限制 (C) 结合图片、视频等多媒体手段进行表达 (D) 只提供书面材料供自学

454) 母乳喂养的婴儿在出生后数日内应补充的维生素是 ()。

- (A) 维生素 B1 (B) 维生素 C (C) 维生素 K (D) 维生素 E

三、多选题(共 227 题、每题 1 分, 合计 227 分)

1) 在运用小组活动形式进行营养教育时, 常见的有效策略包括 ()。

- (A) 避免让成员之间发表任何观点 (B) 营造轻松、尊重的交流氛围 (C) 引导小组成员共同设定健康目标 (D) 限定每位成员互动频率 (E) 鼓励小组内分享个

人饮食经验

2) 必需脂肪酸的生理功能包括 ()。

- (A) 参与构成线粒体和细胞膜 (B) 合成前列腺素的前体 (C) 增加食欲 (D) 参与胆固醇代谢 (E) 维护视力

3) 采用称重记账法进行膳食调查时, 需要记录的内容包括 ()。

- (A) 食物最初库存量 (B) 每日购入量 (C) 食物废弃量 (D) 烹饪方法 (E) 最后剩余量

4) 营养质量指数是一种结合 () 对食物进行综合评价的方法。

- (A) 能量 (B) 营养素 (C) 蛋白质 (D) 碳水化合物 (E) 微量元素

5) 《餐饮服务许可管理办法》规定的餐饮服务许可申请材料包括 ()。

- (A) 餐厅装修效果图 (B) 食品安全管理人员培训证明 (C) 广告宣传方案 (D) 从业人员健康证明 (E) 餐厅菜单

6) 鲜豆类的营养优势包括 ()。

- (A) 高膳食纤维促肠道健康 (B) 植物蛋白可替代部分动物蛋白 (C) 植物化学物质抗氧化 (D) 普遍高维生素 C (E) 低能量密度

7) 设计有效的营养干预策略时的关键要素是 ()。

- (A) 统一安排所有人群的饮食, 便于评估干预效果 (B) 考虑受众的文化和饮食背景 (C) 明确目标人群的特点和需求 (D) 根据干预目标选择合适的干预形式 (E) 重视短期效果无需长期跟踪

8) 评价食物营养价值的指标包括 ()。

- (A) 营养素密度 (B) 食物种类 (C) 烹饪方法 (D) 营养质量指数 (E) 蛋白质含量

9) 婴幼儿易缺乏的矿物质包括 ()。

- (A) 钙 (B) 铁 (C) 锌 (D) 碘 (E) 硒

10) "爱岗敬业"的具体表现是 ()。

- (A) 利用业余时间学习最新临床营养指南 (B) 为行动不便老人提供上门营养指导 (C) 详细记录每位服务对象的饮食改善情况 (D) 参与编写社区营养知识科普手册 (E) 以"经验丰富"为由拒绝使用新评估系统

11) 富含维生素 B12 的食物包括 ()。

- (A) 动物肝脏 (B) 鸡蛋 (C) 牛奶 (D) 牡蛎 (E) 柠檬

12) 营养干预的核心目标包括 ()。

- (A) 纠正营养失衡 (B) 统一所有人的饮食模式 (C) 完全替代药物治疗 (D) 预防营养相关慢性病 (E) 强制改变饮食习惯

13) 骨软化病的临床表现包括 ()。

- (A) 骨痛 (B) 牙龈出血 (C) 骨质软化 (D) 肌无力 (E) 夜盲症
- 14) 关于乳母维生素需求, 正确的叙述包括 ()。
- (A) 维生素 A 可通过乳腺进入乳汁, 需增加摄入 (B) 维生素 D 几乎不通过乳腺, 婴儿需直接补充 (C) 维生素 B₂ 缺乏可降低乳汁质量 (D) 维生素 C 可自由进入乳汁, 需保证膳食供给 (E) 维生素 K 在初乳中含量较高
- 15) 餐饮食品营养标识内容可标示在 () 等载体上。
- (A) 菜单 (B) 官方网站 (C) 官方公众号 (D) 外卖平台 (E) 堂食桌面
- 16) 应用 DRIs 评价个体营养素摄入时需结合 ()。
- (A) 临床检查结果 (B) 食物种类 (C) 烹饪方式 (D) 生化检测数据 (E) 膳食调查天数
- 17) 孕妇缺乏 B 族维生素可能导致 ()。
- (A) 口角炎 (B) 脚气病 (C) 巨幼红细胞贫血 (D) 新生儿惊厥 (E) 胎儿神经管畸形
- 18) 双胞胎的喂养特点是 ()。
- (A) 母乳喂养双胞胎是完全可以的 (B) 一开始就可以同时喂养 (C) 一次只能喂一个 (D) 把双胞胎的腿抱在手臂里, 头躺在手上即可喂养 (E) 开始一次喂一个, 慢慢地可以同时喂两个
- 19) 《餐饮服务食品安全监督管理办法》规定的食品安全管理制度包括 ()。
- (A) 食品及食品原料采购索证索票制度 (B) 食品留样制度 (C) 餐饮具清洗消毒保洁制度 (D) 食品安全自查制度 (E) 食品添加剂专人保管制度
- 20) 营养咨询方案实施和调整过程中, () 是触发营养咨询方案调整的合理信号。
- (A) 客户出现了新的健康状况或医学诊断 (B) 客户的主观感受上对当前饮食“有些厌倦” (C) 续多次的体成分或生化指标监测数据显示平台期或倒退 (D) 客户的生活方式发生了重大变化(如工作变动、开始规律运动) (E) 营养师认为有更“先进”的饮食模式, 尽管当前方案有效
- 21) 估计食物重量的意义在于 ()。
- (A) 计算食物能量摄入 (B) 评估营养素摄入量 (C) 判断食物新鲜度 (D) 控制食物分量 (E) 监测膳食结构平衡
- 22) () 属于带领小组的基本技巧。
- (A) 引导每位成员表达观点 (B) 维持小组秩序和氛围 (C) 及时总结和反馈讨论内容 (D) 避免提出问题引发冲突 (E) 根据成员反应灵活调整话题节奏
- 23) 营养咨询中收集客户信息的方法包括 ()。
- (A) 膳食记录分析 (B) 生活方式问卷调查 (C) 生化指标检测 (D) 基因检测 (E) 身高体重测量

24) () 有助于减少钠的摄入。

- (A) 使用限盐勺控制烹饪用盐 (B) 选择新鲜食材 (C) 禁用所有调味品 (D) 用醋、香料等替代部分盐调味 (E) 食用加工食品

25) 改善蛋白质—能量缺乏的营养干预措施包括 ()。

- (A) 增加优质蛋白质摄入 (B) 减少饮水 (C) 只吃蔬菜 (D) 完全避免脂肪 (E) 补充维生素和矿物质

26) 预防缺铁性贫血的膳食包括 ()。

- (A) 增加红肉、动物肝脏等动物性铁来源的摄入 (B) 搭配富含维生素 C 的食物促进非血红素铁吸收 (C) 避免茶、咖啡等含鞣酸饮品与铁剂同服 (D) 适量食用豆类、黑木耳等植物性铁来源 (E) 保证蛋白质摄入

27) () 不是等渗性脱水的特征性表现。

- (A) 细胞外液低渗，血浆蛋白质浓度增高 (B) 细胞内液减少，血浆 Na^+ 浓度显著升高 (C) 水和电解质按比例丢失 (D) 以电解质丢失为主，早期出现多尿，尿比重低 (E) 血浆 Na^+ 浓度正常

28) () 会影响食物中硒的含量。

- (A) 食品加工方式 (B) 土壤硒水平 (C) 动物性食物的产地 (D) 不同区域的水源 (E) 食物储存方式

29) 儿童身高和体重监测，被抽选出的监测对象应 () 的人群。

- (A) 具有代表性 (B) 具有特殊性 (C) 覆盖所在地区城乡或学校 (D) 抽样选取 (E) 随机选取

30) 在营养咨询过程中，() 提问方式有助于提高交流的有效性。

- (A) 连续提出多个封闭式问题 (B) 使用开放式问题鼓励客户表达真实想法 (C) 提问时加入引导性语言以强化个人观点 (D) 根据客户反应灵活调整问题内容和顺序 (E) 避免使用带有评判倾向的问题

31) 社区营养管理中，资料的分类方式包括 ()。

- (A) 按定量资料与定性资料分类 (B) 按初级资料与次级资料分类 (C) 按静态资料与动态资料分类 (D) 按一手资料与二手资料分类 (E) 按纸质资料与电子资料分类

32) 评估蛋白质-能量营养状况的常用指标包括 ()。

- (A) 血糖浓度 (B) 血清前白蛋白水平 (C) 血尿酸水平 (D) 上臂肌围测量值 (E) 氮平衡试验结果

33) 在营养学评估中，() 人群是缺铁性贫血的高危人群。

- (A) 6 个月至 2 岁的婴幼儿 (B) 长期素食的青少年 (C) 育龄期女性，尤其是月经过多者 (D) 孕期及哺乳期妇女 (E) 老年男性

34) 有助于提升营养师的倾听效果的行为包括 ()。

(A) 保持目光接触并适时点头回应 (B) 倾听时转换话题保持轻松氛围 (C) 通过自己经历回应对方问题 (D) 使用简短回应词如“嗯”、“我理解”等表达关注 (E) 复述对方关键内容以确认理解准确性

35) 植物性食物中可能限制蛋白质利用的抗营养因素有 ()。

(A) 维生素 C (B) 植酸 (C) 多酚类 (D) 草酸 (E) 胆固醇

36) 孕妇脂肪摄入正确的是 ()。

(A) 脂肪供能占总能量的 20%-30% (B) 饱和脂肪酸供能应 $\leq$ 10% (C) 需保证 DHA 摄入以促进胎儿脑发育 (D) 孕晚期每日需补充 DHA300mg (E) 动物内脏是脂肪的良好来源

37) 记账法作为膳食调查方法的优点包括 ()。

(A) 操作过程相对简便易行 (B) 能够精确反映个体摄入差异 (C) 适合大规模人群营养调查 (D) 可自动生成营养素分析报告 (E) 调查周期可覆盖不同季节

38) 体格测量中, () 是评估营养状况的关键指标。

(A) 身高 (B) 体重 (C) 血压 (D) 皮褶厚度 (E) 心率

39) 在开展讲座形式的营养教育时, 为了提高教育效果, 应注意 ()。

(A) 结合案例和图片资料增加直观性 (B) 适当安排提问互动环节提升参与度 (C) 控制在 15min 内结束所有内容 (D) 根据受众特点设计讲座内容 (E) 避免使用任何专业术语和图表展示

40) 在开展营养咨询服务时, 属于有效利用咨询形式的示例是 ()。

(A) 针对糖尿病患者举办营养知识讲座 (B) 通过电话随访跟踪肥胖患者的饮食调整情况 (C) 见面时进行个体营养咨询, 后续无需跟进 (D) 利用微信公众号发布健康饮食文章并收集反馈 (E) 所有咨询对象统一使用标准模板

41) 月子餐第二周可以适量添加的食材包括 ()。

(A) 瘦肉类如瘦猪肉、鸡肉 (B) 含铁丰富的动物肝脏 (C) 花生、核桃等坚果 (D) 辣椒、胡椒等刺激性调味料 (E) 少量啤酒和红酒以促进血液循环

42) 预防孕产妇肥胖的综合管理措施包括 ()。

(A) 孕前保持健康体重 (B) 孕期适度活动 (C) 均衡膳食, 控制高糖高脂食物摄入 (D) 孕期合理增加体重 (E) 产后坚持母乳喂养并保持健康生活方式

43) 《中华人民共和国食品安全法》明确禁止生产经营的食品包括 ()。

(A) 用非食品原料生产的食品 (B) 重金属含量超过食品安全标准限量的食品 (C) 未按规定进行检疫或者检疫不合格的肉类 (D) 腐败变质的食品 (E) 被包装材料、容器、运输工具等污染的食品

44) 餐饮食品营养标识的基本标示内容包括 ()。

- (A) 能量 (B) 蛋白质 (C) 钠含量 (D) 相当于钠的食盐量 (E) 矿物质
- 45) 月子餐第三周起可以适当添加的食材组合包括 ()。
- (A) 冰镇饮料和冷冻甜品 (B) 黑豆、红枣、桂圆等温补食材 (C) 鸡肉、鱼类等优质蛋白 (D) 绿叶蔬菜和应季水果 (E) 适量辛辣食材
- 46) 餐饮食品营养标识除基本内容外，还鼓励标示 ()。
- (A) 营养素占营养素参考值 (NRV) 的百分比 (B) 成年人每日能量需要量为 2000kcal 的声明 (C) 食品原产地信息 (D) 成年人每日食盐摄入量不超过 5g 的声明 (E) 食品加工日期
- 47) 产能营养素是指 ()。
- (A) 蛋白质 (B) 脂肪 (C) 维生素 (D) 矿物质 (E) 碳水化合物
- 48) 哺乳期需要重点补充的营养素包括 ()。
- (A) 维生素 A (B) 维生素 D (C) 钙 (D) 蛋白质 (E) 植物多糖
- 49) 婴幼儿身长测量是评价其营养状况的重要指标之一，正确的意义包括 ()。
- (A) 反映长期营养状况及骨骼发育 (B) 判断短期蛋白质摄入 (C) 用于监测生长速度是否正常 (D) 结合体重可评估体型匀称度 (E) 用于诊断脑积水
- 50) () 不是碘的良好来源。
- (A) 苹果 (B) 牛肉 (C) 海带 (D) 大米 (E) 奶茶
- 51) 关于平均需要量(EAR)的表述，正确的是 ()。
- (A) EAR 是满足人群中所有个体需求的推荐摄入量 (B) EAR 是制定推荐摄入量 (RNI) 的基础 (C) EAR 可以直接作为个体营养素摄入的评价标准 (D) EAR 反映特定人群对某营养素的平均需求水平 (E) EAR 可用于评估群体营养素摄入不足的概率
- 52) 小肠内不被消化的碳水化合物达到结肠后，被结肠菌群分解产生 () 等，这一系列过程称为发酵。
- (A) 氧气 (B) 氢气 (C) 甲烷气 (D) 二氧化碳 (E) 短链脂肪酸
- 53) 影响烹饪过程中营养素损失的主要因素包括 ()。
- (A) 加热温度 (B) 烹饪时间 (C) 调味料的添加顺序 (D) 食物切割方式 (E) 水的用量
- 54) 学龄儿童膳食中应重点限制摄入的食物是 ()。
- (A) 全谷物 (B) 高糖饮料 (C) 深色蔬菜 (D) 油炸食品 (E) 低脂乳制品
- 55) 幼儿辅食确定方法包括 ()。
- (A) 动物性辅食、豆制品、蔬菜和水果搭配使用 (B) 每日提供一定量的优质蛋白 (C) 蔬菜水果供应量每日至少 150g (D) 主要依靠高盐零食补充微量营养素 (E)

多使用深加工食品以保证口味和方便性

56) 关于霉菌毒素食物中毒的防治, 正确的措施是 ()。

- (A) 严格控制粮食收获后的水分含量 (B) 定期对储存食品进行霉菌毒素检测
(C) 使用化学药剂彻底杀灭食品中的霉菌 (D) 加强食品加工过程的温湿度控制
(E) 对轻微霉变食品进行高温处理后食用

57) 营养咨询中常用的鼓励技术表达包括 ()。

- (A) 你愿意尝试新食物, 说明你非常有勇气 (B) 你上次成功地减少了糖分摄入, 这很棒
(C) 你的坚持让我很佩服 (D) 每一个小的改变都是重要的进步 (E) 你愿意继续尝试, 这是非常值得鼓励的

58) 学龄儿童生长发育评价的常用指标包括 ()。

- (A) 年龄别身高 (B) 头围 (C) 胸围 (D) 身高别体重 (E) 上臂围

59) 社区营养健康档案应包含的居民基本信息有 ()。

- (A) 年龄性别 (B) 慢性病史及用药情况 (C) 身高体重 (D) 个人收入
(E) 家族遗传病史

60) 餐饮食品营养标识应当做到 ()。

- (A) 真实 (B) 客观 (C) 清晰 (D) 醒目 (E) 简单

61) 学龄前儿童膳食管理应注重 ()。

- (A) 食物种类的丰富性 (B) 控制盐和糖的摄入 (C) 保证充足的蔬菜水果摄入
(D) 脂肪供能占总能量 15% (E) 规律进餐的习惯

62) 24 小时回顾法的局限性包括 ()。

- (A) 需要昂贵实验设备 (B) 依赖短期记忆能力 (C) 可精确计算全年摄入
(D) 对调查员培训要求高 (E) 仅适用于集体食堂

63) 道德的认知功能帮助营养师实现 () 方面的提升。

- (A) 准确识别营养咨询中的伦理风险 (B) 建立科学严谨的营养知识体系 (C) 理解并履行对服务对象的保密义务
(D) 快速掌握最新的营养检测技术 (E) 判断广告宣传中营养信息的真实性

64) 百分位数曲线法的评价标准包括 ()。

- (A) 适用于正态分布数据 (B) 适用于偏态分布数据 (C) 以中位数作为集中趋势指标
(D) 以标准差作为离散程度指标 (E) 需要参考人群的生长标准数据

65) 孕妇身高测量在临床评估中的重要意义包括 ()。

- (A) 计算孕期体重增长范围 (B) 评估骨盆大小与分娩方式选择 (C) 预测胎儿出生体重
(D) 诊断妊娠期糖尿病风险 (E) 判断母体骨骼发育状况

66) 运动过程和时间的描述正确的是 ()。

- (A) 运动应尽量集中在饭后 30min 内进行 (B) 热身活动能帮助身体逐步适应运动

状态 (C) 成年人中等强度身体活动的推荐累计时间是每周不少于 150min (D) 晨练比晚练更安全, 适用于所有人群 (E) 整理活动有助于恢复心率与肌肉放松

67) 乳母体重增长不足可能导致 ()。

(A) 婴儿睡眠时间延长 (B) 乳汁脂肪含量升高 (C) 泌乳量减少 (D) 婴儿头围增长过快 (E) 母体营养素耗竭

68) 婴儿素食辅食适宜选择的食材有 ()。

(A) 胡萝卜 (B) 南瓜 (C) 花生 (D) 红薯 (E) 葡萄干

69) 《餐饮服务安全管理规定》要求餐饮服务提供者必须做到 ()。

(A) 餐具消毒合格 (B) 配备专职或兼职食品安全管理人员 (C) 定期开展食品安全自查 (D) 从业人员持健康证上岗 (E) 配合食品安全监督管理部门的监督检查

70) 佝偻病患儿骨骼系统的改变包括 ()。

(A) 鸡胸 (B) 脊柱侧弯 (C) 手镯征 (D) 指甲凹陷 (E) 脱发

71) 对常见运动项目特点的描述正确的是 ()。

(A) 游泳对全身肌群锻炼均衡, 且关节负担小 (B) 骑自行车属于有氧运动, 对增强下肢力量有帮助 (C) 举重主要用于提高心肺耐力 (D) 快走是一种常见运动项目 (E) 打高尔夫可有效提高短时间爆发力

72) 维生素 D 缺乏的主要原因包括 ()。

(A) 长期室内活动导致日照不足 (B) 膳食中乳制品摄入过多 (C) 肥胖导致维生素 D 储存增加 (D) 肾功能不全影响活性维生素 D 转化 (E) 长期服用抗癫痫药物干扰代谢

73) 7-24 月龄婴儿辅食添加的基本原则包括 ()。

(A) 由稀到稠 (B) 由甜到咸 (C) 由少到多 (D) 由精细到粗糙 (E) 由冷食到热食

74) 营养师职业责任与良心的关系体现在 ()。

(A) 职业责任是外在规范要求, 职业良心是内在道德约束 (B) 职业良心为履行职业责任提供道德动力 (C) 二者相互独立, 无直接关联 (D) 违背职业责任可能引发职业良心的自我谴责 (E) 职业责任与职业良心共同维护行业公信力

75) 儿童维生素 A 营养状况的描述正确的是 ()。

(A) 缺乏会导致皮肤干燥及生长发育迟缓 (B) 缺乏可导致夜盲症 (C) 过量摄入可能导致中毒 (D) 1-3 岁幼儿维生素 A 的 RNI 为 $220 \mu\text{gRAE/d}$ (E) 维生素 A 的主要食物来源包括动物肝脏和深绿色蔬菜

76) 营养服务随访阶段, () 属于规范且有效的做法。

(A) 定期评估客户的健康指标和生活习惯变化 (B) 在首次咨询后安排后续随访,

并根据情况确定跟进频率 (C) 根据随访结果调整营养方案和目标 (D) 在随访中关注客户反馈, 并保持方案连续性 (E) 采用电话、网络或面对面等多种方式进行随访

77) 现代配餐软件普遍具备的功能包括 ()。

(A) 营养成分自动分析与食谱智能生成 (B) 提供餐厨设备销售服务 (C) 支持膳食模板管理和数据导出 (D) 食材采购计划及成本核算 (E) 自动烹饪机器人联动控制功能

78) 菌藻类食物的核心营养特点包括 ()。

(A) 高蛋白 (B) 富含活性多糖 (C) 矿物质含量突出 (D) 脂肪含量高 (E) 维生素B族丰富

79) 职业荣誉的叙述正确的是 ()。

(A) 职业荣誉是职业意识的形式之一 (B) 职业荣誉包含两方面的内容 (C) 职业荣誉的两方面内容是独立的 (D) 职业荣誉是指职业活动中肯定的心理体验 (E) 职业荣誉是对劳动者履行职业责任的道德行为的赞扬

80) 关于可耐受最高摄入量【UL】的表述, 正确的是 ()。

(A) UL 是建议每日应当达到的营养素摄入水平 (B) $UL = NOAEL / \text{不确定性系数 (UE)}$ (C) 摄入量超过 UL 必定会产生健康危害 (D) UL 可用于评估营养素补充剂的安全限量 (E) 当缺乏毒性数据时可能无法制定 UL 值

81) 学龄前儿童膳食应重点强化的营养素是 ()。

(A) 锌 (B) 膳食纤维 (C) 维生素A (D) 铁 (E) 植物固醇

82) 定期监测青少年体重有助于 ()。

(A) 及时发现生长迟缓或超重肥胖趋势 (B) 调整膳食结构和能量摄入平衡 (C) 促进骨骼健康发育和身高增长 (D) 培养健康饮食行为和生活方式 (E) 替代全面体检和临床诊断

83) 能够体现"认真负责"职业守则的行为是 ()。

(A) 为糖尿病患者制定个性化饮食计划并定期随访 (B) 详细记录每位咨询者的饮食偏好和过敏史 (C) 发现食谱错误后主动联系客户更正并致歉 (D) 加班完成社区营养筛查报告的统计分析 (E) 使用三年前的通用模板为客户提供建议

84) 母乳喂养婴儿的辅食添加方法正确的是 ()。

(A) 4-6 月龄引入富铁泥糊状食物 (B) 7-9 月龄添加指状食物训练抓握 (C) 10-12 月龄鼓励用勺自主进食 (D) 1 岁后完全替代母乳 (E) 首次辅食以鸡蛋黄为优先选择

85) 孕期体重增长不足可能导致的后果包括 ()。

(A) 低出生体重儿 (B) 妊娠高血压 (C) 胎儿过大 (D) 早产风险增加

(E) 产后肥胖

86) 蛋白质—能量营养不良根据临床表现可分为 ()。

- (A) 水肿型 (B) 消瘦型 (C) 混合型 (D) 肥胖型 (E) 干瘦型

87) 关于常见食物份量的描述中, 正确的有 ()。

- (A) 一份谷薯类食物约为 25-30g 生重 (B) 一份蔬菜类食物约为 100g 可食部
(C) 一份坚果的推荐摄入量为 50g 每日 (D) 一份畜禽肉类的生重建议为 50g 左右
(E) 一份乳制品的标准份量通常为 200-250ml

88) 学龄儿童食谱设计与膳食管理应遵循的原则包括 ()。

- (A) 食物多样化 (B) 保证充足的能量和营养素 (C) 合理搭配食物 (D) 注重食物的色香味
(E) 根据季节和市场供应情况调整

89) 为改善乳汁分泌, 乳母应优先采取的措施包括 ()。

- (A) 增加优质蛋白质摄入 (B) 补充富含维生素 A 的食物 (C) 保证每日饮水量
(D) 频繁哺乳刺激乳头 (E) 服用催乳药物

90) 评价维生素 B1 营养状况的常用方法包括 ()。

- (A) 尿中硫胺素排出量 (B) 血清视黄醇水平 (C) 红细胞计数 (D) 红细胞转酮醇酶活性
(E) 血小板计数

91) () 是群体传播方法常见的实施方式。

- (A) 专题讲座 (B) 个别面对面咨询 (C) 播放宣传短片 (D) 组织健康主题展览
(E) 开展健康知识竞赛

92) 备孕和孕期妇女需要重点关注的营养素包括 ()。

- (A) 维生素 C (B) 叶酸 (C) 膳食纤维 (D) 铁 (E) 植物固醇

93) 在营养科普教育中, 营养师做法落实了职业守则的是 ()。

- (A) 针对不同年龄段、不同文化层次的受众, 采用多样化的科普形式, 如漫画、短视频等
(B) 对网络上流传的营养信息进行科学严谨的筛选和验证, 只传播经过证实的正确知识
(C) 为了吸引关注, 夸大某些食物的营养功效或过度强调营养问题的严重性
(D) 利用社交媒体平台, 建立线上营养科普社群, 与受众进行实时互动和答疑
(E) 坚持使用传统的文字宣传材料, 认为这样更具有权威性

94) 婴幼儿体重测量在营养评估中的意义包括 ()。

- (A) 反映近期营养状况 (B) 评估生长发育速度 (C) 判断是否存在水肿或脱水
(D) 预测成年后慢性病风险 (E) 作为药物剂量计算的依据

95) 儿童 DRIs 的应用中, 需结合临床检查与膳食评价的情况包括 ()。

- (A) 摄入量达到 RNI (B) 摄入量低于 EAR (C) 摄入量等于 AI (D) 摄入量超过 UL
(E) 摄入量波动较小

96) 水肿型营养不良的临床表现有 ()。

- (A) 体重显著增加 (B) 皮肤干燥和脱屑 (C) 头发稀疏易断 (D) 腹泻
(E) 情绪不好
- 97) () 属于人体免疫器官。
(A) 胸腺 (B) 淋巴结 (C) 肝脏 (D) 脾 (E) 骨髓
- 98) 24 小时回顾法的技术要点包括 ()。
(A) 采用标准化的询问流程 (B) 使用食物模型辅助估计份量 (C) 详细记录调味品使用情况 (D) 忽略两餐间的零食摄入 (E) 需要调查 3 天以上
- 99) 营养计算软件的局限性包括 ()。
(A) 操作复杂 (B) 无法覆盖所有食物 (C) 计算速度慢 (D) 需要联网使用
(E) 依赖用户输入准确性
- 100) 脂类吸收主要在 () 部位, 可直接被吸收。
(A) 上段空肠 (B) 盲肠 (C) 大肠 (D) 十二指肠 (E) 十二指肠空肠
- 101) 食物蛋白质水解成 () 等主要形式后才能被吸收。
(A) 氨基酸及小肽 (B) 小分子蛋白质 (C) 大分子蛋白质 (D) 可吸收蛋白质
(E) 二肽
- 102) 干预性咨询技术常用的策略 ()。
(A) 仅提供资料不参与交流 (B) 引导来访者设定具体目标 (C) 通过积极倾听增强咨询关系
(D) 使用动机性访谈鼓励改变 (E) 提供建设性的反馈和建议
- 103) 锌缺乏对儿童的影响主要有 ()。
(A) 骨骼变硬 (B) 性发育延迟 (C) 听力下降 (D) 食欲不振 (E) 侏儒症
- 104) () 是镁的生理功能。
(A) 维护胃肠道的功能 (B) 促进食欲 (C) 维护骨骼生长和神经肌肉的兴奋性
(D) 激活多种酶的活性 (E) 抑制钾、钙通道
- 105) 婴幼儿碳水化合物的作用包括 ()。
(A) 主要供能物质 (B) 促进钙吸收 (C) 节约蛋白质 (D) 参与脑代谢
(E) 降低肾溶质负荷
- 106) 营养师职业幸福与职业道德的关系表现为 ()。
(A) 遵守职业道德是实现职业幸福的重要前提 (B) 追求职业幸福可能导致忽视职业道德规范
(C) 职业道德约束会限制职业幸福感的获得 (D) 职业幸福能激发从业者坚守职业道德的动力
(E) 二者相辅相成, 共同促进职业可持续发展
- 107) 母乳喂养对婴儿的益处包括 ()。
(A) 提供最佳营养配比, 满足婴儿生长发育需求 (B) 提供免疫保护 (C) 促进牙齿生长
(D) 促进母婴情感交流, 利于婴儿心理发展 (E) 促进婴儿语言能力发

展，提高睡眠质量

108) 幼儿期易缺乏的矿物质包括 ()。

- (A) 钠 (B) 铁 (C) 钙 (D) 钾 (E) 锌

109) 在开展小组活动过程中，营养师应 () 有助于确保活动顺利进行并达到预期目标。

- (A) 营造安全、尊重的交流环境 (B) 合理安排时间并掌控节奏 (C) 根据成员反馈灵活调整内容 (D) 注意鼓励成员积极参与 (E) 关注并引导小组内人际互动

110) 膳食调查数据库的构建原则包括 ()。

- (A) 优先选择消费频率高且对营养素贡献大的食物 (B) 需考虑地区性特殊食物和加工食品的差异性 (C) 仅需收录生食数据，熟食数据可忽略不计 (D) 需确保数据表达单位和分析方法的一致性 (E) 应建立质量控制流程以减少录入和分析误差。

111) 制作水果辅食的正确方法包括 ()。

- (A) 添加蜂蜜以增加水果泥的口感和营养 (B) 刚开始添加时少量单一类型 (C) 使用研磨器或搅拌机制作细腻水果泥 (D) 每次制作大量储存冰箱一周食用 (E) 根据婴幼儿月龄调整水果质地

112) 叶菜类蔬菜的主要营养特点包括 ()。

- (A) 富含维生素 C (B) 富含胡萝卜素 (C) 膳食纤维含量高 (D) 蛋白质含量高 (>10%) (E) 草酸含量较高，可能影响矿物质吸收

113) 预防钙缺乏的合理膳食包括 ()。

- (A) 增加富含维生素 D 的食物 (B) 每天饮用 300-500ml 牛奶或相当量的奶制品 (C) 浓茶与奶酪同时食用 (D) 以菠菜、苋菜等高草酸蔬菜作为主要钙来源 (E) 酸奶搭配坚果食用

114) 锌缺乏的原因包括 ()。

- (A) 膳食中植酸含量过高 (B) 长期腹泻导致吸收障碍 (C) 过量摄入维生素 C (D) 长期服用利尿剂 (E) 高蛋白饮食

115) 制定科学的营养干预方案时，正确的是 ()。

- (A) 在保证可执行性的前提下，适度增加方案内容以体现专业性 (B) 文化背景可以作为参考，但不必作为主要考量因素 (C) 明确目标人群的需求与特点 (D) 设定可衡量的目标和评估指标 (E) 评估资源、人员和执行能力

116) 符合冷饮食品卫生要求的生产操作包括 ()。

- (A) 原料验收时检查感官性状和保质期 (B) 使用自来水直接作为原料水 (C) 灌装前进行臭氧杀菌处理 (D) 在常温下暂存待售的冷冻饮品 (E) 定期对生产设备进行清洁消毒

117) 奶制品的卫生要求包括 ()。

- (A) 原料奶应来自健康动物 (B) 加工过程严格遵守卫生规范 (C) 包装材料应

- 符合食品安全标准 (D) 可在常温下长时间保存 (E) 运输过程中应保持低温
- 118) 能抑制非血红素铁吸收的因素包括 ()。
- (A) 柠檬酸 (B) 植酸 (C) 草酸 (D) 茶叶中的多酚 (E) 乳糖
- 119) 开展社区营养管理工作的基本程序包括 () 几个步骤。
- (A) 现状调查 (B) 确定项目目标 (C) 制定计划 (D) 执行计划 (E) 评价效果
- 120) 正确制作适合婴幼儿的肉类辅食的方法包括 ()。
- (A) 煎炸至外焦里生 (B) 切碎剁细或搅拌成泥 (C) 烹饪时不过度添加调味品 (D) 去除筋膜和多余脂肪 (E) 添加少量食盐和酱油以增加味道
- 121) 出现 () 的情况需要停止运动。
- (A) 不正常的心跳 (B) 感到有些疲劳 (C) 特别眩晕 (D) 严重气短 (E) 肌肉拉伤
- 122) () 属于良好沟通技巧的表现。
- (A) 积极倾听患者表达 (B) 使用通俗易懂的语言 (C) 通过非语言表达传达理解与关注 (D) 频繁打断患者以保持进度 (E) 只关注患者的饮食行为不问情绪状态
- 123) 人体九大系统包括 ()。
- (A) 运动系统 (B) 呼吸系统 (C) 循环系统 (D) 免疫系统 (E) 泌尿系统
- 124) 锌在人体内的生理功能包括 ()。
- (A) 参与 DNA 和蛋白质的合成, 促进生长发育和组织再生 (B) 维持细胞膜稳定性, 减少毒素吸收和组织损伤 (C) 调节基因表达, 影响激素的分泌和活性 (D) 促进机体免疫功能 (E) 合成维生素
- 125) 成人的能量代谢与 () 有关。
- (A) 基础代谢 (B) 食物热效应 (C) 劳动强度 (D) 血型 (E) 饮食习惯
- 126) 维生素 B12 的生理功能包括 ()。
- (A) 参与 DNA 合成 (B) 维持神经系统髓鞘结构 (C) 促进钙的吸收 (D) 作为辅酶参与甲基丙二酸代谢 (E) 改善贫血
- 127) 在建立居民健康档案数据库的过程中, () 属于必要和规范的做法。
- (A) 采用统一的数据格式录入个人健康信息 (B) 建立数据备份机制, 防止数据丢失 (C) 所有录入信息由个人口述, 不参考病历资料 (D) 设置用户访问权限, 确保数据安全 (E) 在录入前制定标准化的字段和分类体系
- 128) () 是能量消耗较高的身体活动。
- (A) 坐着写字 (B) 骑自行车 (中速) (C) 跳绳 (D) 打麻将 (E) 上楼梯

129) () 是磷的生理功能。

(A) 维护胃肠道的功能 (B) 构成骨骼和牙齿的成分 (C) 参与糖和脂肪的吸收和代谢 (D) 组织细胞中很多重要成分的原料 (E) 促进维生素 A 吸收

130) 维生素 B 族缺乏可能出现的症状有 ()。

(A) 口角炎 (B) 溶血性贫血 (C) 抽搐、烦躁 (D) 暗适应能力下降 (E) 出血倾向

131) 确定调查项目和设计调查表格时，应考虑 ()。

(A) 调查目的的明确性 (B) 调查对象的特点 (C) 调查人员的个人喜好 (D) 调查场地的面积 (E) 表格的简洁性和实用性

132) () 属于发酵调味品。

(A) 酱油 (B) 腐乳 (C) 蚝油 (D) 豆豉 (E) 辣椒酱

133) 记账法的基本原理包括 ()。

(A) 通过记录一定时期内的食物消耗总量计算人均摄入量 (B) 适用于建有详细伙食账目的集体单位 (C) 需要准确统计每日就餐人数 (D) 可结合称重法提高调味品数据准确性 (E) 调查周期通常不少于 7 天以反映真实摄入情况。

134) 评价成人膳食营养素摄入状况时，需重点参考的指标包括 ()。

(A) 平均需要量 (B) 可耐受最高摄入量 (C) 适宜摄入量 (D) 推荐摄入量 (E) 最低生理需要量

135) 采用 24 小时膳食回顾法进行调查时的注意事项包括 ()。

(A) 调查者应熟悉当地主副食种类及定量供给情况 (B) 调查前需和调查对象进行沟通以建立信任 (C) 调查时间应控制在 15-40min 为宜 (D) 需借助食物模型或图谱辅助估算食物量 (E) 适用于 7 岁以下儿童和 75 岁以上老人

136) 关于体重百分位数曲线的意义，正确的是 ()。

(A) 用于评估儿童体重在同年龄、同性别群体中的相对位置 (B) 可直接诊断儿童是否存在营养不良或肥胖 (C) 曲线上的 P50 代表该年龄段儿童的理想体重标准 (D) 若体重低于 P3 百分位，提示可能存在生长迟缓或低体重 (E) 百分位数曲线仅适用于 0-1 岁婴儿，不适用于其他年龄段儿童

137) 植物油相较于动物油的典型特点包括 ()。

(A) 不饱和脂肪酸含量高 (B) 常温下多为液态 (C) 胆固醇含量高 (D) 含必需脂肪酸 (E) 饱和脂肪酸比例普遍较高

138) 线性结构包括 ()。

(A) 数组 (B) 树 (C) 链表 (D) 图 (E) 队列

139) 母乳喂养的指导步骤包括 () 等。

(A) 正确抱婴儿 (B) 帮助婴儿找乳头 (C) 开始哺乳 (D) 鼓励婴儿张嘴

(E) 鼓励婴儿吸吮

140) 道德的调节功能在营养师职业中体现为 ()。

- (A) 平衡经济效益与患者健康优先的矛盾 (B) 规范营养咨询过程中的沟通用语
(C) 在利益诱惑下坚守科学饮食建议原则 (D) 协调不同患者饮食需求的个体差异
(E) 及时更新自身的营养学知识储备

141) 在特殊人群团餐食谱设计中, 需要重点考虑的因素包括 ()。

- (A) 优先选择便于批量采购的食材, 简化营养搭配 (B) 特定年龄段的营养需求特点
(C) 特殊生理状态的营养调整需求 (D) 特定疾病的饮食控制要求 (E) 尽量减少菜品变换, 方便批量制作

142) 锌缺乏的高危人群包括 ()。

- (A) 乳母 (B) 孕妇 (C) 高脂血症患者 (D) 痛风患者 (E) 长期腹泻患者

143) 营养性贫血的主要类型包括 ()。

- (A) 缺铁性贫血 (B) 巨幼红细胞性贫血 (C) 溶血性贫血 (D) 再生障碍性贫血
(E) 慢性病性贫血

144) 关于个别劝导形式的营养教育, 有效的实施策略包括 ()。

- (A) 采用统一模板对所有对象进行标准化讲解 (B) 根据个体具体情况制定可行性强的干预目标
(C) 倾听受访者表达其行为改变的动机与顾虑 (D) 鼓励个体表达个人意见与参与制定改善计划
(E) 结合个体的生活习惯和文化背景, 制定具有针对性的营养建议, 确实属于有效的个别劝导策略

145) 中国营养学会推荐乳母宏量营养素的合理供能比为 ()。

- (A) 蛋白质供能占 15%-20% (B) 蛋白质供能占 20%-25% (C) 脂肪供能占 20%-30%
(D) 脂肪供能占 30%-35% (E) 碳水化合物供能占 50%-65%

146) 玉米和 () 混合食用, 必需氨基酸可以取长补短, 提高食物营养价值。

- (A) 大米 (B) 猪肉 (C) 大豆 (D) 蔬菜 (E) 鸡蛋

147) 破坏了职业道德平衡功能的行为是 ()。

- (A) 因企业赞助推广未经验证的功能性食品 (B) 对经济困难患者简化营养评估流程以节省时间
(C) 根据最新研究调整儿童膳食指南中的铁摄入标准 (D) 因个人信仰拒绝为酗酒者提供戒酒营养方案
(E) 在社区宣传中强调均衡饮食, 同时标注“仅供参考”

148) 烹饪加工是保证食品安全的重要手段, 其杀菌防腐作用包括 ()。

- (A) 能有效杀灭食物中的大多数致病菌和寄生虫 (B) 能彻底灭活所有类型的细菌芽孢
(C) 能破坏金黄色葡萄球菌产生的肠毒素 (D) 能通过降低水分活度来抑制微生物生长
(E) 能通过添加调味料 (如盐、糖) 创造不利于微生物生存的环境

- 149) 学龄前儿童体格发育评价的主要指标中反映骨骼系统生长的关键指标是 ()。
- (A) 体重 (B) 身长 (C) 头围 (D) 胸围 (E) 上臂围
- 150) 团餐在管理和运营方面与普通餐饮的区别包括 ()。
- (A) 更强调食品安全管理体系的完整性 (B) 更注重膳食营养评估和监测 (C) 需要更科学的成本控制系统 (D) 追求高端消费和奢华体验 (E) 以菜品创新和口味多变为核心目标
- 151) 关于 24 小时回顾法的优缺点, () 描述是正确的。
- (A) 适用于 7 岁以下儿童和 75 岁以上老年人的膳食摄入量调查 (B) 调查结果可用于评估个体日常膳食摄入量及人群平均摄入水平 (C) 依赖于个体的记忆能力和表述准确性 (D) 调查过程中需使用食物模型或家用量具辅助估计食物量 (E) 调查时间通常需要连续 7 天以获得准确数据
- 152) 在小组促进和干预中, 有助于提高小组参与度和干预效果的技巧有 ()。
- (A) 营造支持性沟通氛围 (B) 鼓励不同意见的表达 (C) 适时给予正向反馈 (D) 严格限制发言时间避免偏题 (E) 根据讨论情况调整活动进程
- 153) 常用于防腐的食品添加剂有 ()。
- (A) 山梨酸钾 (B) 糖精钠 (C) 磷酸氢钠 (D) 苯甲酸 (E) 维生素 C
- 154) 婴幼儿头围和胸围测量的临床意义包括 ()。
- (A) 头围反映脑和颅骨发育状况 (B) 胸围评估胸廓及心肺发育水平 (C) 诊断先天性心脏病 (D) 监测营养状况对生长发育的影响 (E) 替代血红蛋白检测贫血
- 155) 影响儿童身高的因素有 ()。
- (A) 遗传 (B) 营养状况 (C) 睡眠质量 (D) 运动习惯 (E) 血型
- 156) () 不属于中枢神经系统的组成部分。
- (A) 脑神经 (B) 脑 (C) 脊神经 (D) 脊髓 (E) 自主神经
- 157) 幼儿主食的选择要 ()。
- (A) 以谷类为主 (B) 加入适量的杂粮和薯类 (C) 尽量选用精白面粉 (D) 注意粗细搭配 (E) 多选用糯米制品作为主食
- 158) 预防蛋白质-能量营养不良【PEM】的关键措施包括 ()。
- (A) 保证每日蛋白质摄入量达到 1.0-1.5g/kg 体重 (B) 优先选择动物性蛋白质如鱼禽蛋奶 (C) 增加富含亮氨酸的平衡型必需氨基酸 (D) 定期监测血清白蛋白和前白蛋白水平 (E) 对高风险人群提供营养补充剂。
- 159) 影响维生素 B6 需要量的因素包括 ()。
- (A) 蛋白质摄入量增加 (B) 服用避孕药或抗结核药物 (C) 年龄增长 (D) 膳食脂肪含量 (E) 饮水量
- 160) 符合营养标签标示规范的情形包括 ()。

(A) 按 100 克/毫升标示营养素含量 (B) 进口预包装食品的营养标签采用了中文标示 (C) 未标注营养素参考值 (D) 营养标签的字体大小、颜色和位置清晰易读 (E) 同时标示每份和每 100 克含量

161) () 是钾的良好来源。

(A) 香蕉 (B) 紫菜 (C) 精制白糖 (D) 白米饭 (E) 鸡肉

162) 儿童体重监测在临床实践中的重要意义包括 ()。

(A) 评估近期营养状况 (B) 预测慢性疾病风险 (C) 反映母乳喂养充足性 (D) 指导疫苗接种时机 (E) 判断生长发育速度

163) 适合幼儿的烹饪方法包括 ()。

(A) 煮 (B) 蒸 (C) 腌制 (D) 油炸 (E) 炖

164) 孕妇腹围测量在临床评估中的重要意义包括 ()。

(A) 评估胎儿生长发育速度 (B) 筛查多胎妊娠 (C) 预测妊娠期高血压风险 (D) 判断羊水量是否正常 (E) 辅助诊断妊娠期糖尿病

165) 营养沟通与评估过程中常用的方法包括 ()。

(A) 面对面访谈 (B) 饮食记录法 (C) 身体测量 (D) 24 小时膳食回顾法 (E) 提供营养处方

166) 常见的干预性咨询技术有 ()。

(A) 目标设定法 (B) 单向告知法 (C) 认知行为技术 (D) 动机性访谈 (E) 行为契约制定

167) 必需氨基酸包括 () 等。

(A) 蛋氨酸 (B) 亮氨酸 (C) 苏氨酸 (D) 色氨酸 (E) 赖氨酸

168) 营养干预的步骤包括 ()。

(A) 制定个性化的营养干预方案 (B) 根据干预对象要求调整方案 (C) 定期收集干预过程中的反馈信息 (D) 系统实施既定的干预计划 (E) 减少干预对象的饮食种类

169) 道德的评价功能在营养师职业中体现是 ()。

(A) 依据行业规范评判营养干预方案是否科学合理 (B) 评估营养师是否如实告知客户产品副作用 (C) 判断同事在营养咨询中是否尊重患者自主权 (D) 检测食品成分是否符合营养标准 (E) 评价营养科普文章是否存在误导性表述

170) 预防蛋白质-能量营养不良的有效膳食措施包括 ()。

(A) 增加豆类及制品摄入 (B) 合理安排餐次, 定时定量进食 (C) 合理烹调, 减少营养素损失 (D) 合理搭配谷豆类食物 (E) 每日仅食用流质食物

171) 当营养师发现服务对象的行为可能危害自身健康时, 其职业权利与义务要求 ()。

(A) 强制要求对象改变不良饮食习惯 (B) 充分告知健康风险, 提供专业建议

(C) 尊重对象自主选择, 不做任何干预 (D) 记录相关情况并履行必要的上报责任
(E) 持续跟踪并提供个性化的营养支持

172) 可用于调节食品的酸碱度的食品添加剂是 ()。

(A) 谷氨酸钠 (B) 柠檬酸 (C) 亚硝酸盐 (D) 苯甲酸钠 (E) 乳酸

173) 关于适宜摄入量的描述, () 是正确的。

(A) 当某种营养素的数据不足以制定平均需要量时, 会设定 AI (B) AI 的数值通常是通过观察或实验获得的健康人群的平均摄入量 (C) 达到 AI 水平意味着摄入不足的风险几乎为零 (D) AI 可用于评估个体营养素摄入是否过量 (E) AI 的准确性通常低于推荐摄入量

174) 缺铁性贫血的临床表现可能有 ()。

(A) 血压显著升高 (B) 乏力 (C) 头晕 (D) 体重快速增加 (E) 指甲脆薄、反甲

175) 在集体单位膳食调查中, 计算总人日数时需要登记的内容包括 ()。

(A) 每位用餐者的具体年龄 (B) 每日每餐实际就餐人数 (C) 各餐次能量分配比例 (D) 食物废弃量的详细记录 (E) 调查期间的总天数

176) 符合罐头食品卫生要求包括 ()。

(A) 原料验收时逐批检查农药残留指标 (B) 采用铁质容器作为罐藏容器 (C) 杀菌后冷却水余氯含量保持在 0.5-1.0mg/L (D) 常温下长期贮存酸性罐头食品 (E) 定期检测罐头密封性指标

177) 孕期体重增长异常的危害包括 ()。

(A) 增加妊娠期糖尿病的风险 (B) 增加妊娠期高血压疾病的风险 (C) 导致胎儿生长异常 (D) 增加早产的风险 (E) 增加产后抑郁症的风险

178) 学校营养午餐要遵循 () 原则。

(A) 营养 (B) 卫生 (C) 科学 (D) 合理 (E) 美味

179) 缺铁性贫血患者常见的临床表现包括 ()。

(A) 口唇和甲床苍白 (B) 食欲减退伴异食癖 (C) 心率增快活动后心悸 (D) 甲状腺弥漫性肿大 (E) 匙状甲 (反甲)

180) 预防儿童发育迟缓的综合措施包括 ()。

(A) 按时进行辅食添加 (B) 以米汤作为主要辅食 (C) 定期进行营养评估 (D) 减少户外活动时间 (E) 定期进行生长发育监测

181) 增稠稳定剂在食品加工中能够 ()。

(A) 形成凝胶结构 (B) 增加甜味 (C) 提高黏稠度 (D) 防止组分分离 (E) 抑制微生物生长

182) () 行为体现了营养师以职业理想为导向的工作理念。

- (A) 定期参与社区公益营养讲座，普及健康知识 (B) 坚守基层营养干预岗位
(C) 为完成销售指标推荐保健品功效 (D) 针对慢性病患者开展长期营养跟踪服务
(E) 为节省时间直接套用标准化食谱

183) 营养配餐软件适用于 ()。

- (A) 医院 (B) 疗养院 (C) 学校 (D) 企业食堂 (E) 有配餐用餐需要的个人

184) 富含叶酸的食物有 ()。

- (A) 动物肝脏 (B) 鸡蛋 (C) 豆类 (D) 坚果 (E) 绿叶蔬菜

185) 婴儿膳食管理需要注意 ()。

- (A) 保证充足的营养摄入 (B) 食物种类多样化 (C) 避免添加调味品 (D)
根据婴儿的消化能力调整食物 (E) 尽量让婴儿多吃

186) 关于锌缺乏的实验室检查指标，() 是当前较为可靠的评价依据。

- (A) 血清/血浆锌浓度 (如原子吸收光谱法检测) (B) 发锌含量测定 (C) 尿锌
排泄量 (D) 红细胞金属硫蛋白 (MT) mRNA 表达水平 (E) 碱性磷酸酶 (ALP)
活性

187) 膳食调查数据库的变量包括 ()。

- (A) 调查对象编码 (B) 食物编码 (C) 食物重量 (D) 进餐时间 (E) 进
餐地点

188) 孕期体重管理的措施包括 ()。

- (A) 严格限制能量摄入 (B) 避免所有脂肪摄入 (C) 定期监测体重 (D) 适
量身体活动 (E) 完全依赖营养补充剂

189) 关于 INQ 的应用和特点，正确的说法是 ()。

- (A) INQ 的数值会受到不同人群营养需求的影响 (B) 即使是同一种食物，对于儿童
和老年人来说 INQ 值也可能不同 (C) INQ 值越高越说明食物的营养质量越差 (D)
INQ 的计算需要先分别得到营养素密度和能量密度 (E) INQ 的最大特点是根据不同
人群营养素需求分别计算

190) 钠的生理功能包括 ()。

- (A) 降低血压 (B) 维持正常血压 (C) 维持酸碱平衡 (D) 调节体内水分和
渗透压 (E) 促进脂溶性维生素的吸收

191) 能量密度计算和评价的工作程序包括 ()。

- (A) 观察食品标签 (B) 根据消费者特征查找能量推荐摄入量 (C) 计算能量密
度 (D) 进行食物营养评价 (E) 测量食物的实际重量

192) 主食包括 ()。

- (A) 米面 (B) 杂粮 (C) 豆类 (D) 薯类 (E) 干果

193) 关于常见运动项目注意事项的说法正确的是 ()。

- (A) 运动前进行适当热身有助于预防运动损伤 (B) 在高温环境中进行剧烈运动时应避免脱水和中暑 (C) 运动后立即冲冷水澡有助于恢复体力 (D) 空腹进行高强度运动更利于减脂 (E) 运动中适当补水有助于维持身体功能

194) 根茎类食物的营养特点包括 ()。

- (A) 碳水化合物以淀粉为主 (B) 钾含量高, 钠含量低 (C) 蛋白质含量高于豆类 (D) 维生素 C 含量高于多数瓜果类 (E) 脂肪含量与谷物相当

195) 孕妇体格状况评价的主要指标包括 ()。

- (A) 体重增长情况 (B) 血红蛋白水平 (C) BMI 指数 (D) 腰围变化 (E) 血清叶酸浓度

196) () 中富含维生素 E。

- (A) 葵花籽油 (B) 花生 (C) 鸡蛋 (D) 小麦胚芽 (E) 冬瓜

197) 叶酸的生理功能包括 ()。

- (A) 参与 DNA 和 RNA 的合成 (B) 维持神经系统的正常功能 (C) 作为一碳单位的载体参与氨基酸代谢 (D) 促进钙的吸收 (E) 促进铁的吸收

198) () 属于社区营养干预过程中必须关注的重要步骤。

- (A) 在资源有限或时间紧迫时, 对需求评估进行合理简化, 但不可完全跳过 (B) 根据需求评估结果设定明确且可行的干预目标 (C) 选择适合目标人群特点和实际条件的干预方法 (D) 在充分借鉴已有经验基础上, 简化但不省略干预方案设计 (E) 在干预过程中及结束后都应收集反馈, 便于动态调整和最终评估

199) 在营养咨询中, () 属于干预性咨询技术的实际应用方式。

- (A) 帮助客户设立可衡量的短期饮食目标 (B) 通过动机性访谈挖掘客户行为改变的内在动因 (C) 强调营养师权威并要求客户服从 (D) 协助客户识别并改变负面的饮食信念 (E) 与客户建立行为契约以提高执行力

200) 关于食物交换份法正确的描述包括 ()。

- (A) 不同类别食物可直接互换 (B) 同类食物营养素含量相近 (C) 一份油脂类含 20g 脂肪 (D) 水果与蔬菜可随意替换 (E) 需按能量一致、同类原则交换

201) 影响营养计算软件准确性的因素有 ()。

- (A) 对软件的使用要求 (B) 食物成分数据完整性 (C) 食材种类 (D) 食材数量 (E) 用户输入数据的准确性

202) 孕期体重测量的意义包括 ()。

- (A) 评估胎儿发育状况 (B) 预测新生儿性别 (C) 诊断胎儿畸形 (D) 监测母体营养状况 (E) 替代产前检查

203) 乳制品的主要营养特点包括 ()。

(A) 富含优质蛋白质 (B) 钙含量高且吸收率高 (C) 含大量膳食纤维 (D) 富含 B 族维生素 (E) 乳糖可促进矿物质吸收

204) 利用蛋白质的原理进行蛋白质互补时, 应该遵循的原则有 ()。

(A) 食物种类越多越好 (B) 食物种类越少越好 (C) 食物种属越远越好 (D) 食物种属越近越好 (E) 同时食用

205) () 有助于提升营养师在沟通和宣讲中的表达效果。

(A) 全程照本宣科避免跑题 (B) 关注听众反馈并灵活调整内容表达 (C) 保持自然的语速和清晰的语音 (D) 结合图示和实例辅助说明重点 (E) 根据受众特点设计沟通策略

206) 24 小时回顾法的基本要求包括 ()。

(A) 调查前需进行标准化培训 (B) 必须使用电子问卷记录 (C) 详细询问食物种类及份量 (D) 需记录调味品使用情况 (E) 仅适用于专业人群

207) 婴儿体格生长评价的常用指标包括 ()。

(A) 体重 (B) 身长 (C) 头围 (D) 胸围 (E) 上臂围

208) 蛋白质的消化率可分为 ()。

(A) 真消化率 (B) 功效比值 (C) 利用率 (D) 生物价 (E) 表观消化率

209) 《餐饮服务食品安全操作规范》要求食品加工区域必须配备 ()。

(A) 洗手消毒设施 (B) 带盖的餐厨废弃物存放容器 (C) 温度控制设备 (D) 防蝇防尘设施 (E) 防鼠防虫设施

210) () 是磷的优质食物来源。

(A) 瘦肉 (B) 海带、紫菜 (C) 坚果、豆类 (D) 全谷物 (E) 动物肝脏

211) 24h 回顾法的基本原理包括 ()。

(A) 基于短期膳食回忆 (B) 需要标准化询问流程 (C) 适用于人群膳食模式评估 (D) 依赖被调查者记忆准确性 (E) 必须配合称重法使用

212) 强化营养师职业纪律的措施包括 ()。

(A) 建立行业监督机制和违规惩戒制度 (B) 开展职业纪律教育与典型案例警示教育 (C) 鼓励从业者制定个性化的职业行为标准 (D) 要求从业者定期签署职业纪律承诺书 (E) 对遵守纪律的从业者给予表彰和激励

213) 儿童食谱设计应遵循的原则包括 ()。

(A) 食物多样化 (B) 保证充足的优质蛋白质 (C) 脂肪供能比低于成人 (D) 增加膳食纤维摄入量 (E) 减少碳水化合物摄入量

214) 记账法调查实施的基本方法包括 ()。

(A) 调查前准确记录所有食物初始库存量 (B) 每日详细登记各类食物购进量和废弃量 (C) 仅记录主食类食物的消耗情况 (D) 调查结束时称量剩余食物总量

- (E) 通过食物成分表计算营养素摄入量
- 215) 膳食营养素分析的主要步骤包括 ()。
- (A) 食物分类与摄入量计算 (B) 烹饪方法选择 (C) 营养素含量查表与计算
(D) 与参考值比较评价 (E) 餐具消毒记录
- 216) 食物蛋白质消化起始和主要发生的部位有 ()。
- (A) 口腔 (B) 胃 (C) 胆囊 (D) 小肠 (E) 大肠
- 217) 儿童铁缺乏的典型临床表现包括 ()。
- (A) 皮肤黏膜苍白 (B) 异食癖 (C) 注意力不集中 (D) 伤口愈合延迟
(E) 甲状腺肿大
- 218) 维生素 B6 的良好食物来源包括 ()。
- (A) 动物肝脏 (B) 豆类 (C) 葵花籽仁 (D) 乳制品 (E) 油脂
- 219) () 会抑制镁的吸收。
- (A) 高钙摄入 (B) 膳食纤维和植酸 (C) 氨基酸 (D) 草酸 (E) 适当补充蛋白质
- 220) 营养教育评价阶段需要收集 () 方面的数据。
- (A) 营养状况指标 (B) 知识掌握程度 (C) 态度转变情况 (D) 行为改变情况
(E) 教育满意度
- 221) () 是硒的生理功能。
- (A) 抗氧化作用 (B) 保护心血管和心肌健康 (C) 通过调节甲状腺激素代谢影响全身能量代谢
(D) 抗肿瘤作用 (E) 促进钙吸收
- 222) 在营养咨询过程中, 常用的方法包括 ()。
- (A) 24 小时膳食回顾法 (B) 食物频率问卷法 (C) 体格测量与生化指标分析
(D) 膳食记录法 (称重/记账) (E) 营养风险评估
- 223) 团餐食材选择中, 考虑就餐人群的适用性应 ()。
- (A) 根据年龄特点提供适宜的食材 (B) 了解并尊重不同宗教信仰的饮食禁忌
(C) 为特殊群体 (如慢性病患者) 定制低盐、低脂等健康饮食 (D) 使用统一的食材
(E) 避免使用常见致敏食材
- 224) 使用档案管理软件时, 常见的数据备份方式 ()。
- (A) 本地硬盘备份 (B) 云端备份 (C) 自动定时备份 (D) 手动导出备份文件
(E) 使用外部存储设备备份
- 225) 在计算家庭膳食调查总人日数时, 需要考虑的因素包括 ()。
- (A) 家庭成员每日实际用餐次数 (B) 不同餐次的能量分配比例 (C) 调查期间
每日用餐人数变化 (D) 食物生熟比换算系数 (E) 外出就餐人次数是否计入
- 226) 成人膳食能量评价的要点, () 是正确的。

(A) 评价成人膳食能量是否合理时，需结合其 BMI 判断体重是否正常 (B) 膳食能量来源中，脂肪供能比应严格控制在 30%以下 (C) 碳水化合物是主要的能量来源，建议占总能量的 50%-65% (D) 蛋白质的供能比超过 30%更有利于预防慢性病 (E) 间接测热法是通过测定氧气消耗量推算能量消耗的常用方法

227) 喂奶时间应 ()。

(A) 按照需要喂食 (B) 婴儿饿了就喂奶 (C) 按钟点喂奶 (D) 开始喂食时应小量多餐 (E) 母乳喂养婴儿，喂奶次数要少于人工喂养

第4部分

操作技能复习题

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核

试题单

准考证号：

试题代码：1. 1. 1

试题名称：完成个体 24 小时膳食回顾与群体食物消耗记账调查

考核时间：10 min

1. 背景资料

针对张某（42 岁，社区便利店店员，身高 168cm，体重 65kg，无慢性病史）过去 24 小时的食物摄入量，完成所有调查任务：

张某一家 5 人（配偶、2 名子女、1 名老人），张某采用 24 小时回顾法记录过去 24 小时内自己的摄入量：

早餐 7:00：一杯牛奶燕麦粥（牛奶 250ml/杯，燕麦片 1 包/50g，均为可食部分）；

9:00：1 个苹果（可食部分约 3 两）；

午餐 12:00：番茄炒蛋盖饭（番茄 2 个，每个可食部分约 2 两；鸡蛋 2 个；半碗米饭，日常食用碗）；

15:00：1 杯牛奶（250ml）；

晚餐 18:00：清蒸鲈鱼（可食部分半条，约 3 两）、炒青菜（1 盘，可食部分约 4 两）、半碗米饭（同午餐碗）。

全家每月烹调油使用 7.5 斤，食盐 2.4 斤（按 30 天计算，均为可食用部分）。

2. 试题要求

(1) 采用 24 小时回顾法记录张某的食物摄入量,需明确食物名称、原料、可食部分、食用量(两)。

(2) 采用记账法计算该家庭每人每日食物消耗量(g)。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 1.1.1

试题名称： 完成个体 24 小时膳食回顾与群体食物消耗记账调查

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 24 小时回顾数据准确	10	
2. 记账法计算数据准确	5	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核

试题单

准考证号：

试题代码：1.1.2

试题名称：完成个体 24 小时膳食回顾与群体食物消耗记账调查

考核时间：10 min

1. 背景资料

针对李某（35 岁，中学教师，身高 160cm，体重 55kg，无慢性病史）过去 24 小时的食物摄入量，完成所有调查任务：

李某一家 4 人（配偶、1 名子女、1 名老人），李某采用 24 小时回顾法记录过去 24 小时内自己的摄入量：

早餐 6:30：1 碗豆浆、2 根油条（每根可食部分约 1 两）；

10:00：1 个香蕉（可食部分约 2 两）；

午餐 12:00：青椒肉丝面（青椒 1 个，可食部分约 2 两；1 块猪瘦肉 2 两；面条 1 碗）；

16:00：1 盒酸奶（200ml/盒，可食部分全食）；

晚餐 18:30：红烧排骨（排骨 3 两，可食部分全食）、清炒西兰花（1 盘，可食部分约 4 两）、1 碗米饭。

全家每月烹调油使用 6 斤，食盐 1.8 斤（按 30 天计算，均为可食用部分）。

2. 试题要求

（1）采用 24 小时回顾法记录李某的食物摄入量，需明确食物名称、原料、可食部分、食用量（两）。

（2）采用记账法计算该家庭每人每日食物消耗量（g）。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 1.1.2

试题名称： 完成个体 24 小时膳食回顾与群体食物消耗记账调查

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 24 小时回顾数据准确	10	
2. 记账法计算数据准确	5	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核

试题单

准考证号：

试题代码：1.1.3

试题名称：完成个体 24 小时膳食回顾与群体食物消耗记账调查

考核时间：10 min

1. 背景资料

针对王某（50 岁，建筑工人，身高 175cm，体重 80kg，无慢性病史）过去 24 小时的食物摄入量，完成所有调查任务：

王某一家 3 人（配偶、1 名成年子女），王某采用 24 小时回顾法记录过去 24 小时内自己的摄入量：

早餐 5:30：2 个肉包（每个可食部分约 2 两，含面粉 1.5 两、猪肉 0.5 两）、1 碗小米粥；

9:30：1 块面包（2 两）、1 盒纯牛奶（250ml）；

午餐 12:30：白菜炖粉条（白菜 4 两、粉条 2 两）、1 个馒头（3 两）、1 个卤蛋；

16:30：1 根黄瓜（2 两）、1 块蛋糕（2 两）；

晚餐 19:00：水煮虾（5 两，可食部分约 80%）、炒土豆丝（1 盘，4 两）、2 碗米饭。

全家每周烹调油使用 1.5 斤，食盐 0.34 斤（按 7 天计算，均为可食用部分）。

2. 试题要求

（1）采用 24 小时回顾法记录王某的食物摄入量，需明确食物名称、原料、可食部分、食用量（两）。

（2）采用记账法计算该家庭常规情况下（不含招待客人）每人每日食物消耗量（g）。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 1.1.3

试题名称： 完成个体 24 小时膳食回顾与群体食物消耗记账调查

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 24 小时回顾数据准确	10	
2. 记账法计算数据准确	5	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核

试题单

准考证号：

试题代码：1.1.4

试题名称：个体 24 小时膳食回顾与群体食物消耗记账调查

考核时间：10 min

1. 背景资料

针对赵某（45 岁，货运司机，身高 172cm，体重 70kg，无慢性病史）过去 24 小时的食物摄入量，完成所有调查任务：

赵某一家 4 人（配偶、1 名 15 岁儿子、1 名 70 岁母亲），赵某采用 24 小时回顾法记录过去 24 小时内自己的摄入量：

早餐 6:00：6 个猪肉白菜馅饺子（每 3 个饺子约 1 两，含猪肉 0.3 两/个、白菜 0.2 两/个、面粉 0.2 两/个）、1 碗玉米粥；

10:00：1 个带皮苹果（总重 4 两，可食部分约 80%）、1 个煮鸡蛋（带壳重 1.2 两，可食部分约 85%）；

午餐 12:30：酱骨架（5 两，带骨，可食部分约 60%）、1 盘炒时蔬（上海青，4 两）、1 碗米饭；

15:30：1 块全麦面包（2 两）、1 盒纯牛奶（250ml）；

晚餐 19:30：西红柿鸡蛋汤（西红柿 2 个，每个 2 两；鸡蛋 1 个，1 两）、1 盘清炒土豆丝（4 两）、2 个馒头（每个 2.5 两）。

全家每月食用油 6 斤、食盐 2.1 斤（按 30 天计算，均为可食用部分）。其中，儿子每周有 2 天在学校食堂用餐，当日不计算家庭食物消耗。

2. 试题要求

(1) 采用 24 小时回顾法记录赵某的食物摄入量,需明确食物名称、原料、可食部分、食用量(两)。

(2) 采用记账法计算该家庭每人每日食物消耗量(g)(提示:需扣除儿子不在家用餐的消耗)。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 1.1.4

试题名称： 个体 24 小时膳食回顾与群体食物消耗记账调查

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 24 小时回顾数据准确	10	
2. 记账法计算数据准确	5	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核

试题单

准考证号：

试题代码：1.1.5

试题名称：完成个体 24 小时膳食回顾与群体食物消耗记账调查

考核时间：10 min

1. 背景资料

针对陈某（38 岁，软件工程师，身高 170cm，体重 68kg，无慢性病史）过去 24 小时的食物摄入量，完成所有调查任务：

陈某一家 2 人（配偶），陈某采用 24 小时回顾法记录过去 24 小时内自己的摄入量：

早餐 7:15：1 杯杂粮豆浆（含黄豆 1 两、小米 0.5 两、红豆 0.5 两，共 250ml）、2 片全麦吐司（每片 1 两）；

10:30：1 个橙子（带皮重 3 两，可食部分约 70%）；

午餐 12:15：宫保鸡丁（鸡肉 3 两、花生米 1 两、黄瓜 2 两）、1 碗糙米饭；

16:30：1 盒酸奶（150g）；

晚餐 19:15：清蒸草鱼（6 两，可食部分约 75%）、蒜蓉西兰花（1 盘，5 两）、1 个菜包（2 两，含面粉 1.2 两、青菜 0.8 两）。

全家每月消耗食用油 5 斤、食盐 1.8 斤（按 30 天计算，均为可食用部分）。

2. 试题要求

（1）采用 24 小时回顾法记录陈某的食物摄入量，需明确食物名称、原料、可食部分、食用量（两）。

（2）采用记账法计算该家庭每人每日食物消耗量（g）。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核
试题评分表

准考证号：

试题代码： 1.1.5

试题名称： 完成个体 24 小时膳食回顾与群体食物消耗记账调查

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 24 小时回顾数据准确	10	
2. 记账法计算数据准确	5	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核

试题单

准考证号：

试题代码：1.2.1

试题名称：分析与计算群体膳食营养素摄入量

考核时间：10 min

1. 背景资料

某车间共有 5 名工人，其中男性 3 人（40 岁左右，中等体力活动）、女性 2 人（30 岁左右，轻体力活动）。某日车间就餐情况如下：

男性：早餐 3 人就餐，午餐 0 人就餐，晚餐 2 人就餐；

女性：早餐 2 人就餐，午餐 1 人就餐，晚餐 1 人就餐。

人群早、中、晚餐能量占比分别为 30%、40%、30%。

当日车间共消耗食物（均为可食部分）：

大米 1.5kg、面粉 0.4kg、猪肉 0.6kg、鸡蛋 0.5kg、豆腐 0.6kg、大白菜 0.6kg、黄瓜 0.4kg、葵花籽油 0.1kg。

2. 试题要求

- （1）计算该车间工人的人日数、标准人系数、标准人日（保留 1 位小数）。
- （2）列举 3 款常用的营养计算管理软件。
- （3）根据食物成分表，计算该群体标准人日均各食物和营养素摄入量（结果保留 1 位小数）。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 1.2.1

试题名称： 分析与计算群体膳食营养素摄入量

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 人日数、标准人日和标准人系数 计算准确性	6	
2. 营养软件举例	3	
3. 营养素计算	6	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核

试题单

准考证号：

试题代码：1.2.2

试题名称：群体膳食营养素摄入分析与计算

考核时间：10 min

1. 背景资料

某幼儿园大班共有 6 名儿童（均为 4-5 岁，轻体力活动）。某日幼儿园就餐情况如下：

早餐：5 人就餐；

午餐：6 人就餐；

晚餐：4 人就餐。

人群早、中、晚餐能量占比分别为 30%、40%、30%。

当日幼儿园共消耗食物（均为可食部分）：

大米 0.8kg、全麦面包 0.3kg、鸡蛋 0.4kg、牛奶 1.0kg、瘦牛肉 0.2kg、胡萝卜 0.5kg、
苹果 0.6kg、大豆油 0.05kg。

2. 试题要求

（1）计算该幼儿园儿童的人日数、标准人系数、标准人日，并写出计算公式（保留 1 位小数）。

（2）列举 3 款常用的营养计算管理软件。

（3）根据食物成分表（见素材），计算该群体标准人日均各食物和营养素摄入量（结果保留 1 位小数）。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 1.2.2

试题名称： 群体膳食营养素摄入分析与计算

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 人日数、标准人日和标准人系数 计算准确性	6	
2. 营养软件举例	3	
3. 营养素计算	6	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核

试题单

准考证号：

试题代码：1.2.3

试题名称：群体膳食营养素摄入分析与计算

考核时间：10 min

1. 背景资料

某家庭共有 5 人，具体成员及活动情况如下：

男性成人（35 岁，重体力活动）

女性成人（32 岁，中等体力活动）

男青少年（15 岁，中等体力活动）

女学龄前儿童（5 岁）

爷爷（65 岁，极轻体力活动）

某日家庭就餐情况如下（早、中、晚餐能量占比分别为 30%、40%、30%）：

早餐：男性、女性、青少年就餐，儿童和老人未就餐

午餐：全体成员就餐

晚餐：女性、青少年、老人就餐，男性和儿童未就餐

当日家庭消耗食物（部分需计算可食部）：

大米（可食部 100%）1.2kg

富强粉（可食部 100%）0.5kg

带骨猪肉（可食部 60%，购买量 1.0kg）

鸡蛋（可食部 88%，购买量 0.6kg）

北豆腐（可食部 100%）0.8kg

菠菜（可食部 89%，购买量 0.7kg）

香蕉（可食部 65%，购买量 0.5kg）

花生油（可食部 100%）0.12kg

2. 试题要求

- （1）计算该家庭各成员的人日数、标准人系数及总标准人日（保留 1 位小数）。
- （2）列举 3 款常见的营养管理软件。
- （3）根据食物成分表（见素材），计算该群体标准人每人各食物和营养素摄入量（结果保留 1 位小数）。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 1.2.3

试题名称： 营养素摄入量计算

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 人日数、标准人日和标准人系数 计算准确性	6	
2. 营养软件举例	3	
3. 营养素计算	6	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核

试题单

准考证号：

试题代码：1.2.4

试题名称：群体膳食营养素摄入分析与计算

考核时间：10 min

1. 背景资料

某社区老年活动中心当日有 8 人就餐，成员构成及活动情况如下：

男性老人 2 名（70 岁，极轻体力活动）

女性老人 3 名（65 岁，极轻体力活动）

中年女性工作人员 2 名（40 岁，轻体力活动）

男青少年志愿者 1 名（16 岁，中等体力活动）

当日就餐情况（早、中、晚餐能量占比分别为 30%、40%、30%）：

早餐：男性老人 1 名、女性老人 2 名、工作人员 1 名就餐

午餐：全体 8 人就餐

晚餐：男性老人 2 名、女性老人 3 名、青少年 1 名就餐

当日消耗食物（部分需计算可食部）：

大米（可食部 100%）1.8kg

标准粉（可食部 100%）0.6kg

带皮鸡肉（可食部 80%，购买量 1.0kg）

草鱼（可食部 60%，购买量 0.8kg）

鲜牛奶 (可食部 100%) 2.0kg

西红柿 (可食部 97%, 购买量 0.5kg)

蜜桔 (可食部 77%, 购买量 0.6kg)

菜籽油 (可食部 100%) 0.15kg

2. 试题要求

- (1) 计算该群体各成员的人日数、标准人系数及总标准人日 (保留 1 位小数)。
- (2) 列举 3 款营养计算管理软件。
- (3) 根据食物成分表 (见素材), 计算该群体标准人人均各食物和营养素摄入量 (结果保留 1 位小数)。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 1.2.4

试题名称： 营养素摄入量计算

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 人日数、标准人日和标准人系数 计算准确性	6	
2. 营养软件举例	3	
3. 营养素计算	6	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 1.2.5

试题名称: 群体膳食营养素摄入分析与计算

考核时间: 10 min

1. 背景资料

某学校教职工食堂当日有 6 人就餐, 成员构成及活动情况如下:

男性教师 2 名 (38 岁, 轻体力活动)

女性教师 3 名 (35 岁, 轻体力活动)

男性后勤人员 1 名 (40 岁, 中等体力活动)

当日就餐情况 (早、中、晚餐能量占比分别为 30%、40%、30%):

早餐: 男性教师 1 名、女性教师 2 名就餐

午餐: 全体 6 人就餐

晚餐: 男性教师 2 名、女性教师 1 名、后勤人员 1 名就餐

当日消耗食物 (均为可食部分):

大米 2.0kg、标准粉 0.7kg、瘦牛肉 0.5kg、鸡蛋 0.6kg、菠菜 0.8kg、苹果 0.9kg、豆油 0.12kg

2. 试题要求

(1) 计算该群体各成员的人日数、标准人系数及总标准人日 (保留 1 位小数)。

(2) 列举 3 款常用的营养计算管理软件。

(3) 根据食物成分表(见素材),计算该群体标准人人均各食物和营养素摄入量(结果保留 1 位小数)。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 1.2.5

试题名称： 群体膳食营养素摄入分析与计算

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．人日数、标准人日和标准人系数 计算准确性	6	
2．营养软件举例	3	
3．营养素计算	6	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：1.3.1

试题名称：完成个体膳食营养素摄入分析与健康评价

考核时间：10 min

1. 背景资料

张某，65岁男性，家住西北内陆地区，有高血压病史5年（目前血压145/90mmHg），BMI26.5

（超重），日常饮食偏好腌肉、油炸食品，荤菜以猪肉为主，蔬菜摄入以土豆、白菜为主。

其过去24小时食物摄入及营养成分如下表（均为可食部分）：

食物名称	日均重量(g)	能量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	维生素A(μgRE)	硫胺素(mg)	核黄素(mg)	维生素C(mg)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)
大米	150	519	11.1	1.2	116.9	0	0.17	0.08	0	19.5	3.5	2.2
小麦面粉	75	258	8.4	1.1	55.2	0	0.21	0.06	0	23.3	2.6	1.2
猪肉	40	158	5.3	14.8	1	7.2	0.09	0.06	0	2.4	0.6	0.8
牛肉	15	15.9	3	0.3	0.2	0.9	0.01	0.02	0	1.4	0.4	0.6
鸡肉	10	13.3	1.9	0.5	0.3	1.6	0.01	0.01	0	0.3	0.1	0.1
河虾	10	7.6	1.4	0.2	0	4.1	0.003	0.003	0	28	0.3	0.2
鸡蛋	20	25.3	2.3	1.5	0.5	41.2	0.02	0.05	0	9.9	0.4	0.2
豆腐	15	12.2	1.2	0.6	0.6	0	0.01	0.01	0	24.6	0.3	0.2
油菜	200	40	3.1	0.9	4.7	179.2	0.13	0.12	113.1	271.4	4.9	1.3
鲜奶	60	32.4	1.8	1.9	2	14.4	0.02	0.08	0.6	62.4	0.2	0.3
酸奶	10	7.2	0.3	0.3	0.9	2.6	0.003	0.02	0.1	11.8	0.1	0.1
香蕉	60	32.2	0.5	0.1	7.4	3.5	0.01	0.01	2.8	2.5	0.1	0.1
菜籽油	25	224.8	0	25	0	0	0	0	0	2.3	0.9	0.1
合计		1345.	40.3	48.4	189.7	254.7	0.7	0.5	116.6	459.8	14.4	7.4

		9										
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. 试题要求

（1）参照《中国居民膳食营养素参考摄入量（DRIs）》2023 版，计算张某能量及蛋白质、维生素 C、钙、铁的摄入量并评价。

（2）分析蛋白质来源（谷类、豆类、动物类、其他）及占比，判断优质蛋白质占比是否合理。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核
试题评分表

准考证号：

试题代码： 1.3.1

试题名称： 完成个体膳食营养素摄入分析与健康评价

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．营养素摄入量计算	5	
2．营养素摄入量评价	5	
3．蛋白质来源分析合理性	5	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试 题 单

准考证号：

试题代码： 1.3.2

试题名称： 完成个体膳食营养素摄入分析与健康评价

考核时间： 10 min

1. 背景资料

李某，48 岁女性，家住南方沿海地区，体检发现空腹血糖 6.3mmol/L（糖尿病前期），血红蛋白 115g/L（轻度贫血），BMI 23.2（正常）。日常饮食偏好精米白面、甜食，蔬菜以冬瓜、茄子为主。其过去 24 小时食物摄入及营养成分如下表（均为可食部分）：

食物名称	日均重量 (g)	能 量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂 肪 (g)	碳水化合物 (g)	维 生 素 B1 (mg)	钾 (mg)	锌 (mg)	铁 (mg)
白米饭	200	692	14.8	2.4	152.6	0.22	84	2.8	4.6
富强粉馒头	100	223	6.2	1.2	47.4	0.18	58	1.0	1.8
猪肉（五花肉）	30	185	4.2	17.8	0.7	0.03	29	0.5	0.4
带鱼	50	69	10.8	2.2	0.6	0.02	221	0.8	1.2
鸡蛋	50	71	6.0	5.0	0.6	0.04	60	0.6	1.0
豆腐（南）	100	84	6.6	3.7	4.2	0.06	125	0.5	1.5
冬瓜	200	18	0.6	0.2	3.8	0.02	135	0.1	0.2
茄子	150	39	1.3	0.3	8.7	0.03	142	0.2	0.5
白砂糖	15	59	0	0	14.9	0	0	0	0
植物油	15	135	0	15.0	0	0	0	0.1	0.3
苹果	100	52	0.3	0.2	13.1	0.01	119	0.1	0.3

合计		1627	50.8	48.0	246.6	0.61	973	6.7	11.8
----	--	------	------	------	-------	------	-----	-----	------

2. 试题要求

- (1) 计算蛋白质、脂肪、碳水化合物的产能比(占总能量百分比),并与推荐比例对比评价。
- (2) 结合李某健康状况(糖尿病前期、轻度贫血)及南方地域食材特点,提出不少于3条针对性建议。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核
试题评分表

准考证号：

试题代码： 1.3.2

试题名称： 完成个体膳食营养素摄入分析与健康评价

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 产能比计算	4.5	
3. 三大营养素产能比分析	4.5	
4. 针对性建议	6	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：1.3.3

试题名称：完成个体膳食营养素摄入分析与健康评价

考核时间：10 min

1. 背景资料

王某，52岁女性，家住中部平原地区，体检发现总胆固醇6.2mmol/L（偏高），习惯性便秘，BMI24.1（超重）。日常饮食偏好油炸食品、动物内脏，主食以精白米面为主，每周食用绿叶蔬菜2-3次。其过去24小时食物摄入如下表（均为可食部分）：

食物名称	日均重量(g)	能量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	膳食纤维(g)	胆固醇(mg)	维生素E(mg)	镁(mg)
馒头（富强粉）	150	502	12.3	2.1	106.5	2.1	0	0.2	35.2
油条	50	183	4.1	10.5	19.8	0.8	50	0.3	12.5
猪肉（肥瘦肉）	60	270	12.6	22.8	0	0	80	0.4	18.6
猪肝	30	59	7.2	2.5	2.1	0.6	288	0.8	24.3
鲫鱼	80	92	17.1	2.3	0	0	130	1.2	29.5
豆腐（北）	50	44	5.2	1.9	2.3	1.1	0	0.6	48.5
白菜	100	17	1.5	0.1	3.2	0.8	0	0.1	11.2
黄瓜	100	16	0.6	0.2	3.6	0.5	0	0.4	15.4

炸 鸡 腿	100	279	19.2	19.9	10.2	0.7	82	0.5	20.8
甜 饮 料	250	104	0	0	26.0	0	0	0	1.2
植 物 油	20	180	0	20.0	0	0	0	42.0	0
合计	990	1746	79.8	82.3	173.7	6.6	630	46.5	217.2

2. 试题要求

(1) 参照《中国居民膳食营养素参考摄入量 (DRI_s) 》2023 版, 计算王某能量及蛋白质、膳食纤维、胆固醇、镁的摄入量并评价 (需先计算合计值)。

(2) 分析蛋白质来源 (谷类、豆类、动物类、其他), 判断优质蛋白质中植物蛋白与动物蛋白比例是否合理 (合理比例 1:1-1:1.5)。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核
试题评分表

准考证号：

试题代码： 1.3.3

试题名称： 完成个体膳食营养素摄入分析与健康评价

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 营养素摄入量计算	5	
2. 营养素摄入量评价	5	
3. 蛋白质来源分析合理性	5	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：1.3.4

试题名称：完成个体膳食营养素摄入分析与健康评价

考核时间：10 min

1. 背景资料

赵某，28 岁女性，家住西南山区，备孕中（末次月经后 4 周），体检发现叶酸水平 10.2nmol/L（偏低），BMI21.5（正常）。日常饮食偏好辛辣饮食、腌制食品，主食以玉米、大米为主，肉类摄入以腊肉、香肠为主。其过去 24 小时食物摄入及营养成分如下表（均为可食部分）：

食物名称	日均重量(g)	能量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	叶酸(μg)	膳食纤维(g)	钾(mg)	锌(mg)	饱和脂肪酸(g)
玉米糝	80	268	7.2	1.6	59.2	22.4	4.8	260	1.8	0.3
大米	120	415	9.0	0.9	93.5	0	0.6	67	1.8	0.2
腊肉	30	184	7.5	16.8	1.2	0	0	28	1.2	8.5
香肠	20	112	5.2	9.8	1.0	0	0	15	0.8	5.2
鸡蛋	40	56	5.0	3.8	0.8	48.0	0	24	0.4	1.8
豆腐皮	15	53	6.5	2.3	1.2	0	1.1	85	0.9	0.4

辣椒	50	14	1.0	0.3	2.8	6.0	1.3	142	0.3	0.1
白菜	150	25	1.5	0.2	5.4	36.0	1.2	130	0.3	0.0
猕猴桃	100	56	0.8	0.6	14.5	29.0	2.6	144	0.2	0.1
菜籽油	15	135	0	15.0	0	0	0	0	0.1	2.1
合计	620	1318	43.7	51.3	179.6	141.4	11.6	895	7.8	18.7

2. 试题要求

(1) 计算蛋白质、脂肪、碳水化合物的产能比及饱和脂肪酸占总脂肪比，与推荐比例对比评价。

(2) 结合赵某健康状况（叶酸偏低、备孕）及西南地域食材特点，提出不少于 3 条针对性营养建议。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核
试题评分表

准考证号：

试题代码： 1.3.4

试题名称： 完成个体膳食营养素摄入分析与健康评价

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 产能比计算	4.5	
3. 三大营养素产能比分析	4.5	
4. 针对性建议	6	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试 题 单

准考证号：

试题代码：1.3.5

试题名称：完成个体膳食营养素摄入分析与健康评价

考核时间：10 min

1. 背景资料

孙某，70 岁男性，家住华北地区，患骨质疏松症 3 年（骨密度 T 值-2.6），有痛风病史，BMI22.3（正常）。日常饮食偏好咸菜、酱肉，主食以馒头、面条为主，较少食用乳制品。其过去 24 小时食物摄入及营养成分如下表（均为可食部分）：

食物名称	日均重量(g)	能 量(kcal)	蛋白质(g)	脂 肪(g)	碳水化合 物(g)	钙(mg)	嘌 呤(mg)	维 生 素D(μg)	磷(mg)
馒头（标准粉）	120	336	10.8	1.8	68.4	36	0	0	102
面条（小麦粉）	100	280	8.4	1.2	58.0	24	0	0	88
酱牛肉	40	92	15.6	2.8	1.2	12	150	0	144
咸菜	30	15	1.2	0.3	2.4	9	5	0	18
鸡蛋	30	42	3.6	2.7	0.6	7.5	3.6	0.6	27
豆腐（南）	80	67	5.3	2.9	3.4	205	55	0	152
菠菜	100	24	2.6	0.3	4.5	66	8	0	47
苹果	150	78	0.6	0.2	20.0	12	0	0	14
植物油	10	90	0	10.0	0	0	0	0	0
合计	660	1024	48.1	22.2	158.5	371.5	221.6	0.6	592

2. 试题要求

- (1) 计算蛋白质、脂肪、碳水化合物的产能比，与推荐比例对比评价。
- (2) 分析蛋白质来源（谷类、豆类、动物类、其他）及占比，判断优质蛋白质占比是否合理。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核
试题评分表

准考证号：

试题代码： 1.3.5

试题名称： 完成个体膳食营养素摄入分析与健康评价

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．三大营养素产能比计算	4.5	
2．三大营养素产能比分析	4.5	
3．蛋白质来源分析合理性	6	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.1.1

试题名称: 测量婴儿身长与头围和评估生长发育指标

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 普通软尺。
- (2) 仿真婴儿。

2. 工作任务

- (1) 测量婴幼儿的身长。
- (2) 测量婴幼儿的头围。
- (3) 根据给定的女童体重数据, 绘制生长曲线, 并根据生长曲线进行评估。

3. 技能要求

- (1) 能测量婴幼儿身长或身高、头围。
- (2) 能监测儿童的身高和体重。
- (3) 能绘制婴幼儿和儿童的生长发育曲线。

4. 质量指标

- (1) 测量婴幼儿身长/身高、头围: 使用合格量具, 身长/身高误差 $\leq \pm 0.5\text{cm}$, 头围误差 $\leq \pm 0.3\text{cm}$ 。

(2) 监测儿童身高和体重：定期测量，身高误差 $\leq \pm 0.5\text{cm}$ ，体重误差 $\leq \pm 0.1\text{kg}$ ，记录准确无误。

(3) 绘制生长发育曲线：数据取自测量结果，曲线绘制连续光滑。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 2.1.1

试题名称： 测量婴儿身长与头围和评估生长发育指标

考核时间： 5 min

测量分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	规定或 标称值	结果或 实际值	得分
M1	1.5	婴儿身长的测量步骤正确，正确 1 个，得 0.5 分，满分 1.5 分。			
M2	1.5	婴儿头围的测量步骤正确，正确 1 个，得 0.5 分，满分 1.5 分。			
M3	2	曲线绘制正确 1 个得 1 分，评估正确得 1 分，满分 2 分。			
合计配分	5	合计得分			

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.1.2

试题名称: 婴儿身长与体重测量及生长发育指标判读

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 京东多功能母婴秤。
- (2) 仿真幼儿。

2. 工作任务

- (4) 测量婴儿的身长。
- (5) 测量婴儿的体重。
- (6) 根据给定的儿童身高数据, 绘制生长曲线, 并根据生长曲线进行评估。

3. 技能要求

- (1) 能测量婴幼儿身长或身高、体重。
- (2) 能绘制婴幼儿和儿童的生长发育曲线。

4. 质量指标

- (1) 用合格量具, 身长/身高误差 $\leq \pm 0.5\text{cm}$, 体重 $\leq \pm 0.1\text{kg}$, 操作符合要求。
- (2) 用实测数据绘制, 曲线规范, 与标准曲线偏差在允许范围。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 2.1.2

试题名称： 婴儿身长与体重测量及生长发育指标判读

考核时间： 5 min

测量分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	规定或 标称值	结果或 实际值	得分
M1	1.5	婴儿身长的测量步骤正确，正确 1 个，得 0.5 分，满分 1.5 分。			
M2	1.5	婴儿体重的测量步骤正确，正确 1 个，得 0.5 分，满分 1.5 分。			
M3	2	曲线绘制正确 1 个得 1 分，评估正确得 1 分，满分 2 分。			
合计配分	5	合计得分			

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.1.3

试题名称: 幼儿身长与头围测量及生长发育指标判读

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 普通软尺。
- (2) 立式身高尺。
- (3) 仿真幼儿。

2. 工作任务

- (7) 测量幼儿的身长。
- (8) 测量幼儿的头围。
- (9) 根据给定的儿童身高数据, 绘制生长曲线, 并根据生长曲线进行评估。

3. 技能要求

- (1) 能测量幼儿身长或身高、头围。
- (2) 能绘制幼儿和儿童的生长发育曲线。

4. 质量指标

- (1) 用合格量具, 身长/身高误差 $\leq \pm 0.5\text{cm}$, 头围 $\leq \pm 0.3\text{cm}$, 操作符合要求。
- (2) 依实测数据绘制, 曲线规范, 与标准曲线偏差在允许范围。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 2.1.3

试题名称： 幼儿身长与头围测量及生长发育指标判读

考核时间： 5 min

测量分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	规定或 标称值	结果或 实际值	得分
M1	1.5	幼儿身长的测量步骤正确，正确 1 个，得 0.5 分，满分 1.5 分。			
M2	1.5	幼儿头围的测量步骤正确，正确 1 个，得 0.5 分，满分 1.5 分。			
M3	2	曲线绘制正确 1 个得 1 分，评估正确得 1 分，满分 2 分。			
合计配分	5	合计得分			

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2. 1. 4

试题名称: 儿童体重与头围测量及生长发育指标评估

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 普通软尺。
- (2) 京东多功能母婴秤。
- (3) 仿真幼儿。

2. 工作任务

- (10) 测量儿童的体重。
- (11) 测量儿童的头围。
- (12) 根据给定的儿童体重数据, 绘制生长曲线, 并根据生长曲线进行评估。

3. 技能要求

- (1) 能监测儿童的体重。
- (2) 能测量儿童的头围。
- (3) 能绘制儿童的生长发育曲线。

4. 质量指标

- (1) 用合格体重秤, 误差 $\leq \pm 0.1\text{kg}$, 记录准确。

(2) 用合格软尺，误差 $\leq \pm 0.3\text{cm}$ ，操作符规范。

(3) 依实测数据绘制，曲线规范，与标准曲线偏差在允许范围。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 2.1.4

试题名称： 婴儿身长与头围测量及生长发育指标判读

考核时间： 5 min

测量分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	规定或 标称值	结果或 实际值	得分
M1	1.5	儿童体重的测量步骤正确，正确 1 个，得 0.5 分，满分 1.5 分。			
M2	1.5	儿童头围的测量步骤正确，正确 1 个，得 0.5 分，满分 1.5 分。			
M3	2	曲线绘制正确 1 个得 1 分，评估正确得 1 分，满分 2 分。			
合计配分	5	合计得分			

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.1.5

试题名称: 乳母体重与婴儿头围测量及生长发育指标评估

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 普通软尺。
- (2) 京东多功能母婴秤。
- (3) 仿真婴儿。
- (4) 模特 (以同考女同学为模特, 若无女同学, 以女性工作人员为模特)

2. 工作任务

- (13) 测量乳母的体重。
- (14) 测量婴儿的头围。
- (15) 根据给定的儿童体重数据, 绘制生长曲线, 并根据生长曲线进行评估。

3. 技能要求

- (1) 能测量婴儿头围。
- (2) 能进行乳母的乳母的体格测量。
- (3) 能绘制婴幼儿的生长发育曲线。

4. 质量指标

(1) 用合格软尺，误差 $\leq \pm 0.3\text{cm}$ ，操作符婴儿测量规范。

(2) 用合格量具，身高误差 $\leq \pm 0.5\text{cm}$ 、体重误差 $\leq \pm 0.1\text{kg}$ ，符合哺乳期测量要求。

(3) 依实测数据绘制，曲线规范，与标准曲线偏差在允许范围。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 2.1.5

试题名称： 乳母体重与婴儿头围测量及生长发育指标评估

考核时间： 5 min

测量分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	规定或 标称值	结果或 实际值	得分
M1	1.5	乳母体重的测量步骤正确，正确 1 个，得 0.5 分，满分 1.5 分。			
M2	1.5	婴儿头围的测量步骤正确，正确 1 个，得 0.5 分，满分 1.5 分。			
M3	2	曲线绘制正确 1 个得 1 分，评估正确得 1 分，满分 2 分。			
合计配分	5	合计得分			

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：2.2.1

试题名称：评价学龄前儿童体格发育与营养状况

考核时间：10 min

1. 背景资料

玲玲，女，3岁3个月，孕32周早产，出生体重1.8kg（低于同胎龄儿第10百分位）。现身高83cm，体重9.5kg。日常饮食：每日3餐不规律，早餐常以米粥为主，拒绝鸡蛋和牛奶；午餐、晚餐仅吃米饭和汤，不吃蔬菜和肉类；每日10:00、15:00、睡前必吃糖果或薯片（日均约50g）。幼儿园老师反馈：玲玲比同龄儿童矮约10cm，跑跳能力差，语言表达不连贯，注意力集中时间<5分钟。无慢性疾病史。

世界卫生组织3岁3个月女童体格发育参考标准数据如下：

	平均值	平均数-1 标准差	平均数-2 标准差	平均数-3 标准差
身高（cm）	95.3	91.5	87.7	84.0
体重（kg）	14.4	12.9	11.4	9.9

2. 试题要求

- （1）根据玲玲体格测量数据，计算其Kaup指数并评价其体格类型。
- （2）参照WHO标准，判断其体格发育情况。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核
试题评分表

准考证号：

试题代码： 2.2.1

试题名称： 评价学龄前儿童体格发育与营养状况

考核时间：10min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．指数计算与评价	6	
2．体格发育情况判断	4	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：2.2.2

试题名称：学龄前儿童体格发育与营养状况评价

考核时间：10min

1. 背景资料

明明，男，4岁，足月顺产，出生体重3.2kg（位于同胎龄儿第50-75百分位）。现身高105cm，体重29kg。日常饮食：每日早餐以油炸油条+甜豆浆为主；午餐、晚餐偏爱炸鸡、红烧肉等肉类，蔬菜摄入量<50g/天；每日饮用含糖饮料（可乐、果汁）约500ml，睡前常吃蛋糕或冰淇淋。幼儿园老师反馈：明明比同龄儿童体型偏胖，跑50米需中途休息，易出汗，不爱参与集体运动，偶尔说关节疼痛，无慢性疾病史。

世界卫生组织4岁男童体格发育参考标准数据如下：

指标	平均值	平均数+1 标准差	平均数+2 标准差	平均数+3 标准差
身高（cm）	102.5	106.2	109.9	113.6
体重（kg）	16.2	18.0	19.8	21.6

2. 试题要求

- （1）根据明明体格测量数据，计算其Kaup指数并评价其体格类型。
- （2）参照WHO标准，判断其体格发育情况。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核
试题评分表

准考证号：

试题代码： 2.2.2

试题名称： 学龄前儿童体格发育与营养状况评价

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．指数计算与评价	6	
2．体格发育情况判断	4	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试 题 单

准考证号：

试题代码：2.2.3

试题名称：学龄前儿童体格发育与营养状况评价

考核时间：10 min

1. 背景资料

乐乐，男，5岁2个月，双胞胎中的弟弟，38周顺产，出生体重2.3kg（同胎龄儿第25百分位），哥哥出生体重2.8kg。现身高101cm，体重14kg。日常饮食：每日早餐为白粥配咸菜，午餐、晚餐以米饭为主，每周吃1-2次肉类（每次约30g），蔬菜仅吃土豆和南瓜，水果每月<3次。每日饮用鲜牛奶100ml，无零食。幼儿园体检显示：血红蛋白105g/L（参考值110-160g/L）。老师反馈：乐乐比哥哥矮6cm，体重轻3kg，容易感冒，注意力不集中，手工课操作能力差。无慢性疾病史。

世界卫生组织5岁2个月男童体格发育参考标准数据如下：

指标	平均值	平均数-1标准差	平均数-2标准差	平均数-3标准差	平均数+1标准差
身高（cm）	110.2	106.5	102.8	99.1	113.9
体重（kg）	18.3	16.5	14.7	12.9	20.1

2. 试题要求

（1）根据乐乐体格测量数据，计算其Kaup指数并评价其体格类型，同时与哥哥进行初步对比分析。

(2) 结合血红蛋白指标及 WHO 标准，综合判断其体格发育与营养状况。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核
试题评分表

准考证号：

试题代码： 2.2.3

试题名称： 学龄前儿童体格发育与营养状况评价

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．指数计算与评价	6	
2．体格发育情况判断	4	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：2.2.4

试题名称：学龄前儿童体格发育与营养状况评价

考核时间：10 min

1. 背景资料

朵朵，女，4岁6个月，足月顺产，出生体重2.9kg（同胎龄儿第40百分位）。现身高98cm，体重12kg。日常饮食：每日早餐多为面包+蜂蜜，午餐、晚餐家长追喂，每餐耗时1小时以上，蔬菜仅吃生菜，肉类拒绝食用，每周吃1次鱼（约20g），每日饮用酸奶150ml，零食以果冻、饼干为主（日均约60g）。社区体检显示：血清锌 $65\mu\text{mol/L}$ ，维生素D 12ng/ml 。老师反馈：朵朵比同龄儿童矮约5cm，体重偏轻，出牙数比同龄少2颗，头发枯黄，容易哭闹，精细动作（如使用剪刀）完成困难。无慢性病史。

世界卫生组织4岁6个月女童体格发育参考标准数据如下：

指标	平均值	平均数-1 标准 差	平均数-2 标准 差	平均数-3 标准 差
身高（cm）	101.1	97.3	93.5	89.7
体重（kg）	15.3	13.8	12.3	10.8

2. 试题要求

- （1）根据朵朵体格测量数据，计算其Kaup指数并评价其体格类型。
- （2）结合血清锌、维生素D指标及WHO标准，综合判断其体格发育与营养状况。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核
试题评分表

准考证号：

试题代码： 2.2.4

试题名称： 学龄前儿童体格发育与营养状况评价

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．指数计算与评价	6	
2．体格发育情况判断	4	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：2.2.5

试题名称：学龄前儿童体格发育与营养状况评价

考核时间：10 min

1. 背景资料

睿睿，男，5岁，足月顺产，出生体重3.0kg（同胎龄儿第50百分位）。现身高103cm，体重15kg。日常饮食：每日早餐以米糊为主，偶尔加半个鸡蛋；午餐、晚餐主食为米饭，蔬菜每日约50g（以白菜为主），肉类每周2次（每次约20g猪肉），从不食用动物肝脏；每日饮用配方奶200ml，无零食。社区卫生院检查：血清铁蛋白10μg/L，红细胞压积33%。老师反馈：睿睿比同班同学矮约4cm，面色苍白，跑步时容易气喘，上课经常走神，握笔力度不足。无慢性疾病史。

世界卫生组织5岁男童体格发育参考标准数据如下：

指标	平均值	平均数-1 标准差	平均数-2 标准差	平均数-3 标准差
身高（cm）	109.9	106.1	102.3	98.5
体重（kg）	18.0	16.2	14.4	12.6

2. 试题要求

- （1）根据睿睿体格测量数据，计算其Kaup指数并评价其体格类型。
- （2）参照WHO标准，判断其体格发育与营养状况。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核
试题评分表

准考证号：

试题代码： 2.2.5

试题名称： 学龄前儿童体格发育与营养状况评价

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．指数计算与评价	6	
2．体格发育情况判断	4	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.3.1

试题名称: 解读学龄前儿童异常的检测指标

考核时间: 5 min

1. 背景资料

2岁6个月男童,胎龄36周早产,出生体重2.1kg,人工喂养史。频发腹泻,长期以米汤为主食,拒食乳类、肉类、海产品。体格检查:身高88cm (P25),体重9.5kg (<P3),BMI12.3 (<P3),小腿围11cm (<P10),存在下肢凹陷性水肿。面色苍白,枕秃明显,双下肢“O”型腿。

检测指标:

检测项目	结果	参考范围
血清总蛋白	48g/L	60-80g/L
血清白蛋白	28g/L	35-55g/L
血红蛋白(Hb)	90g/L	110-140g/L
25-(OH)D ₃	18nmol/L	50-250nmol/L
血钙	1.8mmol/L	2.1-2.6mmol/L
血磷	1.0mmol/L	1.1-2.0mmol/L

检测项目	结果	参考范围
钙磷乘积	18	>30
血清碱性磷酸酶	450U/L	100-290U/L

2. 试题要求

- (1) 分析该男童近期体征，判断其蛋白质-能量营养不良类型及程度。
- (2) 结合维生素 D、钙磷指标，判断相关营养状况并分析原因。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 2.3.1

试题名称: 解读学龄前儿童异常的检测指标

考核时间: 5 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1. 蛋白质-能量营养不良判断	2	
2. 骨骼发育异常原因分析	3	
合计	5	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.3.2

试题名称: 学龄前儿童异常的检测指标解读

考核时间: 5 min

1. 背景资料

3岁女童,足月顺产,出生体重3.2kg;1岁后断母乳,日常以米糊、面条为主食,极少食用肉类、蛋类、海产品,仅偶尔摄入蔬菜。近半年家长观察到其生长缓慢,反复出现口腔溃疡,头发枯黄且易脱落,指甲表面有白斑,夜间哭闹频繁。

体格检查:身高92cm(同年龄同性别儿童生长标准P10),体重11.0kg(P10),BMI12.9(P5);皮肤干燥伴脱屑,口腔黏膜可见多处溃疡,精神状态萎靡。

检测指标:

检测项目	结果	参考范围
血清总蛋白	55g/L	60-80g/L
血清白蛋白	32g/L	35-55g/L
血红蛋白(Hb)	100g/L	110-140g/L
血清铁	6.0 μmol/L	7-27 μmol/L

血清锌	7.5 μmol/L	10.7-22.9 μmol/L
25-(OH)D ₃	40nmol/L	50-250nmol/L

2. 试题要求

- (1) 分析该女童近期体征，判断其蛋白质-能量营养不良类型及程度。
- (2) 结合锌、铁及维生素 D 指标，判断相关营养状况并分析原因。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 2.3.2

试题名称: 学龄前儿童异常的检测指标解读

考核时间: 5 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1. 蛋白质-能量营养不良判断	2	
2. 营养状况判断和分析	3	
合计	5	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.3.3

试题名称: 学龄前儿童异常的检测指标解读

考核时间: 5 min

1. 背景资料

4岁男童,足月顺产,出生体重3.0kg;自幼挑食,极少食用动物性食物(肉、蛋、奶、海产品等)及深色蔬菜,日常以白米饭、馒头为主食,仅偶尔摄入土豆、白菜。近1年家长观察到其身高增长缓慢,反复发生呼吸道感染,口角频繁糜烂,指甲苍白无光泽,精神状态差。

体格检查:身高98cm(同年龄同性别儿童生长标准<P10),体重12.0kg(<P10),BMI12.5(<P3);口角可见糜烂,指甲苍白无光泽,精神萎靡。

检测指标:

检测项目	结果	参考范围
血清总蛋白	50g/L	60-80g/L
血清白蛋白	30g/L	35-55g/L
血红蛋白(Hb)	85g/L	110-140g/L

血清铁	5.0 μmol/L	7-27 μmol/L
血清锌	6.2 μmol/L	10.7-22.9 μmol/L
25-(OH)D ₃	35nmol/L	50-250nmol/L

2. 试题要求

- (1) 分析该男童近期体征，判断其蛋白质-能量营养不良类型及程度。
- (2) 结合多种营养素检测指标，判断相应的营养状况并分析原因。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 2.3.3

试题名称: 学龄前儿童异常的检测指标解读

考核时间: 5 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1. 蛋白质-能量营养不良判断	2	
2. 营养状况判断和分析	3	
合计	5	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.3.4

试题名称: 学龄前儿童异常的检测指标解读

考核时间: 5 min

1. 背景资料

5岁女童,足月顺产,出生体重3.3kg;家长因“担心肥胖”长期限制其肉类、油脂摄入,日常饮食以米饭、稀饭、青菜为主,每周仅食用1次鸡蛋,几乎不喝牛奶。近半年家长观察到其出现食欲减退、注意力不集中,运动后易疲劳,指(趾)甲出现凹陷小坑,皮肤苍白,毛发干枯,口角常出现裂纹且伴出血。

体格检查:身高100cm(同年龄同性别儿童生长标准P10),体重12.5kg(<P3),BMI12.5(<P3);舌面光滑无苔,四肢肌力较弱。

检测指标:

检测项目	结果	参考范围
血清总蛋白	45g/L	60-80g/L
血清白蛋白	25g/L	35-55g/L
血红蛋白(Hb)	80g/L	110-140g/L

血清铁	4.0 μmol/L	7-27 μmol/L
血清锌	5.8 μmol/L	10.7-22.9 μmol/L
25-(OH)D ₃	30nmol/L	50-250nmol/L

2. 试题要求

- (1) 分析该女童近期体征，判断其蛋白质-能量营养不良类型及程度。
- (2) 结合矿物质、维生素检测指标，判断相应的营养状况并分析原因。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 2.3.4

试题名称: 学龄前儿童异常的检测指标解读

考核时间: 5 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1. 蛋白质-能量营养不良判断	2	
2. 营养状况判断和原因分析	3	
合计	5	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.3.5

试题名称: 学龄前儿童异常的检测指标解读

考核时间: 5 min

1. 背景资料

4岁半男童,为早产儿(胎龄35周),出生体重2.3kg;家长因“过敏”未添加鱼类、蛋类,日常以米糊、面条、萝卜、白菜为主食,仅少量食用瘦猪肉。近3个月家长观察到其体重不增、易烦躁,肢体末端常有麻木感,牙龈易出血且伴随红肿,伤口愈合缓慢,毛发稀疏无光泽,皮肤出现瘀点。

体格检查:身高95cm(同年龄同性别儿童生长标准<P10),体重11.8kg(<P3),BMI13.0(<P3);牙龈红肿伴出血,膝关节有轻微压痛。

检测指标:

检测项目	结果	参考范围
血清总蛋白	47g/L	60-80g/L
血清白蛋白	26g/L	35-55g/L
血红蛋白(Hb)	92g/L	110-140g/L
血清锌	6.5 μmol/L	10.7-22.9 μmol/L
血清维生素C	8 μmol/L	23-85 μmol/L
25-(OH)D ₃	25nmol/L	50-250nmol/L

2. 试题要求

- (1) 分析该男童近期体征，判断其蛋白质-能量营养不良类型及程度。
- (2) 结合矿物质、维生素检测指标，判断相应的营养状况并分析原因。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 2.3.5

试题名称: 学龄前儿童异常的检测指标解读

考核时间: 5 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1. 蛋白质-能量营养不良判断	2	
2. 营养状况判断和分析	3	
合计	5	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：3.1.1

试题名称：评价食品营养标签信息（营养麦片）

考核时间：10 min

1. 背景资料

某品牌营养麦片，该营养麦片富含 9 种维生素，6 种矿物质，富含膳食纤维，更低糖分。膳食纤维有助于维持正常的肠道功能，丰富钙质及促进钙质吸收的维生素 D3。钙是骨骼和牙齿的主要成分，并维持骨骼密度。该营养麦片每 100g 营养成分见下表：

能量(kJ)	蛋白质 (g)	脂肪(g)	碳水化合物 (g)	钠 (mg)	维生素 D (μ g)	钙 (mg)	膳食纤维 (g)
1554	6.7	5.6	72.5	60	1.3	600	6

2. 试题要求

（1）评价该份食品所表达的营养标签信息（营养成分、营养声称和营养成分功能声称），并对钙质做出 INQ 营养评价。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 3.1.1

试题名称: 评价食品营养标签信息 (营养麦片)

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1. 营养成分	2	
2. 营养声称	2	
3. 营养成分功能声称	2	
4. 钙质 INQ 计算公式	2	
5. 结果评价	2	
合计	10	

考评员 (签名):

日期:

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：3.1.2

试题名称：食品营养标签信息解读与评价（原味酸奶）

考核时间：10 min

1. 背景资料

某品牌原味酸奶，该产品标注“富含优质蛋白，高钙，添加活性益生菌，低乳糖”。其中，蛋白质有助于组织的形成和生长，钙是骨骼和牙齿的主要成分，并维持骨骼密度，活性益生菌有助于维持肠道菌群平衡。该原味酸奶每 100g 营养成分见下表：

能量(kJ)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	钠 (mg)	脂肪(g)	维生素 B ₁ (mg)	钙 (mg)	膳食纤维 (g)
350	3.0	10.0	45	2.5	0.03	120	0.5

2. 试题要求

(1) 制作完成该食品的营养标签。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 3.1.2

试题名称: 食品营养标签信息解读与评价(原味酸奶)

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1. 营养标签名称	2	
2. 营养标签含量	4	
3. 营养标签参考值	4	
合计	10	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试 题 单

准考证号：

试题代码： 3.1.3

试题名称： 食品营养标签信息解读与评价（复合蛋白粉）

考核时间： 10 min

1. 背景资料

某品牌复合蛋白粉，该产品标注“富含优质动植物蛋白（乳清蛋白、大豆分离蛋白），添加多种 B 族维生素，锌等”。其中，蛋白质是构成机体组织、器官的重要成分，维生素 B2 参与能量代谢，维生素 B6 是氨基酸代谢的关键，帮助合成、分解和转化氨基酸，锌促进生长发育，增强免疫力。该复合蛋白粉每 100g 营养成分见下表：

能量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物(g)	钠(mg)	维生素 B2 (mg)	维生素 B6 (mg)	锌(mg)	膳食纤 维 (g)
1500	25.0	3.0	60.0	100	0.7	0.5	5.5	1.2

2. 试题要求

（1）评价该份食品所表达的营养标签信息（营养成分、营养声称和营养成分功能声称），并对蛋白质做出 INQ 营养评价。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 3.1.3

试题名称: 食品营养标签信息解读与评价(复合蛋白粉)

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1. 营养成分	2	
2. 营养声称	2	
3. 营养成分功能声称	2	
4. INQ 计算公式	2	
5. 结果评价	2	
合计	10	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：3.1.4

试题名称：食品营养标签信息解读与评价（营养坚果礼盒）

考核时间：10 min

1. 背景资料

某品牌营养坚果礼盒（混合装，含核桃、巴旦木、腰果），产品标注“富含不饱和脂肪酸、蛋白质及多种矿物质，无添加盐，有益心血管健康”。其中，不饱和脂肪酸有助于降低血液中胆固醇水平，镁参与骨骼形成和能量代谢，磷是构成骨骼和牙齿的重要成分。该坚果礼盒每 100g 营养成分见下表：

能量 (kJ)	碳水化合 物 (g)	蛋白质 (g)	镁 (mg)	膳食纤维 (g)	脂肪（其中不饱和 脂肪酸 40g） (g)	钠 (mg)	磷 (mg)
2500	25.0	12.0	200	8.0	50.0	5	350

2. 试题要求

(1) 制作完成该食品的营养标签（需单独标注不饱和脂肪酸含量及 NRV%）。

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试题评分表

准考证号：

试题代码： 3.1.4

试题名称： 食品营养标签信息解读与评价（营养坚果礼盒）

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 营养标签名称	2	
2. 营养标签含量	4	
3. 营养标签参考值	4	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试 题 单

准考证号：

试题代码：3.1.5

试题名称：食品营养标签信息解读与评价（全麦面包）

考核时间：10 min

1. 背景资料

某品牌全麦面包，产品标注“高膳食纤维，富含B族维生素，低钠，适合控糖人群”。其中，膳食纤维有助于维持正常的肠道功能，维生素B1参与碳水化合物代谢，钾有助于维持正常的肌肉功能。该全麦面包每100g营养成分见下表：

能量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物（其中糖 5.0g）(g)	钠(mg)	钾(mg)	维生素B1 (mg)	膳食纤维 (g)
1300	8.0	3.0	45.0	120	250	0.3	7.5

2. 试题要求

(1) 评价该份食品所表达的营养标签信息（营养成分、营养声称和营养成分功能声称），并对膳食纤维做出INQ营养评价。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 3.1.5

试题名称: 食品营养标签信息解读与评价(全麦面包)

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1. 营养成分	2	
2. 营养声称	2	
3. 营养成分功能声称	2	
4. INQ 计算公式	2	
5. 结果评价	2	
合计	10	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.2.1

试题名称: 评价膳食方案与设计食谱(2岁半学龄前儿童)

考核时间: 10 min

1. 背景资料

2岁半男童(化名:明明),近期体检显示体重8.5kg(低于同年龄儿童P15百分位),身高86cm(处于P20-P30百分位)。家长主诉:孩子夜间盗汗明显,入睡后1小时头部汗湿枕头;前囟未完全闭合(约0.5cm×0.5cm);乳牙仅萌出8颗,出牙速度迟缓。日常饮食中对牛奶轻微不耐受(饮用后1小时内出现腹胀),拒绝食用绿叶蔬菜,喜欢白粥、面条等精制谷物。

过去3日内摄入的食物如下:大米210g,面条150g,面包150g,鸡蛋150g,番茄300g,猪肉150g,猪肝30g,牛奶600g,香蕉150g,葵花籽油60g。

2. 试题要求

- (1) 评价明明过去3日的食谱,存在什么样的问题。
- (2) 请你用计算法为明明设计一份食谱(早餐),结合明明健康问题。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 3.2.1

试题名称: 评价膳食方案与设计食谱 (2 岁半学龄前儿童)

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1. 评价膳食方案	3	
2. 幼儿食谱 (早餐) 设计与编制	7	
合计	10	

考评员 (签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.2.2

试题名称: 评价膳食方案与设计幼儿辅食(学龄前儿童3岁半)

考核时间: 10 min

1. 背景资料

3岁半女童(化名: 朵朵), 近期体检显示体重11kg(低于同年龄儿童P10百分位), 血红蛋白110g/L(略低于正常下限115g/L)。家长主诉: 孩子挑食明显, 拒绝食用肉类和绿叶蔬菜, 偏爱馒头、饼干等精制碳水, 每日饮用含糖饮料约150ml; 经常出现口腔溃疡, 夜间易哭闹; 乳牙萌出16颗, 咀嚼能力较弱。母亲孕期有轻度贫血史。

过去3日内摄入的食物如下: 米饭240g, 馒头150g, 饼干90g, 鸡蛋120g, 苹果150g, 薯片60g, 植物油30g, 酸奶150g, 含糖饮料450g。

2. 试题要求

- (1) 评价朵朵的过去三天的饮食方案有什么问题。
- (2) 针对朵朵血红蛋白低于正常值的问题设一款辅食。
- (3) 请简述朵朵编制食谱的主要过程和步骤。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 3.2.2

试题名称: 评价膳食方案与设计幼儿辅食(学龄前儿童3岁半)

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1. 评价膳食方案	3	
2. 辅食制作	2	
3. 幼儿食谱编制的步骤	5	
合计	10	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.2.3

试题名称: 幼儿辅食制作与编制团餐

考核时间: 10 min

1. 背景资料

5岁男童(化名:乐乐),近期体检显示体重15kg(处于同年龄儿童P50-P60百分位),身高102cm(处于P40-P50百分位)。家长主诉:孩子注意力不集中,经常啃咬指甲;皮肤干燥易脱屑,口角偶有溃烂;乳牙存在2颗龋齿,夜间常有磨牙现象。日常饮食中偏爱油炸食品,蔬菜仅接受土豆和胡萝卜,拒绝食用叶菜类;每周饮用3-4次市售果汁(约200ml/次),喜食香肠、火腿等加工肉类。母亲孕期曾有维生素B族缺乏史。

过去3日内摄入的食物如下:大米300g,面粉150g,鸡蛋120g,鸡肉90g,鳕鱼60g,香肠60g,土豆210g,胡萝卜150g,苹果150g,市售果汁600ml,植物油45g,白砂糖30g。

2. 试题要求

- (1) 针对乐乐出现的问题,设计一款辅食(内容食物名称、制作方法和作用)。
- (2) 如果该儿童白天上幼儿园,幼儿园里有15名男孩和15名女孩,那么幼儿园应该如何设计团餐食谱(午餐)。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 3.2.3

试题名称: 幼儿辅食制作与编制团餐

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1. 幼儿辅食制作	3	
2. 幼儿园团餐设计步骤	7	
合计	10	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.2.4

试题名称: 评价食谱方案与设计幼儿园团餐

考核时间: 10 min

1. 背景资料

5岁女童(化名:琪琪),近期体检显示体重18kg(高于同年龄儿童P90百分位),身高103cm(处于P50-P60百分位),胸围、腰围均高于同龄标准。家长主诉:孩子每周便秘3-4次,排便困难;皮肤干燥易脱屑,冬季尤为明显;有牛奶蛋白过敏史(饮用后出现皮疹),日常以植物蛋白饮料替代;偏爱油炸食品和糖果,每日饮用瓶装果汁约200ml,饮水量不足300ml。祖母有糖尿病史。

过去3日内摄入的食物如下:米饭360g,蛋糕120g,鸡蛋180g,猪肉(五花肉)120g,牛肉干60g,西红柿240g,黄瓜150g,香蕉120g,油炸薯条150g,巧克力30g,植物蛋白饮料(杏仁奶)600ml,植物油45g,酱油30g。

2. 试题要求

- (1) 指出琪琪的食谱存在的问题。
- (2) 如果该儿童白天上幼儿园,幼儿园有13名男孩,17名女孩,那么幼儿园应该如何设计团餐食谱。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 3.2.4

试题名称: 评价食谱方案与设计幼儿园团餐

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1. 食谱问题识别	3	
2. 幼儿园团餐设计	7	
合计	10	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.2.5

试题名称: 设计幼儿园团餐

考核时间: 10 min

1. 背景资料

5 岁男童(化名: 天天), 在社区幼儿园上学, 现在幼儿园需要给天天班级的孩子们设计一份团餐食谱, 天天班级总共有 23 名男生, 22 名女生。

2. 试题要求

(1) 根据相关标准要求, 为天天班级的 45 名孩子, 制定一份团餐食谱。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 3.2.5

试题名称: 设计幼儿园团餐

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1. 能量需要	1	
2. 能量分配比例	1	
3. 计算三大营养素摄入量	1	
4. 确定微量营养素摄入量	1	
5. 确定辅食摄入量	1	
6. 确定谷薯、脂类和蛋肉摄入量	1	
7. 设计食谱	1	
8. 营养素摄入量验证	1	
9. 调整食材量	1	
10. 编制食谱	1	
合计	10	

考评员 (签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.3.1

试题名称: 指导产褥期饮食与制作婴幼儿辅食

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

(1) 食材卡。

2. 工作任务

赵女士, 29岁, 轻体力活动。身高 1.65m, 体重 65kg。产后一个多月, 目前给孩子母乳喂养母乳。赵女士重视产褥期营养, 饮食上力求多摄入。赵女士平时喜食巧克力等甜食, 也喜欢腌制类和辛辣味食物, 觉得这些食物使人胃口大开, 可以吃得更多, 从而保证每天摄入足够的食物。另外赵女士按照家里老人家乡的风俗习惯, 做月子要吃油条和油馓子等油炸食物。由于晚上要给孩子喂奶, 白天就比较疲倦, 赵女士就喝些茶水来提精神。

下面是赵女士某天的食谱:

早餐: 牛奶、煎荷包蛋、面包(红豆吐司)

上午加餐是小米粥

午餐: 米饭、酱烧茄子、白菜丸子汤(自制肉丸)

下午加餐是苹果

晚餐: 米饭、芹菜干丝、清蒸鳊鱼

加餐: 牛奶、油条(晚 11 点, 睡觉前)

(16) 计算赵女士 BMI 并判断营养状况，结合产褥期特点给出饮食指导。

(2) 利用所给出的食材卡片，制作 1 款婴儿辅食。

3. 技能要求

(1) 能指导母乳喂养。

(2) 能制作婴幼儿辅食。

4. 质量指标

(1) 指导母乳喂养：喂养姿势符合 WHO 规范要求，减少乳头皲裂等状况，指导哺乳期妈妈均衡饮食，避免回奶类食物，减少哺乳不适。

(2) 制作婴幼儿辅食：依《中国婴幼儿辅食添加指南》，食材新鲜、性状适配月龄，无盐糖，卫生达标。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 3.3.1

试题名称： 指导产褥期饮食与制作婴幼儿辅食

考核时间： 5 min

测量分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	规定或 标称值	结果或 实际值	得分
M1	3	公式正确得 1 分,计算结果正确得 1 分,判断真确得 1 分。			
M2	3	膳食指导正确 1 个,得 1 分,不低于 3 条,满分 3 分。			
合计配分	6	合计得分			

评价分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	考评员评分			得分
			1	2	3	
J1	3	辅食食材合理,得 3 分。				
J2	3	辅食制作方法合理得 3 分。				
J3	3	辅食作用合理得 3 分。				
合计配分	9	合计得分				

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.3.2

试题名称: 指导哺乳期饮食与设计月子餐

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

(1) 食材卡

2. 工作任务

李女士, 31 岁, 中等体力活动。身高 1.60m, 体重 70kg。产后 2 周, 目前采用母乳喂养 (每日哺乳 6-8 次), 偶感乳房胀痛。因担心“月子里吃凉的会落下病根”, 几乎不食用新鲜蔬菜和水果, 每日以肉汤、油炸食品 (如油条、炸糕) 为主。近日出现便秘、睡眠质量下降等问题, 且自觉乳汁分泌量不足。

李女士当日食谱如下:

早餐: 小米粥、油炸糕、卤蛋 (2 个)

上午加餐: 红糖水冲鸡蛋

午餐: 米饭、红烧肉、排骨汤 (无蔬菜)

下午加餐: 蛋糕、红枣羹

晚餐: 馒头、糖醋排骨、蛋花汤

睡前加餐: 牛奶、芝麻糊

(17) 计算李女士 BMI 并判断营养状况, 结合便秘、乳房胀痛和乳汁分泌不足的

给予指导。

(2) 请从食材卡中挑出相应的食材，制作 1 个针对李女士以上问题月子餐。

3. 技能要求

(1) 能指导母乳喂养。

(2) 能制作月子餐

4. 质量指标

(1) 指导母乳喂养：喂养姿势符合 WHO 规范要求，减少乳头皲裂等状况，指导哺乳期妈妈均衡饮食，避免回奶类食物，减少哺乳不适。

(2) 制作月子餐：遵循产妇膳食指南，每日饮食均衡，食物结构合理，清淡易消化。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 3.3.2

试题名称： 指导哺乳期饮食与设计月子餐

考核时间： 5 min

测量分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	规定或 标称值	结果或 实际值	得分
M1	3	公式正确得 1 分，计算结果正确得 1 分，判断真确得 1 分。			
M2	3	每个问题指导正确 1 个，得 1 分，满分 3 分。			
合计配分	6	合计得分			

评价分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	考评员评分			得分
			1	2	3	
J1	3	月子餐食材合理得 3 分。				
J2	3	月子餐制作方法合理得 3 分。				
J3	3	月子餐作用合理得 3 分。				
合计配分	9	合计得分				

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.3.3

试题名称: 指导母乳喂养和哺乳期饮食及制作婴幼儿辅食

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

(1) 食材卡

2. 工作任务

王女士, 33 岁, 产后 20 天, 混合喂养 (每日哺乳 4 次, 配方奶 2 次), 孕期曾有妊娠期糖尿病, 产后血糖仍略偏高 (空腹 6.8mmol/L)。身高 1.58m , 体重 72kg , 日常喜食甜食 (如蛋糕、蜂蜜水), 主食以白米饭、白面包为主, 较少摄入粗粮, 乳头有明显皲裂。近日主诉: 易饥饿、疲劳感明显, 乳汁浓稠度偏低。

王女士当日食谱如下:

早餐: 白粥、白煮蛋 2 个、奶油面包 2 片

上午加餐: 蜂蜜水冲麦片

午餐: 糯米鸡、红烧排骨、冬瓜海米汤

下午加餐: 香蕉 1 根、市售甜豆浆 1 杯

晚餐: 白米饭、番茄炒蛋、油炸小黄鱼

睡前加餐: 牛奶、豆沙包

(1) 计算王女士 BMI 并判断营养状况, 结合“产后血糖偏高”、“母乳喂养”双

重需求给出饮食指导，指导避免乳头皲裂。

(2) 利用食材卡片，制作 1 款包含两种以上食材的辅食。

3. 技能要求

(1) 能指导母乳喂养。

(2) 能制作婴幼儿辅食。

4. 质量指标

(1) 指导母乳喂养：喂养姿势符合 WHO 规范要求，减少乳头皲裂等状况，指导哺乳期妈妈均衡饮食，避免回奶类食物，减少哺乳不适。

(2) 制作婴幼儿辅食：依《中国婴幼儿辅食添加指南》，食材新鲜、性状适配月龄，无盐糖，卫生达标。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 3.3.3

试题名称： 指导母乳喂养和哺乳期饮食及制作婴幼儿辅食

考核时间： 5 min

测量分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	规定或 标称值	结果或 实际值	得分
M1	3	公式正确得 1 分，计算结果正确得 1 分，判断真确得 1 分。			
M2	3	每个问题指导正确 1 个，得 1 分，满分 3 分。			
合计配分	6	合计得分			

评价分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	考评员评分			得分
			1	2	3	
J1	3	辅食食材合理得 3 分。				
J2	3	辅食制作方法合理得 3 分。				
J3	3	辅食作用合理得 3 分。				
合计配分	9	合计得分				

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.3.4

试题名称: 指导母乳喂养与制作月子餐

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

(1) 食材卡

2. 工作任务

陈女士, 30 岁, 产后 15 天, 纯母乳喂养, 因剖宫产手术恢复较慢, 伤口偶有疼痛, 活动量少。身高 1.62m, 体重 68kg, 术前有轻度贫血 (血红蛋白 105g/L), 产后仍感乏力、头晕。日常饮食中肉类摄入较少, 偏好素食, 每日饮水量约 1000ml。

陈女士当日食谱如下:

早餐: 白米粥、素包子 (青菜馅)、凉拌海带丝

上午加餐: 银耳羹 (加糖)

午餐: 米饭、炒豆腐、紫菜蛋花汤

下午加餐: 猕猴桃 1 个、饼干 2 块

晚餐: 面条、香菇青菜、番茄豆腐汤

睡前加餐: 藕粉 (加糖)

(1) 计算陈女士 BMI 并判断营养状况, 结合“剖宫产恢复”“产后贫血”及“母乳喂养”三重需求给出饮食指导。

(2) 请从食材卡中挑出相应的食材名，制作 1 个针对李女士的月子餐。

3. 技能要求

(1) 能指导母乳喂养。

(2) 能制作月子餐

4. 质量指标

(1) 指导母乳喂养：喂养姿势符合 WHO 规范要求，减少乳头皲裂等状况，指导哺乳期妈妈均衡饮食，避免回奶类食物，减少哺乳不适。

(2) 制作月子餐：遵循产妇膳食指南，每日饮食均衡，食物结构合理，清淡易消化。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 3.3.4

试题名称： 指导母乳喂养与制作月子餐

考核时间： 5 min

测量分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	规定或 标称值	结果或 实际值	得分
M1	3	公式正确得 1 分,计算结果正确得 1 分,判断真确得 1 分。			
M2	3	饮食指导正确 1 个,得 1 分,满分 3 分。			
合计配分	6	合计得分			

评价分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	考评员评分			得分
			1	2	3	
J1	3	月子餐食材合理,得 3 分。				
J2	3	月子餐制作方式合理,得 3 分。				
J3	3	月子餐作用合理,得 3 分。				
合计配分	9	合计得分				

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.3.5

试题名称: 指导哺乳期饮食与制作婴幼儿辅食

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

(1) 食材卡

2. 工作任务

孙女士, 28 岁, 产后 3 周, 纯母乳喂养, 因顺产时会阴撕裂, 行动稍受限, 日常以卧床休息为主。身高 1.63m, 体重 62kg, 孕前无特殊疾病, 但产后食欲较差, 每餐进食量少, 尤其不爱吃肉类, 偏爱咸菜、腐乳等腌制食品, 每日饮水量约 800ml。近日出现乳汁分泌量减少、口干、排便困难等情况。

孙女士当日食谱如下:

早餐: 白粥、腐乳 1 块、馒头 1 个

上午加餐: 煮白蛋 1 个、淡茶水 1 杯

午餐: 米饭、炒青菜、咸菜炒毛豆

下午加餐: 梨 1 个、苏打饼干 2 片

晚餐: 面条、番茄鸡蛋汤、凉拌黄瓜

睡前加餐: 蜂蜜水 1 杯、面包 1 片

(1) 计算孙女士 BMI 并判断营养状况, 结合“产后食欲差”“乳汁不足”及“会

阴撕裂恢复”需求给出饮食指导。

(2) 利用食材卡片，制作 1 款婴幼儿辅食。

3. 技能要求

(1) 能指导母乳喂养。

(2) 能制作婴幼儿辅食。

4. 质量指标

(1) 指导母乳喂养：喂养姿势符合 WHO 规范要求，减少乳头皲裂等状况，指导哺乳期妈妈均衡饮食，避免回奶类食物，减少哺乳不适。

(2) 制作婴幼儿辅食：依《中国婴幼儿辅食添加指南》，食材新鲜、性状适配月龄，无盐糖，卫生达标。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 3.3.5

试题名称： 指导哺乳期饮食与制作婴幼儿辅食

考核时间： 5 min

测量分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	规定或 标称值	结果或 实际值	得分
M1	3	公式正确得 1 分，计算结果正确得 1 分，判断真确得 1 分。			
M2	3	每个问题指导正确 1 个，得 1 分，满分 3 分。			
合计配分	6	合计得分			

评价分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	考评员评分			得分
			1	2	3	
J1	3	辅食食材合理，得 3 分。				
J2	3	辅食制作方式合理，得 3 分。				
J3	3	辅食作用合理，得 3 分。				
合计配分	9	合计得分				

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 4.1.1

试题名称: 设计与实施“控盐减钠”主题营养宣讲方案

考核时间: 10 min

1. 背景资料

阳光小区为老龄化社区,60 岁以上居民占比 42%,社区卫生服务中心体检数

据显示:

居民高血压患病率 28%,显著高于全国平均水平;

家庭日均食盐摄入量约 11g,远超《中国居民膳食指南(2022)》推荐的 5g/

日标准;

70%居民不了解“隐形盐”(如酱油、咸菜、加工食品中的钠)的健康危害。

营养师培训班学员小李需为该小区设计并实施“控盐减钠,守护心脑血管健康”

主题营养宣讲活动,需兼顾老年人认知特点与实操需求。

2. 试题要求

- (1) 设计小李组织此次宣讲活动的完整流程。
- (2) 撰写一个“控盐减钠”宣讲脚本(200-300 字)。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 4.1.1

试题名称: 设计与实施“控盐减钠”主题营养宣讲方案

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、宣讲活动流程 1	3	
2、宣讲活动流程 2	3	
3、宣讲活动流程 3	3	
4、宣传脚本第 1 部分	2	
5、宣传脚本第 2 部分	2	
6、宣传脚本第 3 部分	2	
7、宣传脚本第 4 部分	2	
8、宣传脚本第 5 部分	2	
9、宣传脚本第 6 部分	1	
合计	20	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 4.1.2

试题名称: 设计与实施“低 GI 饮食与血糖管理”主题营养宣讲方案

考核时间: 10 min

1. 背景资料

康健社区常住居民中, 糖尿病患病率达 19%, 其中 2 型糖尿病患者占 92%; 社区卫生服务中心随访数据显示, 65% 患者空腹血糖控制不达标 ($> 7.0 \text{ mmol/L}$), 80% 患者不清楚“食物 GI 值”与血糖的关系; 日常饮食中, 精米白面占主食比例超 80%, 高 GI 零食(如蛋糕、甜点)摄入频繁。

营养师培训班学员小王需为该社区设计并实施“低 GI 饮食, 平稳血糖”主题营养宣讲活动, 需兼顾糖尿病患者的饮食特点与实操需求。

2. 试题要求

- (1) 制作“低 GI 饮食与血糖管理”主题宣讲 PPT 提纲。
- (2) 撰写一段 3-5 分钟的“低 GI 饮食与血糖管理”宣讲脚本, 内容需通俗易懂、结合糖尿病患者健康痛点, 包含数据引用与实操建议。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 4.1.2

试题名称: 设计与实施“低 GI 饮食与血糖管理”主题营养宣讲方案

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、PPT 提纲逻辑自治	1.5	
2、PPT 标题	2.5	
3、PPT 内容	5	
4、宣传脚本第 1 部分	2	
5、宣传脚本第 2 部分	2	
6、宣传脚本第 3 部分	2	
7、宣传脚本第 4 部分	2	
8、宣传脚本第 5 部分	2	
9、宣传脚本第 6 部分	1	
合计	20	

上海市健康产业发展促进协会

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 4.1.3

试题名称: 设计与实施“营养与体重管理”主题营养宣讲方案

考核时间: 10 min

1. 背景资料

春晖社区近一年孕期女性共 86 人, 社区卫生服务中心建档数据显示:

- 42%孕妇存在叶酸补充不规范(未从孕前 3 个月开始或剂量不足);
- 35%孕中期女性出现缺铁性贫血(血红蛋白 $< 110\text{g/L}$);
- 58%孕妇孕期体重增长超标(超出 IOM 推荐标准), 其中 20%面临妊娠期糖尿病风险。

尿病风险。

85%孕妇不清楚不同孕期(早/中/晚)营养素需求差异, 60%认为“孕期要多吃才能保证胎儿营养”。

营养师培训班学员小张需为该社区设计并实施“科学补营养, 孕期稳增重”主题营养宣讲活动, 需兼顾不同孕期女性的生理特点与实操需求。

3. 试题要求

- (1) 设计小张组织此次宣讲活动的完整流程。
- (2) 制作“孕期关键营养素补充与体重管理”主题宣讲 PPT 提纲。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 4.1.3

试题名称: 设计与实施“营养与体重管理”主题营养宣讲方案

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、宣讲活动流程 1	3	
2、宣讲活动流程 2	3	
3、宣讲活动流程 3	3	
4、PPT 提纲逻辑自治	1	
5、PPT 提纲标题内容 1	2	
6、PPT 提纲标题内容 2	2	
7、PPT 提纲标题内容 3	2	
8、PPT 提纲标题内容 4	2	
9、PPT 提纲标题内容 5	2	
合计	20	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 4. 1. 4

试题名称: 设计与实施“良好饮食习惯”主题营养宣讲方案

考核时间: 10 min

1. 背景资料

彩虹社区幼儿园及周边 3-6 岁儿童共 192 名,社区卫生服务中心健康档案显

示:

- 45%儿童存在挑食偏食行为(不爱吃蔬菜/肉类);
- 30%儿童每日奶类摄入量不足 300ml, 25%存在缺铁性贫血;
- 60%家长认为“孩子吃得多就好”, 忽视饮食结构均衡;
- 幼儿园反馈, 幼儿进餐速度慢、边吃边玩等不良习惯普遍。

营养师培训班学员小陈需为该社区设计并实施“好好吃饭, 健康长大”主题营养宣讲活动, 需兼顾家长认知特点与幼儿接受能力。

3. 试题要求

- (1) 设计小陈组织此次宣讲活动的完整流程。
- (2) 制作“平衡膳食与良好饮食习惯培养”主题宣讲 PPT 提纲。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 4.1.4

试题名称: 设计与实施“良好饮食习惯”主题营养宣讲方案

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、宣讲活动流程 1	3	
2、宣讲活动流程 2	3	
3、宣讲活动流程 3	3	
4、PPT 提纲逻辑自治	1	
5、PPT 提纲标题内容 1	2	
6、PPT 提纲标题内容 2	2	
7、PPT 提纲标题内容 3	2	
8、PPT 提纲标题内容 4	2	
9、PPT 提纲标题内容 5	2	
合计	20	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 4.1.5

试题名称: 设计与实施“血脂管理”主题营养宣讲方案

考核时间: 10 min

1. 背景资料

和平社区 40 岁以上居民中, 高脂血症患病率达 32%, 其中混合型高脂血症占比 58%; 社区卫生服务中心监测数据显示, 62% 患者甘油三酯水平超标 ($> 1.7\text{mmol/L}$), 75% 居民日常饮食中动物油脂摄入占比超 40%, 50% 患者不清楚“隐形脂肪”(如油炸食品、糕点) 的危害, 40% 认为“低脂饮食就是完全不吃油”。

营养师培训班学员小刘需为该社区设计并实施“科学吃油, 稳住血脂”主题营养宣讲活动, 需兼顾高脂血症人群的饮食限制与营养需求。

3. 试题要求

- (1) 制作“低脂膳食与血脂管理”主题宣讲 PPT 提纲。
- (2) 撰写一段“低脂膳食与血脂管理”宣讲脚本 (200-300 字)。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 4.1.5

试题名称: 设计与实施“血脂管理”主题营养宣讲方案

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、PPT 提纲逻辑自治	1.5	
2、PPT 提纲标题内容	7.5	
4、宣传脚本第 1 部分	2	
5、宣传脚本第 2 部分	2	
6、宣传脚本第 3 部分	2	
7、宣传脚本第 4 部分	2	
8、宣传脚本第 5 部分	2	
9、宣传脚本第 6 部分	1	
合计	20	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 4.2.1

试题名称: 完成随访咨询评估与个体追踪方案设计

考核时间: 10 min

1. 背景资料

某高校 25 岁女研究生, 因科研任务繁重长期驻守实验室, 2 周前曾接受首次营养咨询, 当时营养师建议其“减少加工食品、补充全谷物与新鲜蔬果”, 但执行中遇困难。本次为随访复访, 经面对面沟通获取以下更新信息:

饮食情况 (结合 2 周饮食记录): 仍每日食用 1-2 次方便面 (因“冲泡快、省时间”), 偶尔替换为冻干粥; 全谷物 (燕麦片) 仅食用 3 次 (反馈“需提前泡发, 实验室无加热设备”); 新鲜蔬果累计摄入 $< 500\text{g}$ /周 (购买的生菜 3 天变质, 故停用), 仍依赖鲜榨果汁 (每日 1 杯); 优质蛋白以香肠、卤蛋为主, 未摄入奶类/豆类。

身体与生活状况: 排便异常无改善 (2-3 天 1 次, 干结偶带血丝); 熬夜频率增加 (每周 5 次凌晨 1 点后睡); 咖啡摄入量降至每日 2 杯 (300ml), 但仍因睡眠差白天困倦; 无额外运动, 日均步数 < 2000 步。

随访反馈: 明确表示“想改善但没时间准备食材、实验室无储存/加热条件”, 希望获取“便捷、易执行”的方案。

2. 试题要求

(1) 结合“首次咨询执行情况”开展面对面沟通, 分析当前生活方式 (饮食、

作息、运动)的健康危害,并指出改善建议的执行障碍。

(2) 结合“2周饮食记录”,针对“科研忙碌、实验室条件有限”的场景,评估其膳食结构及核心营养素摄入存在的问题,并设计可操作的个体膳食改善方案。

(3) 制定随访追踪计划(明确随访时间、方式、评估指标),确保可追踪效果。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 4.2.1

试题名称: 完成随访咨询评估与个体追踪方案设计

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、生活方式健康危害分析	3	
2、执行困难分析	3	
3、膳食结构问题评估	4	
4、膳食建议	4	
5、随访时间安排	2	
6、随访方式安排	2	
7、随访评估内容	2	
合计	20	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 4.2.2

试题名称: 完成随访咨询评估与个体追踪方案设计

考核时间: 10 min

1. 背景资料

某企业 45 岁男性职员(轻体力办公族),因“轻度脂肪肝、血压 135/85mmHg、体重半年增 5kg”,2 周前接受首次营养咨询,当时营养师建议“减少油炸外卖、补充全谷物与蔬果、控制饮酒”。本次为随访复访,经面对面沟通获取以下更新信息:

首次咨询执行情况(结合 2 周饮食记录):早餐替换为“全麦面包+煮蛋”(仅执行 5 天,因“公司楼下便利店无全麦面包”停用);午餐仍点外卖(红烧肉、油炸鸡腿为主,蔬菜仅 100g/餐,尝试加购沙拉但“3 天吃腻”);晚餐饮酒减至每周 2 次(每次啤酒 300ml),但加班时仍吃薯片、糕点(每周 3 次);

身体与生活反馈:餐后困倦无改善,下午注意力不集中;日均久坐 9 小时,上下班步行 2000 步(无额外运动);加班导致每周 3 天凌晨 1 点入睡,自述“想改但没时间准备食材,外卖可选范围少”;

咨询需求:希望获取“适配外卖场景、无需复杂准备”的膳食方案,并明确“如何判断改善效果”。

2. 试题要求

(1) 结合“首次咨询执行情况”开展面对面沟通,分析当前生活方式的健康危

害，同时识别改善建议的执行障碍。

(2) 结合“2周饮食记录”，针对“久坐办公、外卖为主、加班多”的场景，量化评估其膳食结构及核心营养素摄入问题，设计可操作的个体膳食改善建议。

(3) 制定随访追踪计划（明确随访时间、方式、评估指标，如饮食达标率、身体指标变化），确保可追踪改善效果。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 4.2.2

试题名称: 完成随访咨询评估与个体追踪方案设计

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、生活方式健康危害分析	3	
2、执行困难分析	3	
3、膳食结构问题评估	4	
4、膳食建议	4	
5、随访时间安排	2	
6、随访方式安排	2	
7、随访评估内容	2	
合计	20	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 4.2.3

试题名称: 完成随访咨询评估与个体追踪方案设计

考核时间: 10 min

1. 背景资料

某企业 42 岁男性销售经理, 因“肥胖 (BMI28.8)、甘油三酯 3.2mmol/L ($>1.7\text{mmol/L}$)、空腹血糖 6.8mmol/L ($>6.1\text{mmol/L}$)”, 2 周前接受首次营养咨询, 当时营养师建议“应酬白酒 ≤ 1 两/次、每日蔬菜 $\geq 300\text{g}$ 、每周运动 ≥ 3 次 (碎片化)”。本次为随访复访, 经面对面沟通获取以下更新信息:

首次咨询执行情况 (结合 2 周日志): 应酬仍每周 4 次, 白酒未控制 (2-3 两/次), 仅 1 次选择清蒸菜 (其余为红烧肉、油炸虾); 日常早餐仍省略 (因赶早会), 午餐快餐 (汉堡、炸鸡) 占 10 次/2 周, 蔬菜仅应酬时少量摄入 (约 50g/日); 未主动饮水, 仍靠 800ml 浓茶补水;

运动与作息反馈: 仅 1 次下班后快走 10 分钟 (未达“每周 3 次”), 因熬夜 (凌晨 1-2 点睡)+吸烟 (10 支/日), 午后疲劳、夜间入睡困难无改善, 偶发头晕次数增加至 2 次/周;

执行障碍: 坦言“应酬推不掉, 客户劝酒难拒绝”“白天跑业务没时间吃早餐, 晚上加班没精力运动”, 希望获取“不影响工作、易坚持”的综合方案。

3. 试题要求

(1) 分析当前生活方式与代谢指标的关联危害, 分析改善建议的执行障碍。

(2) 结合“2周执行日志”，量化评估其膳食结构及核心营养素摄入问题，针对“频繁应酬、时间碎片化”场景，设计的综合改善建议。

(3) 并制定随访追踪计划（明确随访时间、方式、评估指标，如饮酒量、代谢指标变化、吸烟支数），确保可追踪改善效果。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 4.2.3

试题名称: 完成随访咨询评估与个体追踪方案设计

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、生活方式健康危害分析	3	
2、执行困难分析	3	
3、膳食结构问题评估	4	
4、膳食建议	4	
5、随访时间安排	2	
6、随访方式安排	2	
7、随访评估内容	2	
合计	20	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 4.2.4

试题名称: 完成随访咨询评估与个体追踪方案设计

考核时间: 10 min

1. 背景资料

某社区 65 岁独居女性居民, 确诊 2 型糖尿病 5 年、高血压 3 年, 长期服用降糖药(二甲双胍)、降压药(硝苯地平), 但近期慢病指标控制不佳(空腹血糖 8.5mmol/L, 参考值 <7.0mmol/L; 血压 150/95mmHg, 参考值 <140/90mmHg)。2 周前接受首次营养咨询, 当时营养师建议“主食减至 1 碗/餐、停用腌菜、每日加 200g 冬瓜/南瓜(高钾蔬菜)”, 本次为随访复访, 经面对面沟通获取以下更新信息:

首次咨询执行情况(结合 2 周膳食日志): 主食仍为白粥/白米饭(午餐、晚餐各 2 碗, 约 200g/餐), 因“独居一次买 3 天菜, 新鲜蔬菜易坏”, 仅吃了 4 次冬瓜(其余仍为腌菜、炒青菜, 约 100g/日); 含糖牛奶(250ml/日)、糕点加餐(2 次/日)未停用, 自述“不吃甜的没力气”;

身体与生活反馈: 下肢水肿无改善, 皮肤干燥瘙痒每周发作 3 次, 视物模糊偶发; 每日社区散步 10 分钟(未达“30 分钟/日”建议), 因夜间易醒(睡眠 4-5 小时/日), 白天午睡 2-3 小时; 烹饪仍“多放油盐”(自评“口味重, 淡了吃不下”), 牙齿咀嚼差, 无法吃粗粮、坚果;

坦言“独居买菜不方便, 粗粮煮不烂咬不动”“不知道哪些菜降血糖、降血压”, 希望获取“易储存、易咀嚼、能控糖控压”的膳食方案。

2. 试题要求

- (1) 分析当前生活方式与慢病指标的关联危害，分析改善建议的执行障碍。
- (2) 结合“2周膳食日志”，针对“老年独居、咀嚼差、慢病共存”场景，量化评估其膳食结构及核心营养素摄入问题，并设计兼顾“控糖+控压”的膳食改善建议。
- (3) 制定慢病追踪计划（明确随访时间、方式、评估指标等）。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 4.2.4

试题名称: 完成随访咨询评估与个体追踪方案设计

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、生活方式健康危害分析	3	
2、执行困难分析	3	
3、膳食结构问题评估	4	
4、膳食建议	4	
5、随访时间安排	2	
6、随访方式安排	2	
7、随访评估内容	2	
合计	20	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 4.2.5

试题名称: 完成随访咨询评估与个体追踪方案设计

考核时间: 10 min

1. 背景资料

某幼儿园 4 岁男童(男, 身高 102cm, 体重 15kg, BMI14.4, 低于同龄儿童 P25 百分位, 偏轻), 家长因“体重偏轻、反复感冒(近 3 月 3 次)、夜间磨牙”2 周前接受首次营养咨询, 当时营养师建议: ①早餐用“杂粮粥+煮蛋”替代白粥咸菜; ②停用甜饮料(300ml/日), 零食换原味坚果碎; ③每日户外活动增至 1 小时。本次为随访复访, 家长反馈执行情况如下:

孩子拒绝吃杂粮粥(说“不好嚼”), 哭闹要甜饮料(改用“稀释果汁”仍含添加糖); 晚餐仍以红烧肉、炸鸡腿为主(家长怕孩子饿, 不敢减荤菜); 蔬菜仅吃土豆、胡萝卜(西兰花切碎也不吃); 户外活动仅 40 分钟/日(家长仍怕孩子弄脏衣服、磕碰受伤);

新增喂养问题: 家长为“补营养”, 仍每周喂 2 次蛋白粉(孩子抗拒, 需混在粥里); 因孩子吃饭慢(40~50 分钟/餐), 仍追着喂饭, 偶尔用糖果“哄饭”;

家长诉求: 希望获取“孩子愿意吃、家长易操作”的喂养方案, 明确“如何判断营养是否达标”。

2. 试题要求

(1) 分析当前喂养方式与孩子健康问题的关联危害, 识别家长核心喂养误区。

(2) 结合“2周喂养日志”，针对“孩子挑食、家长喂养误区”，量化评估儿童膳食结构及核心营养素摄入问题，并设计“膳食调整+喂养行为矫正”的个体方案。

(3) 制定随访追踪计划（明确随访时间、方式、评估指标）。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 4.2.5

试题名称: 完成随访咨询评估与个体追踪方案设计

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、生活方式健康危害分析	3	
2、执行困难分析	3	
3、膳食结构问题评估	4	
4、膳食建议	4	
5、随访时间安排	2	
6、随访方式安排	2	
7、随访评估内容	2	
合计	20	

考评员 (签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 5.1.1

试题名称: 构建社区居民健康档案与处理儿童生长数据

考核时间: 5 min

1. 背景资料

上海市某社区以工薪阶层为主, 35-50 岁居民占比 60%, 社区健康管理中心营养师小王需为居民建立健康档案并处理基础健康数据:

居民张某(男, 35 岁, IT 工程师), 每日久坐 8 小时以上, 近期体检空腹血糖 6.5mmol/L (参考值 3.9-6.1mmol/L), 无既往疾病史, 需为其建立完整个人健康管理档案;

小王收到社区卫生服务中心提交的“1-15 岁男性儿童身高体重数据表”(如下表), 疑似存在记录错误, 需核验并处理异常数据。

3. 试题要求

(1) 列出为张某建立个人健康管理档案需收集的核心内容模块(需包含模块名称及各模块下的关键信息项)。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 5.1.1

试题名称: 构建社区居民健康档案与处理儿童生长数据

考核时间: 5 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、健康档案 - 个人基础信息模块的创建	2.5	
2、健康档案 - 生活行为模块的创建	2.5	
3、健康档案 - 健康状况模块的创建	2.5	
4、健康档案 - 心理社会评估模块的创建	2.5	
合计	10	

考评员 (签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 5.1.2

试题名称: 构建社区居民健康档案与处理异常健康数据

考核时间: 5 min

1. 背景资料

上海市某社区 60 岁以上居民占比 55%，以退休职工为主，社区健康服务中心营养师小李需为老年居民建立健康档案并核验基础健康数据：

居民李某（女，68 岁，退休教师），高血压病史 5 年，日常服用硝苯地平（每日 1 次，每次 10mg），近期家庭自测血压 150/95mmHg（参考值 <140/90mmHg），自述每周运动 2 次（广场舞，每次 30 分钟），需为其建立完整个人健康管理档案；

小李收到社区卫生服务中心提交的“60-75 岁老年人体检数据表”（如下表），疑似存在记录错误，需核验并处理异常数据。

2. 试题要求

（1）识别“60-75 岁老年人体检数据表”中的异常数据，说明判定依据，并给出异常数据处理建议。

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试题评分表

准考证号：

试题代码： 5.1.2

试题名称： 构建社区居民健康档案与处理异常健康数据

考核时间： 5 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1、老年人体检数据异常识别	4	
2、异常数据判定依据	4	
3、异常数据处理	2	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 5.1.3

试题名称: 构建社区居民健康档案与处理异常健康数据

考核时间: 5 min

1. 背景资料

上海市某社区 35-55 岁中年居民占比 45%，其中超重、血脂异常者占比 30%。
社区营养师小陈需为该群体建立健康档案并核验复杂健康数据:

居民王某(男, 48 岁, 企业管理人员), 有 20 年吸烟史(每日 10 支), 每周饮酒 3 次(每次白酒 2 两), 晚餐常吃油炸食品, 近期体检显示: BMI 28.5kg/m^2 , 空腹血糖 6.8mmol/L , 总胆固醇 6.2mmol/L (参考值 $<5.2\text{mmol/L}$), 无药物治疗史, 需为其建立完整个人健康管理档案;

小陈收到社区提交的“40-55 岁成年人慢性病相关数据表”(如下表), 需核验异常数据(含数值及逻辑矛盾)。

2. 试题要求

(1) 参照《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》《中国 2 型糖尿病防治指南》, 识别“40-55 岁成年人慢性病相关数据表”中的异常数据(含数值异常及逻辑矛盾), 说明判定依据, 并给出分层处理建议。

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试题评分表

准考证号：

试题代码： 5.1.3

试题名称： 构建社区居民健康档案与处理异常健康数据

考核时间： 5 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1、慢性病数据异常识别	4	
2、异常数据识别依据	4	
3、异常数据处理建议	2	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 5.1.4

试题名称: 构建孕产妇健康档案与核验孕期异常数据

考核时间: 5 min

1. 背景资料

上海市某社区孕产妇管理中心需为辖区内孕妇建立健康档案,重点跟踪孕期营养与健康指标。营养师小张的工作内容如下:

孕妇赵某(女,28岁,初产妇,孕24周),孕前BMI $21.5\text{kg}/\text{m}^2$,目前体重较孕前增长6kg,自述每日补充叶酸 $400\mu\text{g}$ 、铁剂10mg,近1周出现夜间腿抽筋,产检空腹血糖 $5.1\text{mmol}/\text{L}$ (参考值 $\leq 5.1\text{mmol}/\text{L}$),需为其建立完整个人健康管理档案;

小张收到“孕12-36周孕产妇关键指标记录表”(如下表),需核验异常数据(含数值异常及孕期阶段匹配性矛盾)。

2. 试题要求

(1) 参照《中国孕期妇女膳食指南》《孕前和孕期保健指南》,识别“孕12-36周孕产妇关键指标记录表”中的异常数据(含数值异常及阶段匹配矛盾),说明判定依据,并给处理建议。

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试题评分表

准考证号：

试题代码： 5.1.4

试题名称： 构建孕产妇健康档案与核验孕期异常数据

考核时间： 5 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1、孕产妇数据异常识别	4	
2、异常数据识别依据	4	
3、异常数据分阶段处理建议	2	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 5.1.5

试题名称: 构建青少年健康档案与核验生长发育数据

考核时间: 5 min

1. 背景资料

上海市某中学为 12-18 岁学生建立健康档案, 营养师小林负责信息收集与数据核验工作:

学生孙某(女, 15 岁, 高一学生), 自述每日饮用含糖饮料 2 瓶(每瓶 500ml), 每周运动 1 次(30 分钟跑步), 近期体检身高 152cm, 体重 48kg, 月经周期规律, 无慢性病史, 需为其建立完整个人健康管理档案;

小林收到“12-18 岁女性青少年生长发育数据表”(如下表), 疑似存在记录错误, 需核验并处理异常数据。

2. 试题要求

(1) 列出为孙某建立个人健康管理档案需收集的核心内容模块(需包含模块名称及各模块下的关键信息项)。

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试题评分表

准考证号：

试题代码： 5.1.5

试题名称： 构建青少年健康档案与核验生长发育数据

考核时间： 5 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1、健康档案 - 个人基础信息模块的创建	2.5	
2、健康档案 - 生活行为模块的创建	2.5	
3、健康档案 - 健康状况模块的创建	2.5	
4、健康档案 - 心理社会评估模块的创建	2.5	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 5.2.1

试题名称: 完成膳食与运动结合的营养干预方案设计

考核时间: 5 min

1. 背景资料

上海市某社区为改善 40-50 岁男性企业高管群体“超重、血脂异常”问题,开展专项社区营养干预项目,王先生(45 岁,男)为首批参与对象之一,个人情况如下:

基础健康数据: 身高 1.70m, 体重 71kg, 腰围 92cm, 近期体检甘油三酯 2.3mmol/L (参考值 $<1.7\text{mmol/L}$), 无心脏病、高血压等慢性病, 轻体力办公室工作;

饮食与生活习惯: 每周 3-4 次应酬(以火锅、烧烤为主), 日均摄入啤酒 500ml+白酒 50g (约 2 两), 自述“应酬后次日乏力、精神差”; 日常三餐主食以白米饭、面条为主, 蔬菜摄入约 200g/日 (推荐 300-500g/日);

当前运动情况: 自发运动计划(周记录): 周一/周二快走 15min(速度 6km/h)、周三打乒乓球 30min (中等强度)、周四/周五爬山 20min (坡度 15°)、周六游泳 30min (慢速)、周日休息; 无社区团体运动参与经历;

社区干预基础: 社区可提供活动场地 (如室外健身步道、室内乒乓球室)。

2. 试题要求

(1) 评估王先生体型 (BMI 标准)、运动水平、计算王先生每日膳食能量需要量

和干预期每日能量控制目标。

(2) 设计王先生个人“膳食-运动结合”干预方案。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 5.2.1

试题名称: 完成膳食与运动结合的营养干预方案设计

考核时间: 5 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、体型运动水平评估与相关指标计算	4	
2、运动方案设计	4	
3、膳食方案设计	2	
合计	10	

考评员 (签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 5.2.2

试题名称: 完成膳食与运动结合的营养干预方案设计

考核时间: 5 min

1. 背景资料

上海市某社区为改善中学教师群体“久坐、外卖依赖、脂肪肝高发”问题,开展专项社区营养干预项目,李女士(40岁,女,中学语文教师)为首批参与对象,个人及社区基础情况如下:

基础健康数据:身高 1.62m, 体重 68kg, 腰围 88cm; 近期体检轻度脂肪肝(肝内脂肪浸润), 甘油三酯 1.9mmol/L ($>1.7\text{mmol/L}$), 无高血压、糖尿病, 日常为轻体力活动(备课、批改作业日均久坐 6-8 小时);

饮食与生活习惯:每日三餐外卖为主(偏好糖醋排骨、炸鸡,每周 4 次以上), 日均喝奶茶 1 杯(约 500ml, 含糖量 $\geq 30\text{g}$), 睡前常吃饼干(每周 5 次, 约 20g/次); 蔬菜摄入约 150g/日(推荐 300-500g/日), 几乎无全谷物摄入;

当前运动情况:自发运动日志(周记录):周一至周五无运动(课间仅站立 10 分钟)、周六散步 20 分钟(速度 4km/h, 低强度, MET=3.5)、周日瑜伽 15 分钟(低强度, MET=2.5); 无社区团体运动参与经历;

社区干预基础:社区可提供活动场地(中学操场、社区活动室), 计划联合学校开展“教师健康日”活动, 需设计“个人干预方案+社区群体推广”结合的实施计划。

2. 试题要求

- (1) 为李女士设计一套膳食与运动相结合的营养干预方案。
- (2) 提出学校层面的干预实施计划（具有可操作性）。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 5.2.2

试题名称: 完成膳食与运动结合的营养干预方案设计

考核时间: 5 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、运动方案设计	4	
2、膳食方案设计	2	
3、社区营养干预的实施	4	
合计	10	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 5.2.3

试题名称: 完成膳食与运动结合的营养干预方案设计

考核时间: 5 min

1. 背景资料

上海市某社区为改善辖区内商场售货员“长时间站立、饮食不规律、血糖血脂偏高”问题,开展专项营养干预项目,张女士(48岁,女,商场服装售货员)为首批参与对象,个人及社区基础情况如下:

基础健康数据:身高 1.58m,体重 65kg,腰围 89cm;空腹血糖 6.3mmol/L ($>6.1\text{mmol/L}$,空腹血糖受损),甘油三酯 2.1mmol/L ($>1.7\text{mmol/L}$),无服药史;职业需日均站立 6-7 小时(中等体力活动),偶有下肢酸胀;

饮食与生活习惯:午餐常吃油炸盒饭(如炸鸡饭)+甜饮料(500ml/日,含糖 $\geq 25\text{g}$),晚餐每周 4 次喝排骨汤(未去油),睡前吃薯片(25g/次,每周 5 次);对粗粮接受度低(自述“难咽”),蔬菜摄入约 180g/日(推荐 300-500g/日);

当前运动情况:仅工作站立(非主动运动),周末偶散步 10 分钟(速度 5km/h,中等强度, $\text{MET}=4.0$);无社区团体运动参与经历,担心运动加重下肢负担;

社区干预基础:社区在商场附近设活动室(配备瑜伽垫、健身球),有现成广场舞团队(每日 18:30-19:30 活动),定期开展“慢性病膳食管理”讲座,可联动商场提供健康午餐窗口。

2. 试题要求

(1) 评估张女士体型 (BMI 标准)、运动水平、计算张女士每日膳食能量需要量和干预期每日能量控制目标。

(2) 设计张女士个人“膳食-运动结合”方案。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 5.2.3

试题名称: 完成膳食与运动结合的营养干预方案设计

考核时间: 5 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、体型运动水平评估与相关指标计算	4	
2、运动方案设计	4	
3、膳食方案设计	2	
合计	10	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 5.2.4

试题名称: 完成膳食与运动结合的营养干预方案设计

考核时间: 5 min

1. 背景资料

上海市某社区为改善辖区内企业行政人员“久坐、高胆固醇饮食、运动不足”问题,开展专项营养干预项目,赵先生(52岁,男,企业行政主管)为首批参与对象,个人及社区基础情况如下:

基础健康数据:身高 1.75m,体重 82kg,腰围 95cm;总胆固醇 6.3mmol/L ($>5.2\text{mmol/L}$,高胆固醇血症),无高血压、糖尿病,日常为轻体力活动(久坐办公,日均坐姿 8-9 小时);

饮食与生活习惯:三餐以精制主食(白米饭、面条)为主,每周 4 次吃动物内脏(猪肝、猪腰,约 50g/次),每周 3 次油炸食品(如炸鸡翅);日均喝浓茶 2000ml(浓茶影响铁吸收),不爱吃蔬菜(日均摄入 $<100\text{g}$,推荐 300-500g/日),无主动饮水习惯;

当前运动情况:周一至周五自驾上下班,无主动运动;周六、周日各打羽毛球 20 分钟(中等强度, $\text{MET}=5.5$);无社区团体运动参与经历,自述“下班后没时间运动,周末打羽毛球是唯一放松方式”;

社区干预基础:社区在企业附近设羽毛球馆(免费向干预对象开放),每月开展 1 次“高胆固醇膳食管理”讲座,可联动企业工会组织“午休微运动”活动,提供低胆固醇食谱手册。

2. 试题要求

- (1) 设计赵先生个人“膳食-运动结合”方案。
- (2) 提出社区层面针对企业行政人员群体的干预实施计划（含活动组织、与企业联动措施），体现社区干预参与的实操性。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 5.2.4

试题名称: 完成膳食与运动结合的营养干预方案设计

考核时间: 5 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、运动方案设计	4	
2、膳食方案设计	2	
3、社区营养干预的实施	4	
合计	10	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 5.2.5

试题名称: 完成膳食与运动结合的营养干预方案设计

考核时间: 5 min

1. 背景资料

某社区为改善 45-55 岁中年女性(多为家庭主妇/自由职业者)“久做家务、高油高糖饮食、高甘油三酯”问题,开展专项营养干预项目,刘女士(48 岁,女)为首批参与对象,个人及社区基础情况如下:

基础健康数据:身高 1.60m,体重 70kg,腰围 87cm;近期体检甘油三酯 2.5mmol/L(参考值 $<1.7\text{mmol/L}$,高甘油三酯血症),无高血压、糖尿病,日常为轻体力活动(家务为主,日均久坐 4-5 小时);

饮食与生活习惯:三餐主食以白米饭、馒头为主,每周 3 次炸丸子/炸带鱼(家庭聚餐常做),每日吃 1 块甜点心(如蛋糕/饼干,约 30g);蔬菜仅晚餐吃 100g(多为炒青菜,油盐较多),日均喝含糖豆浆 300ml;自述“做饭习惯多放油,甜点心能缓解疲劳”;

当前运动情况:仅家务劳动(非主动运动),每周 2 次参与社区广场舞(25 分钟/次,中等强度, $\text{MET}=4.8$),运动后常吃 1 根雪糕;无其他主动运动,担心运动后“更饿吃得更多”;

社区干预基础:社区有固定广场舞场地(每日 18:00-19:00 开放),社区食堂可提供“低油低糖套餐”,每月计划开展 1 次健康烹饪培训。

2. 试题要求

(1) 评估刘女士体型 (BMI 标准)、运动水平、计算刘女士每日膳食能量需要量和干预期每日能量控制目标。

(2) 设计刘女士个人“膳食-运动结合”方案。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 5.2.5

试题名称: 完成膳食与运动结合的营养干预方案设计

考核时间: 5 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、体型运动水平评估与相关指标计算	4	
2、运动方案设计	4	
3、膳食方案设计	2	
合计	10	

考评员(签名):

日期:

第 5 部分

理论知识考试模拟试卷及答案

营养师（公共营养师）（三级）理论知识试卷

注 意 事 项

- 1. 考试时间：90 min。
- 2. 请首先按要求在试卷的标封处填写您的姓名、准考证号和所在单位的名称。
- 3. 请仔细阅读各种题目的回答要求，在规定的位置填写您的答案。
- 4. 不要在试卷上乱写乱画，不要在标封区填写无关的内容。

	一	二	三	总 分
得 分				

得 分	
评分人	

一、 判断题（第 1 题～第 40 题。将判断结果填入括号中。正确的填“√”，错误的填“×”。每题 0.5 分，满分 20 分）

- 1. “诚实守信”仅要求营养师在与客户沟通时不隐瞒信息，对同行可适当保留专业经验。（ ）
- 2. 道德评价只能由他人或社会舆论进行，个人无法对自身行为作出评价。（ ）
- 3. 孕妇在妊娠中期和晚期每日蛋白质的推荐摄入量应比非孕妇女分别增加 15g 和 30g，且优质蛋白质应占蛋白质总量的 1/3 以上。（ ）
- 4. 包装物或包装容器的最大表面面积≤40cm² 的预包装食品可豁免强制标示营养标签。（ ）
- 5. 餐饮服务提供者应当定期对食品安全状况进行自查。（ ）
- 6. 社区居民营养调查中，用于评估个体膳食摄入情况的 24 小时膳食回顾法属于定性调查方法。（ ）
- 7. 餐饮服务提供者应当对员工进行食品安全知识培训，保证食品安全。（ ）
- 8. 婴儿在添加辅食时应优先选择强化铁的米粉作为第一种辅食，并遵循由少到多、由稀到稠的原则。（ ）
- 9. AI 的准确性远远高于 RNI，可以从 AI 推测 EAR。（ ）
- 10. 霉变的甘蔗产生的神经毒素，主要损害周围神经。（ ）
- 11. 儿童食谱设计应遵循由少到多、由细到粗、由稀到稠的原则逐步添加新食物，并避免添加盐、糖等调味品。（ ）

-
12. 《中华人民共和国食品安全法》规定食品生产经营者对其生产经营食品的安全负责。()
 13. 大众传播是单向的,信息反馈速度迅速且缺乏自发性。()
 14. 罐头食品卫生要求包括容器应严密坚固,不与食品起化学反应,且不应含有对人体有毒的物质。()
 15. 膳食调查方法中的称重法可以准确记录食物摄入量但操作较为繁琐。()
 16. 细菌性食物中毒的处理原则包括停止食用可疑中毒食品、采取病人标本、对病人进行急救治疗、对症治疗和特殊治疗。()
 17. 《食品营养强化剂使用标准》规定营养强化剂的添加量不得超过允许的最大使用量。()
 18. 营养咨询中,倾听是建立良好沟通关系的关键步骤。()
 19. 记账法调查结果只能得到全家或集体中人均的膳食摄入量,难以分析个体膳食摄入情况。()
 20. 单纯记账法一般能调查调味品的摄入量。()
 21. 一份标准的大米(生重)约为 25g。()
 22. 膳食调查数据库仅包含食物名称和摄入量,无需记录加工方式或进餐地点。()
 23. 在评估儿童体重变化趋势时,可直接通过单次体重测量值与同龄儿童平均值对比来判断是否正常。()
 24. 孕妇体格测量的主要目的是监测孕期体重增长是否在适宜范围内。()
 25. 身高别体重的百分位数曲线只能用于判断儿童的肥胖情况,不能反映营养不良。()
 26. 在评估儿童体重变化趋势时,可直接通过单次体重测量值与同龄儿童平均值对比来判断是否正常。()
 27. 维生素 D 缺乏是导致儿童佝偻病的唯一原因。()
 28. 植物性食物中的植酸和纤维素会促进锌的吸收。()
 29. 山梨酸钾用作食品添加剂,调整食品的酸碱度。()
 30. 餐饮食品营养标识内容只能标示在纸质菜单上,不能通过其他载体向消费者展示。()
 31. 能量密度评价时,应根据消费者特征查找能量推荐摄入量。()
 32. 幼儿食物宜选择以谷类为主,奶类、蛋类、鱼类、禽类、肉类、蔬菜和水果辅助的混合食物。()
 33. 幼儿食谱编制原则是选择营养丰富、易消化的食物。()
 34. 配餐软件只适用于大型连锁餐饮企业,不适合中小型餐饮机构使用。()
 35. 在营养咨询中,倾听比表达更重要,是建立信任关系的关键。()
 36. 小组活动只适合知识普及,不适用于行为干预和个体营养管理。()
 37. 营养咨询前的准备工作包括资料收集、咨询环境布置及咨询目标设定。()
 38. 带领小组的过程中,只要成员能自行交流,主持人无需进行干预。()
 39. 运动中等强度的能量消耗为 3-5kcal/min。()
 40. 瑜伽和太极属于典型的有氧运动,主要用于增强心肺功能和提高耐力。()

得 分	
评分人	

二、单项选择题（第 1 题～第 140 题。选择一个正确的答案，将相应的字母填入题内的括号中。每题 0.5 分，满分 70 分）

1. 不属于道德教育功能实现途径的是（ ）。
(A) 法律制裁处罚不道德行为 (B) 职业道德培训课程 (C) 行业先进人物事迹宣传 (D) 社会舆论对道德行为的褒奖
2. 职业良心的本质是（ ）。
(A) 外界舆论对营养师行为的评价 (B) 内心对“何为正确职业行为”的自我判断 (C) 企业制定的内部奖惩规则 (D) 客户对服务满意度的反馈
3. 职业幸福与职业道德的关系是（ ）。
(A) 职业道德是职业幸福的“内在支撑” (B) 职业幸福是职业道德的“外在形式” (C) 二者互不关联 (D) 职业幸福可以脱离职业道德存在
4. “诚实守信”的本质是（ ）。
(A) 建立客户与行业的信任基础 (B) 维护个人职业形象 (C) 避免与客户发生冲突 (D) 实现经济效益最大化
5. 营养师发现更合理的膳食搭配研究成果，第一时间学习并应用于客户方案，这体现了（ ）。
(A) 忠于职守 (B) 爱岗敬业 (C) 钻研业务 (D) 团结协作
6. 道德的认识功能主要是指通过道德意识和道德判断，帮助人们（ ）。
(A) 认识社会关系和人生意义 (B) 强制约束行为 (C) 获得物质利益 (D) 提升职业技能
7. “平等待人”的关键是（ ）。
(A) 对所有客户使用相同的沟通语气和方案模板 (B) 关注客户的营养指标，以同样态度对待客户 (C) 尊重客户的身份、文化背景及健康需求差异 (D) 对提出质疑的客户直接终止服务
8. 孕妇在孕中期每日应增加的能量摄入量为（ ）kcal。
(A) 300 (B) 350 (C) 250 (D) 400
9. 在营养教育实施过程中，（ ）是确定教育内容和方式的基础。
(A) 目标设定 (B) 需求评估 (C) 计划制定 (D) 效果评价
10. 烹饪加工可以破坏或消除食物中的天然有害物质，但通常不包括（ ）。
(A) 四季豆中的皂苷和植物血球凝集素 (B) 鲜黄花菜中的秋水仙碱 (C) 豆浆中的胰蛋白酶抑制剂 (D) 粮食中污染的黄曲霉毒素
11. 食品供应卫生的要求，正确的是（ ）。
(A) 烹调好的食品应在备餐间存放，烹调后至食用超过 2h 的，可在室温下存放 (B) 供应后剩余的食品必须冷藏，冷藏时间不得超过 48h (C) 当日供应的各种菜肴应分别在冰箱内留样 48h，每种留样量为 50g (D) 分餐应在备餐间进行，在用餐场地外就餐的应在备餐间分装成密封盒饭
12. 根据《中国居民膳食指南（2022）》，备孕和孕期妇女的叶酸补充建议正确的是（ ）。
(A) 从怀孕后开始每日补充 400 μ g 叶酸 (B) 备孕妇女应从计划怀孕前 3 个

- 月开始每日补充 400 μg 叶酸，并持续整个孕期 (C) 多吃蔬菜补充叶酸，无需额外补充制剂 (D) 叶酸补充量应达到每日 1000 μg 以上以预防贫血
13. 社区动员中建立多部门合作机制时，应优先纳入的部门是 ()。
- (A) 医疗卫生部门 (B) 文化宣传部门 (C) 城市规划部门 (D) 交通运输部门
14. 在营养咨询过程中，() 是评估个体营养状况的常用方法。
- (A) 血压测量 (B) 握力测试 (C) 视力检查 (D) 膳食调查
15. () 属于大众传播的特点。
- (A) 传播对象不明确 (B) 信息扩散缓慢 (C) 信息公开 (D) 信息反馈速度迅速且缺乏自发性
16. 营养干预的核心目的是 ()。
- (A) 统一所有人的饮食习惯 (B) 完全替代临床治疗 (C) 通过膳食调整改善健康状况 (D) 强制改变饮食文化
17. 《中国居民膳食指南 (2022)》中哺乳期妇女膳食指南的建议，正确的是 ()。
- (A) 哺乳期妇女应严格限制饮水量 (B) 哺乳期每日需增加蛋白质摄入约 25g，可多食用鱼、禽、蛋、瘦肉和豆类 (C) 哺乳期无需额外补充钙和维生素 D，日常饮食即可满足需求 (D) 哺乳期应避免食用全谷物和杂豆，以免影响消化
18. 说话技巧中用外交辞令互相介绍、问候寒暄的开场白属于 () 开场白。
- (A) 事实性 (B) 外交性 (C) 激励性 (D) 主动性
19. 促进膳食铁吸收的关键营养素是 ()。
- (A) 膳食纤维 (B) 维生素 C (C) 植酸 (D) 草酸
20. () 是已知最强的化学致癌物质，主要污染玉米、花生等作物，且耐高温需 280℃ 以上才能破坏。
- (A) 黄曲霉毒素 B₁ (B) 展青霉素 (C) 玉米赤霉烯酮 (D) 赭曲霉毒素 A
21. 根据《中国居民膳食指南 (2022)》，() 是正确的学龄儿童膳食建议。
- (A) 常规补充复合维生素制剂以预防缺乏 (B) 每日应保证动物性食物占比超过总蛋白质的 80% (C) 每天蔬菜摄入量应达到 300-500g，深色蔬菜占一半以上 (D) 为促进发育，每日蛋白质摄入量应达到成人推荐量的 2 倍
22. 预防婴幼儿发育迟缓的首要营养干预措施是 ()。
- (A) 补充多种维生素 (B) 添加高糖辅食 (C) 保证充足母乳喂养 (D) 限制脂肪摄入
23. 孕妇膳食中优质蛋白质应至少占总蛋白质摄入量的 ()。
- (A) 1/2 (B) 1/3 (C) 1/4 (D)
24. 学龄前儿童每日饮奶量建议为 () ml。
- (A) 200-300 (B) 300-400 (C) 350-500 (D) 500-600
25. 罐头食品的密封性检查中，采用真空度测定法时，真空度应不低于 () mmHg。
- (A) 20 (B) 30 (C) 40 (D) 50
26. 预防河豚鱼中毒的正确措施是 ()。
- (A) 高温煮熟 (B) 彻底去除内脏和血液后烹饪 (C) 禁止自行加工和食用河豚鱼 (D) 需避免食用河豚鱼的皮肤
27. () 体格测量指标常用于评估儿童生长发育状况。
- (A) 腰围 (B) 臀围 (C) 上臂围 (D) 头围
28. 成年人的正常体质指数 (BMI) 范围是 ()。
- (A) 20-25 (B) 16-22 (C) 18.5-23.9 (D) 17-24
29. 根据我国《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》，能量值的标示单位

- 应为（ ）。
- (A) 千焦 (B) 瓦特 (C) 大卡 (D) 卡路里
30. 根据《餐饮服务食品安全操作规范》，（ ）是正确的食品留样要求。
- (A) 留样食品保存 24h (B) 每个菜品留样量应不少于 125g (C) 每个菜品留样量应不少于 80g (D) 自制饮品可以不进行留样
31. 学龄前儿童的食谱设计可以（ ）。
- (A) 尽量满足儿童口味偏好让儿童吃饱 (B) 避免动物性油腻食物，以素食为主 (C) 优先提供高热量食品以提供所需能量 (D) 每天安排 4-5 餐，保证三餐两点，食物多样化
32. 人体免疫系统最基本的功能是（ ）。
- (A) 免疫调节 (B) 免疫监视 (C) 免疫自稳 (D) 免疫防御
33. 负责调节心跳、呼吸、血压等基本生命活动的神经中枢位于（ ）。
- (A) 小脑 (B) 大脑 (C) 脑干 (D) 脊髓
34. 属于内分泌系统的是（ ）。
- (A) 淋巴 (B) 胃液 (C) 垂体 (D) 胆囊
35. 小肠内不被消化的碳水化合物达到结肠后，被结肠菌群分解，产生氢气、甲烷气、二氧化碳和短链脂肪酸等，这一系列过程称为（ ）。
- (A) 吸收 (B) 分解 (C) 发酵 (D) 水解
36. 测定食物中的总氮乘以（ ），即得食物蛋白质含量。
- (A) 6.25 (B) 4.25 (C) 5.25 (D) 7.25
37. （ ）属于必需氨基酸。
- (A) 丙氨酸 (B) 甘氨酸 (C) 谷氨酸 (D) 亮氨酸
38. （ ）是锌的生理功能之一。
- (A) 参与甲状腺素的合成 (B) 促进食欲 (C) 促进小肠对钙的吸收 (D) 构成血红蛋白
39. 能促进食欲的营养素是（ ）。
- (A) 锌 (B) 钙 (C) 铁 (D) 镁
40. 作为蛋氨酸合成酶的辅酶参与同型半胱氨酸甲基化转变为蛋氨酸的维生素是（ ）。
- (A) 维生素 C (B) 维生素 B6 (C) 维生素 B12 (D) 维生素 A
41. 中国成人维生素 B12 的适宜摄入量为（ ） $\mu\text{g/d}$ 。
- (A) 2.4 (B) 1.0 (C) 1.5 (D) 2.0
42. 高渗性脱水的主要特点是（ ）。
- (A) 细胞外液低渗，易引起脑细胞水肿 (B) 以电解质丢失为主，水的丢失较少 (C) 以水的丢失为主，电解质丢失相对较少 (D) 水和电解质按比例丢失，体液渗透压不变
43. 中度高渗性脱水的失水量占体重比例及典型表现是（ ）。
- (A) 10%以上，出现肌肉痉挛和尿闭 (B) 2%-4%，出现口渴、尿少、尿比重增高 (C) 8%-10%，表现为高热、烦躁、精神恍惚 (D) 4%-8%，可见皮肤干燥、口舌干裂、声音嘶哑
44. 孕期血容量增加的生理意义是（ ）。
- (A) 满足胎盘和胎儿血流灌注需求 (B) 提高母体血红蛋白浓度 (C) 预防妊娠期高血压 (D) 为分娩及产后失血提供储备
45. 孕妇血容量增加多于红细胞增加，血容量增加 50%，而红细胞的增长为（ ），

- 故在孕末期容易出现生理性贫血。
- (A) 20%-50% (B) 15%-20% (C) 20%-60% (D) 20%-70%
46. 孕早期因妊娠反应严重而完全不能进食的孕妇，应及时就医，以免因（ ）分解产生酮体对胎儿早期脑发育造成不良影响。
- (A) 能量 (B) 蛋白质 (C) 碳水化合物 (D) 脂肪
47. 《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议建议孕中期妇女膳食钙适宜摄入量为（ ）mg/d。
- (A) 800 (B) 600 (C) 700 (D) 1000
48. 孕妇（ ）摄入不足可造成婴儿出生低体重、胎盘早剥和神经管畸形。
- (A) 锌 (B) 尼克酸 (C) 叶酸 (D) 烟酸
49. 孕期维生素 D 缺乏可导致（ ）。
- (A) 新生儿低钙血症 (B) 心血管畸形 (C) 神经管畸形 (D) 贫血
50. 纯母乳喂养的乳母，在泌乳量达到稳定后，其每日平均泌乳量大约为（ ）。
- (A) 300-400mL (B) 900-1000mL (C) 500-600mL (D) 700-800mL
51. 乳母膳食脂肪供给占一日总能量的比例与（ ）相同。
- (A) 幼儿 (B) 成人 (C) 学龄儿童 (D) 青少年
52. 《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐乳母钙的适宜摄入量为每日（ ）mg，以保证乳汁中钙含量的稳定及母体钙平衡。
- (A) 1200 (B) 700 (C) 1000 (D) 800
53. 《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐乳母铁的适宜摄入量为每日（ ）mg。
- (A) 35 (B) 20 (C) 30 (D) 24
54. 菌藻类食物的膳食纤维含量普遍在（ ）。
- (A) 2.0%-4.0% (B) 0.5%-1.0% (C) 1.0%-2.0% (D) 5.0%-10.0%
55. 干果中含量显著提升的营养素是（ ）。
- (A) 不饱和脂肪酸 (B) 维生素 C (C) 膳食纤维 (D) 矿物质
56. （ ）中硒含量最高。
- (A) 黑芝麻 (B) 腰果 (C) 花生 (D) 杏仁
57. 鲜豆类最突出的营养特点是（ ）。
- (A) 不含碳水化合物 (B) 脂肪含量高 (C) 维生素 C 含量极高 (D) 蛋白质含量中等且含必需氨基酸
58. 软体动物类最突出的矿物质特点是富含（ ）。
- (A) 磷 (B) 钠 (C) 镁 (D) 锌
59. 软体动物类食物的胆固醇含量特点为（ ）。
- (A) 不含胆固醇 (B) 普遍极低 (C) 部分种类较高 (D) 与畜禽肉相当
60. 乳类及其制品几乎含有人体需要的所有营养素，除（ ）含量较低外，其他营养素含量都比较丰富。
- (A) 维生素 E (B) 维生素 A (C) 维生素 D (D) 铁
61. 牛乳中的蛋白质含量比较恒定，约在（ ）%左右。
- (A) 3 (B) 1 (C) 2 (D) 5
62. 与酱油相比，醋中蛋白质、脂肪和碳水化合物的含量都不高，但却含有较为丰富的（ ）。
- (A) 钙和镁 (B) 钙和铁 (C) 锌和铁 (D) 铁和镁
63. 植物油含（ ）多，熔点低，常温下呈液态，消化吸收率高。
- (A) 反式脂肪酸 (B) 饱和脂肪酸 (C) 不饱和脂肪酸 (D) 胆固醇

64. 关于 24 小时回顾法的描述错误的是（ ）。
- (A) 在实际工作中一般选择 2 个工作日和 1 个休息日的调查方法 (B) 最典型的方法是使用开放式调查表进行面对面的询问 (C) 24 小时回顾调查法可用于小型的课题研究，但不适用于大型的全国膳食调查 (D) 24 小时一般是指被调查者从最后一餐吃东西开始向前推 24 小时
65. 在 24 小时回顾法中，调查者通常需要引导调查对象回忆（ ）的进餐情况。
- (A) 从最后一餐开始向前推 8 小时 (B) 随机选择一天 (C) 早餐和午餐 (D) 从最后一餐开始向前推 24 小时
66. 24 小时膳食回顾调查法不适合（ ）。
- (A) 年龄较大的老人 (B) 学生 (C) 运动员 (D) 在职人员
67. 关于常见食物交换份的描述，（ ）是正确的。
- (A) 1 份谷物（如大米）的重量约为 50g，可提供约 90kcal 能量 (B) 1 份绿叶蔬菜（如菠菜）500g 与 1 份水果 200g 的热量相等 (C) 1 份北豆腐的重量约为 200g，其蛋白质含量与 50g 瘦肉相当 (D) 1 份全脂牛奶约 250ml，可提供约 90kcal 能量
68. 记账法最适用于（ ）。
- (A) 个人膳食调查 (B) 婴幼儿营养评估 (C) 有详细伙食账目的集体单位 (D) 临床营养诊断
69. 不属于膳食调查数据库常用变量的是（ ）。
- (A) 食物编码 (B) 烹饪者姓名 (C) 原料重量 (D) 进餐地点
70. 在膳食调查数据库中，食物编码的前两位通常代表（ ）。
- (A) 营养素类型 (B) 烹饪方法 (C) 食物类别 (D) 储存条件
71. 为确保数据录入的准确性，能有效避免人为录入错误的方法是（ ）。
- (A) 打印全部数据与原始表格逐一核对 (B) 随机抽取 10% 的记录进行核对 (C) 完全依赖录入员的细心和熟练度 (D) 由两名录入员进行“双录入”，并由系统自动比对
72. 在膳食营养素分析中，用于计算能量密度的公式是（ ）。
- (A) 能量摄入量 ÷ 营养素摄入量 (B) 营养素摄入量 × 能量摄入量 (C) 一定量食物提供的能量值 ÷ 能量推荐摄入量 (D) 能量摄入量 × 营养素摄入量
73. 膳食调查数据库中用于标识食物类别的变量是（ ）。
- (A) 食物重量 (B) 进餐时间 (C) 食物编码 (D) 进餐地点
74. 现代营养计算软件最核心的功能模块通常不包括（ ）。
- (A) 医学影像（如 CT、MRI）分析模块 (B) 膳食摄入量与 DRIs 标准的自动比对评价功能 (C) 食谱设计与营养成分计算功能 (D) 庞大的食物成分数据库
75. 营养计算软件的核心功能不包括（ ）。
- (A) 营养素分析 (B) 医疗诊断 (C) 食谱编制 (D) 膳食评价
76. 每百克某品牌豆奶粉的蛋白质含量为 27.4g，则 500g 该豆奶粉折合成大豆的量是（ ）g（每百克黄豆中蛋白质的含量为 35.1g）。
- (A) 290 (B) 410 (C) 530 (D) 390
77. 植物性蛋白质的消化吸收率通常低于动物性蛋白质，主要原因是其含有（ ）。
- (A) 高脂肪 (B) 高碳水化合物 (C) 低水分 (D) 植酸和纤维
78. 纵向测量指标主要与（ ）的生长有关。
- (A) 牙齿 (B) 头颅 (C) 骨骼 (D) 心脏
79. 7 岁以下儿童肥胖的 BMI 判定标准为 ≥ 同年龄同性别的（ ）。

- (A) P85 (B) P97 (C) P90 (D) P95
80. 定期监测儿童身高的意义 ()。
- (A) 能反映长期营养状况及慢性疾病对生长发育的影响 (B) 可替代骨龄检测，直接预测成年后的最终身高 (C) 能反映儿童短期能量摄入不足 (D) 用于判断儿童短期营养状况，如近一周饮食
81. 青少年定期监测身高的主要意义不包括 ()。
- (A) 早期发现生长迟缓或发育异常 (B) 直接诊断内分泌或遗传性疾病 (C) 评估营养状况及生长发育水平 (D) 预测成年后的最终身高
82. 青少年定期监测体重的首要意义是 ()。
- (A) 满足学校体检的常规要求 (B) 与其他同龄人进行体重比较 (C) 早期发现超重/肥胖趋势，及时干预预防慢性病 (D) 为体育课运动项目分组提供依据
83. 孕前 BMI ≥ 28 的肥胖孕妇，孕期总增重应控制在 () kg。
- (A) 10-14 (B) 5-9 (C) 7-11.5 (D) 12.5-18
84. 如孕妇孕中、晚期体重增长持续过快，可能提示 ()。
- (A) 胎儿生长发育迟缓 (FGR) (B) 孕妇铁缺乏性贫血 (C) 胎儿早产风险显著降低 (D) 妊娠期高血压和妊娠糖尿病 (GDM) 的风险增加
85. 关于孕妇孕期体重增长的描述，正确的是 ()。
- (A) 孕期增重过快仅影响母体健康，对胎儿无显著影响 (B) 孕前 BMI 正常的孕妇整个孕期增重应控制在 5-9kg (C) 孕早期 (1-3 个月) 体重增长应占孕期总增重的 50% 以上 (D) 孕前 BMI 正常的孕妇推荐总增重 11.5-16kg，孕中晚期每周增重约 0.37kg
86. 根据《中国居民膳食指南 (2022)》，一名孕前 BMI 为 20.0 (正常体重) 的孕妇，其整个孕期的适宜体重总增长范围是 ()。
- (A) 8.0-14.0kg (B) 6.0-8.0kg (C) 14.0-17.0kg (D) 5.0-6.0kg
87. 成人蛋白质推荐摄入量 (RNI) 为每日 () g/kg。
- (A) 1.5-2.0 (B) 2.0-2.5 (C) 0.8-1.0 (D) 3.0-3.5
88. 蛋白质-能量营养不良的实验室检查中，常降低的指标是 ()。
- (A) 血清白蛋白 (B) 血钾 (C) 血钙 (D) 血糖
89. 重度蛋白质-能量营养不良的血清白蛋白水平通常低于 () g/L。
- (A) 50 (B) 20 (C) 40 (D) 30
90. 关于蛋白质-能量营养不良 (PEM) 的预防措施，() 是最全面且有效的。
- (A) 仅增加高蛋白食物的摄入即可预防所有类型的 PEM (B) 仅需补充维生素 A 和铁剂即可避免 PEM 的发生 (C) 在贫困地区推广单一谷物种植可解决 PEM 问题 (D) 通过营养教育、食物多样化及强化、治疗原发疾病等多途径综合干预
91. 锌缺乏可能导致的口腔症状是 ()。
- (A) 牙齿变白 (B) 唾液分泌过多 (C) 反复口腔溃疡 (D) 牙龈出血
92. 蛋白质-能量营养不良中，以能量缺乏为主的表现是 ()。
- (A) 水肿 (B) 消瘦 (C) 肝功能异常 (D) 毛发脱落
93. 预防蛋白质-能量缺乏的关键措施是 ()。
- (A) 仅补充高糖类食物 (B) 完全依赖维生素补充剂 (C) 均衡摄入优质蛋白质和充足能量 (D) 减少脂肪摄入
94. () 促进钙的吸收。
- (A) 高脂肪饮食 (B) 充足的维生素 D (C) 低盐饮食 (D) 大量饮水
95. 维生素 D 的活性形式是 ()。

- (A) 25-羟维生素 D₃ (B) 维生素 D₂ (C) 1, 25-二羟维生素 D₃ (D) 维生素 D₄
96. 锌缺乏患者可能出现功能性指标异常的是 ()。
- (A) 碱性磷酸酶活性下降 (B) 血清铁升高 (C) 尿肌酐增高 (D) 血红蛋白降低
97. 锌缺乏可能导致免疫功能下降, 主要表现为 ()。
- (A) T 细胞功能受损 (B) 补体水平升高 (C) 中性粒细胞增多 (D) B 细胞数量减少
98. 临床上对肠外营养支持治疗, 烧伤、烫伤等病人应及时补充 ()。
- (A) 铁 (B) 锌 (C) 镁 (D) 钙
99. 食品添加剂的主要目的是 ()。
- (A) 增加食品的重量 (B) 降低食品生产成本 (C) 提高食品的营养价值 (D) 改善食品品质和色香味, 以及防腐保鲜和加工工艺需要
100. 餐饮食品营养标识指南所适用的对象是 ()。
- (A) 食品快递企业 (B) 各类餐饮服务经营者和单位食堂 (C) 食品批发市场 (D) 所有食品生产企业
101. 餐饮食品营养标识中必须标示的基本内容包括 ()。
- (A) 能量、脂肪、钠含量和相当于钠的食盐量 (B) 蛋白质、矿物质、脂肪酸 (C) 维生素、膳食纤维、糖 (D) 碳水化合物、蛋白质、糖
102. 餐饮服务单位为自助餐厅的, 营养标识信息可设置在 ()。
- (A) 餐盘上 (B) 菜单上 (C) 餐厅后厨墙上 (D) 餐品取餐处旁
103. 餐饮食品营养标识内容可以标示在菜单、官方网站、官方公众号和 () 上。
- (A) 员工工作服 (B) 厨房墙面 (C) 外卖平台 (D) 顾客的发票
104. 能量密度计算公式是 ()。
- (A) 能量推荐摄入量/一定量食物提供的能量值 (B) 一定量食物提供的能量值×能量推荐摄入量 (C) 一定量食物提供的能量值/能量推荐摄入量 (D) 一定量食物提供的能量值/100
105. 青少年每日应保证蔬菜的供给量为 500g 左右, 其中绿叶蔬菜不低于 () g。
- (A) 300 (B) 200 (C) 400 (D) 100
106. 计算被检者每日能量需要的公式是 ()。
- (A) 总能量=标准体重×能量供给标准 (B) 总能量=体重×能量供给标准 (C) 总能量=身高×能量供给标准 (D) 总能量=BMI×能量供给标准
107. 幼儿食谱编制原则与方法错误的是 ()。
- (A) 选择营养丰富、易消化的食物 (B) 适当多选用鱼虾类食物, 尤其是海鱼类 (C) 单独加工制作膳食 (D) 宜采用油炸、烧烤等烹饪方法
108. 团餐与其他餐饮最大的区别是 ()。
- (A) 供应链管理更为简单灵活 (B) 相对封闭的就餐环境、消费人群固定 (C) 更注重餐饮流行风格和创新口味 (D) 提供个性化定制服务为主要经营模式
109. 早产儿胃口可能较小, 常常需要每隔 () h 唤醒喂食。
- (A) 3 (B) 2 (C) 4 (D) 1
110. 双胞胎 ()。
- (A) 开始一次喂一个, 慢慢地可以同时喂两个 (B) 一开始就可以同时喂养 (C) 一次只能喂一个 (D) 不可以同时喂养
111. 婴儿出生后从 () 个月起, 无论母乳量多少, 都应开始添加辅助食品, 为断乳作准备。

- (A) 4 (B) 6 (C) 5 (D) 3
112. 从第三周起，月子餐饮食调整应注意（ ）。
- (A) 继续以稀粥和面汤为主，避免补充蛋白质 (B) 进补高热量高油食品 (C) 可根据体质适当加入温补食材，逐步丰富菜品结构 (D) 可以按照普通成人饮食标准进餐
113. 结束哺乳后让婴儿安全离开乳房的做法是（ ）。
- (A) 等待婴儿自己松开乳头 (B) 用干净小指轻轻滑入婴儿嘴角 (C) 用食指和拇指捏开婴儿的嘴巴 (D) 直接拉出乳头
114. 适合作为素食辅食的食材是（ ）。
- (A) 煮熟的胡萝卜泥 (B) 蜂蜜 (C) 鲜牛奶 (D) 坚果整粒
115. 月子餐第二周的饮食重点应放在（ ）。
- (A) 恢复体力和促进乳汁分泌 (B) 产后体重的迅速减轻 (C) 大量摄入膳食纤维 (D) 强刺激性调味料的添加
116. 月子餐第二周应该逐渐增加的营养素是（ ）。
- (A) 糖分和盐分 (B) 饱和脂肪 (C) 不饱和脂肪 (D) 优质蛋白质和铁质
117. 食品添加剂是指为了特定目的而添加到食品中的物质，这些目的不包括（ ）。
- (A) 作为食品的主要原料 (B) 防腐和保鲜 (C) 便于加工工艺的需要 (D) 改善食品的色、香、味
118. 食品中添加（ ）可以调节食品的口味风味。
- (A) 膨松剂 (B) 稳定剂 (C) 防腐剂 (D) 调味剂
119. 糖果中添加的柠檬黄是为了（ ）。
- (A) 增加颜色 (B) 增加酸味 (C) 防止氧化 (D) 增加甜味
120. 在营养评估过程中，（ ）属于主观资料的收集方式。
- (A) 体重和身高测量 (B) 体脂百分比测定 (C) 血液生化指标分析 (D) 饮食回顾法调查
121. 当小组中出现意见分歧时，营养师应采用（ ）。
- (A) 立即终止讨论，避免冲突 (B) 强行统一意见，避免时间浪费 (C) 回避话题，转移注意力 (D) 引导成员倾听并理解不同观点
122. 在小组活动中，确保小组目标明确属于（ ）。
- (A) 活动时间安排 (B) 交流记录方法 (C) 环境布置方式 (D) 活动目标设定
123. 个别营养劝导最适用于（ ）。
- (A) 参加公共讲座的普通群众 (B) 存在特殊健康问题或高风险个体 (C) 已具备良好饮食习惯的健康人群 (D) 大型企业员工集体健康教育
124. 在制定营养干预方案时，优先考虑的关键因素是（ ）。
- (A) 方案的推广难度 (B) 营养师的专业角度 (C) 目标人群的营养需求与健康状况 (D) 预期的评估方式
125. 随访阶段的主要目的是（ ）。
- (A) 仅收集患者基本信息 (B) 评估营养干预效果并调整方案 (C) 确定初步营养诊断 (D) 制定营养教育材料
126. 营养教育和咨询时，（ ）更有助于促进服务对象的理解与配合。
- (A) 强调学术理论，展示专业权威 (B) 避免提问，防止沟通被打断 (C) 简短沟通，尽快结束谈话 (D) 根据对象情况，使用通俗易懂的表达方式
127. 在营养师使用网络平台进行信息传播时，应优先考虑的因素是（ ）。
- (A) 信息内容是否科学、准确 (B) 适当使用流行词汇或网络语言以增加亲和

- 力(C)配图和排版是否吸引人,提高阅读率(D)保持一定的发布频率,以维持关注度
128. 营养师在小组中通过关注成员非语言行为并适时回应的做法属于()。
- (A) 观察与回应技巧(B) 内容总结技巧(C) 制定行动计划技巧(D) 时间管理技巧
129. 在干预性咨询技术中,核心目的是()。
- (A) 评估来访者的饮食偏好(B) 记录来访者的体重变化(C) 帮助来访者实现行为改变并维持健康习惯(D) 了解来访者的经济状况
130. 在个别劝导过程中,营养师应首先进行的关键步骤是()。
- (A) 提出营养干预方案(B) 了解受访者的饮食习惯与健康状况(C) 讲解营养学的基础理论(D) 安排参与者填写问卷并立即评估
131. 营养干预方案在实施过程中,若需调整,()是主要依据。
- (A) 实施过程中收集的反馈和效果评估(B) 营养师的专业判断与经验(C) 项目执行中的预算和资源状况(D) 方案制定时提出的理论假设
132. 营养师在进行大众传播时,()是有助于提高传播效果的语言表达策略。
- (A) 使用大量专业术语展示权威性(B) 使用通俗易懂的语言向公众讲解(C) 快速讲解全部内容不做解释(D) 采用长篇文字叙述营养理论细节
133. 在面向营养志愿者开展培训时,营养师首要的设计环节应是()。
- (A) 准备大量专业术语和资料(B) 明确培训目标与参训对象特点(C) 安排结业考试以评估最终成绩(D) 优先选择线上的直播形式
134. 在社区营养干预的各个环节中,最能反映目标人群真实状况的关键步骤是()。
- (A) 策略制定(B) 需求评估(C) 干预实施(D) 效果总结
135. ()最能体现营养师运用了鼓励技术。
- (A) 你上次没有完成计划,这让我失望(B) 你已经为改善饮食付出了努力,这非常值得肯定(C) 如果你继续这样吃下去,健康会受影响(D) 你知道你做得还远远不够吗
136. 在设计营养干预策略时,个体干预最适合的情况是()。
- (A) 集体讨论人群(B) 统一宣传教育人群(C) 已建档慢病患者(D) 需要个性化膳食指导的人群
137. 适当的身体活动有助于降低()的发生风险。
- (A) 急性阑尾炎(B) 遗传性贫血(C) 甲状腺功能亢进(D) 2型糖尿病
138. 为了预防儿童肥胖,营养师应建议社区家庭()。
- (A) 提供甜食鼓励进食(B) 暂不强调运动(C) 控制高热量零食并鼓励运动(D) 仅关注饮食控制
139. 在社区调查和资料收集中,常用的方法是()。
- (A) 实验法(B) 逻辑推理法(C) 文献分析法(D) 问卷调查法
140. 最能反映干预性咨询技术效果的指标是()。
- (A) 营养师自我评价(B) 客户饮食行为的实际变化(C) 咨询时间长短(D) 咨询地点舒适度

得 分	
评分人	

三、 多项选择题（第 1 题～第 10 题。将正确答案相应的字母填入题内的括号中。每题 1 分，满分 10 分）

- 道德的认知功能帮助营养师实现（ ）方面的提升。
(A) 准确识别营养咨询中的伦理风险 (B) 建立科学严谨的营养知识体系 (C) 理解并履行对服务对象的保密义务 (D) 快速掌握最新的营养检测技术 (E) 判断广告宣传中营养信息的真实性
- 关于乳母的膳食管理，（ ）是正确的。
(A) 乳母每日能量摄入应比非孕期增加 400kcal，以满足泌乳需求 (B) 乳汁中的蛋白质含量较稳定，乳母膳食蛋白质不足时会优先动用母体骨骼中的钙 (C) 乳母应保证每日饮水量比非孕期多 1L，以促进乳汁分泌 (D) 初乳中富含免疫球蛋白和锌，应鼓励产后尽早开奶 (E) 乳母需限制脂肪摄入，脂肪供能比应低于总能量的 15%
- 食物蛋白质消化起始和主要发生的部位有（ ）。
(A) 口腔 (B) 胃 (C) 胆囊 (D) 小肠 (E) 大肠
- （ ）是钾的良好来源。
(A) 香蕉 (B) 紫菜 (C) 精制白糖 (D) 白米饭 (E) 鸡肉
- 植物油相较于动物油的典型特点包括（ ）。
(A) 不饱和脂肪酸含量高 (B) 常温下多为液态 (C) 胆固醇含量高 (D) 含必需脂肪酸 (E) 饱和脂肪酸比例普遍较高
- 24 小时回顾法的局限性包括（ ）。
(A) 需要昂贵实验设备 (B) 依赖短期记忆能力 (C) 可精确计算全年摄入 (D) 对调查员培训要求高 (E) 仅适用于集体食堂
- 婴幼儿身长测量是评价其营养状况的重要指标之一，正确的意义包括（ ）。
(A) 反映长期营养状况及骨骼发育 (B) 判断短期蛋白质摄入 (C) 用于监测生长速度是否正常 (D) 结合体重可评估体型匀称度 (E) 用于诊断脑积水
- 缺铁性贫血的临床表现可能有（ ）。
(A) 血压显著升高 (B) 乏力 (C) 头晕 (D) 体重快速增加 (E) 指甲脆薄、反甲
- 幼儿食谱编制原则有（ ）。
(A) 统一标准化 (B) 餐次比例要合理 (C) 食物多样，搭配合理 (D) 烹饪方法得当，根据幼儿特点，用煮、炸、烤等方法做松软膳食 (E) 营养齐全
- （ ）有助于营养师树立良好的专业形象。
(A) 经常向客户展示个人社交平台内容 (B) 以尊重和倾听的态度对待每位客户 (C) 在沟通中注重语言规范和逻辑清晰 (D) 穿着整洁规范并保持良好仪态 (E) 依据客户年龄改变专业立场

营养师（公共营养师）（三级）理论知识试卷答案

一、判断题(第1题~第40题。将判断结果填入括号中。正确的填“√”，错误的填“×”。每题0.5分，满分20分)

- | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. × | 2. × | 3. √ | 4. √ | 5. √ | 6. × |
| 7. √ | 8. √ | 9. × | 10. × | 11. √ | 12. √ |
| 13. × | 14. √ | 15. √ | 16. √ | 17. √ | 18. √ |
| 19. √ | 20. × | 21. × | 22. × | 23. × | 24. √ |
| 25. × | 26. × | 27. × | 28. × | 29. × | 30. × |
| 31. √ | 32. √ | 33. √ | 34. × | 35. √ | 36. × |
| 37. √ | 38. × | 39. × | 40. × | | |

二、单项选择题(第1题~第140题。选择一个正确的答案，将相应的字母填入题内的括号中。每题0.5分，满分70分)

- | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. A | 2. B | 3. A | 4. A | 5. C | 6. A |
| 7. C | 8. C | 9. B | 10. D | 11. D | 12. B |
| 13. A | 14. D | 15. C | 16. C | 17. B | 18. B |
| 19. B | 20. A | 21. C | 22. C | 23. B | 24. B |
| 25. D | 26. C | 27. D | 28. C | 29. A | 30. B |
| 31. D | 32. D | 33. C | 34. C | 35. C | 36. A |
| 37. D | 38. B | 39. A | 40. C | 41. A | 42. C |
| 43. D | 44. A | 45. B | 46. D | 47. A | 48. C |
| 49. A | 50. D | 51. B | 52. D | 53. D | 54. A |
| 55. D | 56. B | 57. D | 58. D | 59. C | 60. D |
| 61. A | 62. B | 63. C | 64. C | 65. D | 66. A |
| 67. B | 68. C | 69. B | 70. C | 71. D | 72. C |
| 73. C | 74. A | 75. B | 76. D | 77. D | 78. C |
| 79. B | 80. A | 81. B | 82. C | 83. B | 84. D |
| 85. A | 86. A | 87. C | 88. A | 89. B | 90. D |
| 91. C | 92. B | 93. C | 94. B | 95. C | 96. A |
| 97. A | 98. B | 99. D | 100. B | 101. A | 102. D |
| 103. C | 104. C | 105. A | 106. A | 107. D | 108. B |
| 109. A | 110. A | 111. B | 112. C | 113. B | 114. A |
| 115. A | 116. D | 117. A | 118. D | 119. A | 120. D |
| 121. D | 122. D | 123. B | 124. C | 125. B | 126. D |
| 127. A | 128. A | 129. C | 130. B | 131. A | 132. B |
| 133. B | 134. B | 135. B | 136. D | 137. D | 138. C |
| 139. D | 140. B | | | | |

三、多项选择题(第1题~第10题。将正确答案相应的字母填入题内的括号中。每题1分，

满分 10 分)

1. ACE

2. ACD

3. BD

4. AB

5. ABD

6. BD

7. ACD

8. BCE

9. BCE

10. BCD

第 6 部分

操作技能考核模拟试卷

注 意 事 项

1. 考生根据操作技能考核通知单中所列的试题做好考核准备。
2. 请考生仔细阅读试题单中具体考核内容和要求，并按要求完成操作或进行笔答或口答，若有笔答请考生在答题卷上完成。
3. 操作技能考核时要遵守考场纪律，服从考场管理人员指挥，以保证考核安全顺利进行。

注：操持技能鉴定试题评分表及答案是考评员对考生考核过程及考核结果的评分记录表，也是评分依据。

职业技能等级认定

营 养 师 （ 公 共 营 养 师 ） （ 三 级 ）

操作技能考核通知单

姓名：

准考证号：

考核日期：

试题 1

试题代码：

试题名称： 完成个体 24 小时膳食回顾与群体食物消耗记账调查

考核时间： 10 min

配分： 15

试题 2

试题代码：

试题名称： 测量婴儿身长与头围和评估生长发育指标

考核时间： 5 min

配分： 5

试题 3

试题代码：

试题名称： 评价学龄前儿童体格发育与营养状况

考核时间： 10 min

配分： 10

试题 4

试题代码：

试题名称： 解读学龄前儿童异常的检测指标

考核时间： 5 min

配分： 5

试题 5

试题代码：

试题名称： 评价食品营养标签信息（营养麦片）

考核时间： 10 min

配分： 10

试题 6

试题代码：

试题名称： 评价膳食方案与设计食谱（2岁半学龄前儿童）

考核时间： 10 min

配分： 10

试题 7

试题代码：

试题名称： 指导产褥期饮食与制作婴幼儿辅食

考核时间： 5 min

配分： 15

试题 8

试题代码：

试题名称： 设计与实施“控盐减钠”主题营养宣讲方案

考核时间： 10 min

配分： 20

试题 9

试题代码：

上海市健康产业发展促进协会

试题名称： 构建社区居民健康档案与处理儿童生长数据

考核时间： 5 min

配分： 10

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核

试题单

准考证号：

试题代码：1.1.1

试题名称：完成个体 24 小时膳食回顾与群体食物消耗记账调查

考核时间：10 min

1. 背景资料

针对张某（42 岁，社区便利店店员，身高 168cm，体重 65kg，无慢性病史）过去 24 小时的食物摄入量，完成所有调查任务：

张某一家 5 人（配偶、2 名子女、1 名老人），张某采用 24 小时回顾法记录过去 24 小时内自己的摄入量：

早餐 7:00：一杯牛奶燕麦粥（牛奶 250ml/杯，燕麦片 1 包/50g，均为可食部分）；

9:00：1 个苹果（可食部分约 3 两）；

午餐 12:00：番茄炒蛋盖饭（番茄 2 个，每个可食部分约 2 两；鸡蛋 2 个；半碗米饭，日常食用碗）；

15:00：1 杯牛奶（250ml）；

晚餐 18:00：清蒸鲈鱼（可食部分半条，约 3 两）、炒青菜（1 盘，可食部分约 4 两）、半碗米饭（同午餐碗）。

全家每月烹调油使用 7.5 斤，食盐 2.4 斤（按 30 天计算，均为可食用部分）。

2. 试题要求

（1）采用 24 小时回顾法记录张某的食物摄入量，需明确食物名称、原料、可食部分、食用量（两）。

(2) 采用记账法计算该家庭每人每日食物消耗量 (g)。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 1.1.1

试题名称： 完成个体 24 小时膳食回顾与群体食物消耗记账调查

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 24 小时回顾数据准确	10	
2. 记账法计算数据准确	5	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核

试题参考答案

（仅供考评员使用，注意保密）

试题代码： 1.1.1

试题名称： 完成个体 24 小时膳食回顾与群体食物消耗记账调查

考核时间： 10 min

参考答案：

1. （10分）(阴影部分数字正确，每个得1分)

进食时间	食物名称	原料名称	份数	食用量（两）
7:00 早餐	牛奶燕麦粥	牛奶	1 杯	/
	牛奶燕麦粥	燕麦	1 包	/
9:00	苹果	苹果	1 个	3.0
12:00 午餐	番茄炒蛋盖饭	番茄	2 个	4.0
	番茄炒蛋盖饭	鸡蛋	2 个	2.0
	番茄炒蛋盖饭	米饭	半碗	2.0
15:00	牛奶	牛奶	1 杯	5.0
18:00 晚餐	清蒸鲈鱼	鲈鱼	半条	3.0
	炒青菜	青菜	1 盘	4.0
	米饭	米饭	半碗	2.0
	食用油	食用油	/	0.5
	食用盐	食用盐	/	0.2

2. (5分)(阴影部分数字正确,每个得1分)

食物名称	食用量 (g)
牛奶	500.0g
鸡蛋	100.0g
米饭	200.0g
食用油	25.0g
食用盐	8.0g

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.1.1

试题名称: 测量婴儿身长与头围和评估生长发育指标

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 普通软尺。
- (2) 仿真婴儿。

2. 工作任务

- (1) 测量婴幼儿的身长。
- (2) 测量婴幼儿的头围。
- (3) 根据给定的女童体重数据, 绘制生长曲线, 并根据生长曲线进行评估。

3. 技能要求

- (1) 能测量婴幼儿身长或身高、头围。
- (2) 能监测儿童的身高和体重。
- (3) 能绘制婴幼儿和儿童的生长发育曲线。

4. 质量指标

- (1) 测量婴幼儿身长/身高、头围: 使用合格量具, 身长/身高误差 $\leq \pm 0.5\text{cm}$, 头围误差 $\leq \pm 0.3\text{cm}$ 。

(2) 监测儿童身高和体重：定期测量，身高误差 $\leq \pm 0.5\text{cm}$ ，体重误差 $\leq \pm 0.1\text{kg}$ ，记录准确无误。

(3) 绘制生长发育曲线：数据取自测量结果，曲线绘制连续光滑。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 2.1.1

试题名称： 测量婴儿身长与头围和评估生长发育指标

考核时间： 5 min

测量分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	规定或 标称值	结果或 实际值	得分
M1	1.5	婴儿身长的测量步骤正确，正确 1 个，得 0.5 分，满分 1.5 分。			
M2	1.5	婴儿头围的测量步骤正确，正确 1 个，得 0.5 分，满分 1.5 分。			
M3	2	曲线绘制正确 1 个得 1 分，评估正确得 1 分，满分 2 分。			
合计配分	5	合计得分			

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核

试题参考答案

（仅供考评员使用，注意保密）

试题代码：2.1.1

试题名称：测量婴儿身长与头围和评估生长发育指标

考核时间：5 min

参考答案：

M1. 婴幼儿身长：(1.5分)

- 1、婴儿模型固定姿势，面朝上放于桌面上；(步骤正确，得0.5分)
- 2、软尺零刻度与脚跟对齐；(步骤正确，得0.5分)
- 3、沿身体中线将软尺紧贴桌面向上拉至头顶，读数精确到0.1cm。(步骤正确，得0.5分)

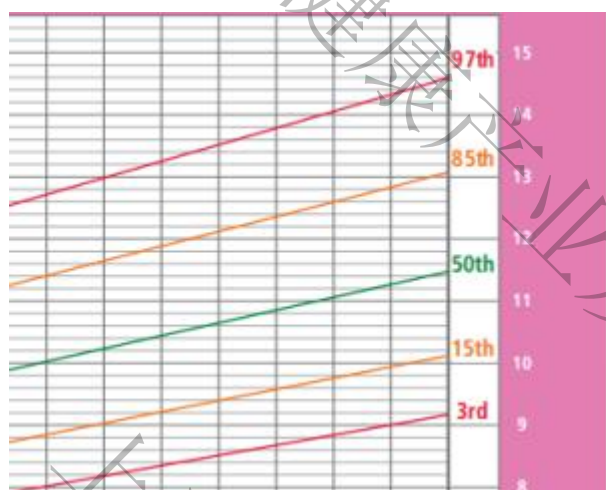
M2. 婴幼儿头围：(1.5分)

- 1、固定好婴儿坐姿；(步骤正确，得0.5分)
- 2、软尺零点固定于眉弓上缘最突出处，经耳后结节（枕骨粗隆）绕头一周；(步骤正确，得0.5分)
- 3、保持软尺水平且紧贴头皮，读数精确到0.1cm。(步骤正确，得0.5分)

M3. 以下是2岁女孩体重数据，请在生长曲线图上绘制该儿童的生长曲线，并根据生长曲线进行评估。

（生长曲线绘制连续丝滑，得1分，并说明生长曲线的位置，生长发育水平达到什么水平，得1分。）

（生长曲线的画纸上分别有3rd、15th、50th、85th和97th5条标准曲线，分别表示超过3%，15%，50%，85%，97%同龄儿童，理论上发育得越好，应该超越同龄人更多，反之同理。评估生长水平，只要说明此儿童的生长发育水平处在什么水平，位于那两条基准线之间即可）



营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：2.2.1

试题名称：评价学龄前儿童体格发育与营养状况

考核时间：10 min

1. 背景资料

玲玲，女，3岁3个月，孕32周早产，出生体重1.8kg（低于同胎龄儿第10百分位）。现身高83cm，体重9.5kg。日常饮食：每日3餐不规律，早餐常以米粥为主，拒绝鸡蛋和牛奶；午餐、晚餐仅吃米饭和汤，不吃蔬菜和肉类；每日10:00、15:00、睡前必吃糖果或薯片（日均约50g）。幼儿园老师反馈：玲玲比同龄儿童矮约10cm，跑跳能力差，语言表达不连贯，注意力集中时间<5分钟。无慢性疾病史。

世界卫生组织3岁3个月女童体格发育参考标准数据如下：

	平均值	平均数-1 标准差	平均数-2 标准差	平均数-3 标准差
身高（cm）	95.3	91.5	87.7	84.0
体重（kg）	14.4	12.9	11.4	9.9

2. 试题要求

- （1）根据玲玲体格测量数据，计算其Kaup指数并评价其体格类型。
- （2）参照WHO标准，判断其体格发育情况。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核
试题评分表

准考证号：

试题代码： 2.2.1

试题名称： 评价学龄前儿童体格发育与营养状况

考核时间：10min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．指数计算与评价	6	
2．体格发育情况判断	4	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题参考答案

(仅 供 考 评 员 使 用 ， 注 意 保 密)

试题代码: 2.2.1

试题名称: 评价学龄前儿童体格发育与营养状况

考核时间: 10 min

参考答案:

3. (6分)

Kaup 指数=体重 (kg) $\div$ 身高 (cm) $^2 \times 10^4$ (2 分)

玲玲 Kaup 指数=9.5 (kg) $\div$ 83 (cm) $^2 \times 10^4=13.8$ (2 分)

根据 Kaup 指数评价表, 玲玲的 Kaup 指数小于 15, 为消瘦。(2 分)

4. (4分)

玲玲的年龄别体重 (WT/A) 低于相应标准的 “平均数-3 标准差” (1 分), 判断玲玲为重度低体重 ; (1 分)

玲玲的年龄别身高 (HT/A) 低于相应标准的 “平均数-3 标准差” (1 分), 判断玲玲为重度生长迟缓。(1 分)

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.3.1

试题名称: 解读学龄前儿童异常的检测指标

考核时间: 5 min

1. 背景资料

2岁6个月男童,胎龄36周早产,出生体重2.1kg,人工喂养史。频发腹泻,长期以米汤为主食,拒食乳类、肉类、海产品。体格检查:身高88cm (P25),体重9.5kg (<P3),BMI12.3 (<P3),小腿围11cm (<P10),存在下肢凹陷性水肿。面色苍白,枕秃明显,双下肢“O”型腿。

检测指标:

检测项目	结果	参考范围
血清总蛋白	48g/L	60-80g/L
血清白蛋白	28g/L	35-55g/L
血红蛋白(Hb)	90g/L	110-140g/L
25-(OH)D ₃	18nmol/L	50-250nmol/L
血钙	1.8mmol/L	2.1-2.6mmol/L
血磷	1.0mmol/L	1.1-2.0mmol/L

检测项目	结果	参考范围
钙磷乘积	18	>30
血清碱性磷酸酶	450U/L	100-290U/L

2. 试题要求

- (1) 分析该男童近期体征，判断其蛋白质-能量营养不良类型及程度。
- (2) 结合维生素 D、钙磷指标，判断相关营养状况并分析原因。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 2.3.1

试题名称: 解读学龄前儿童异常的检测指标

考核时间: 5 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1. 蛋白质-能量营养不良判断	2	
2. 骨骼发育异常原因分析	3	
合计	5	

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题参考答案

(仅 供 考 评 员 使 用 ， 注 意 保 密)

试题代码: 2.3.1

试题名称: 解读学龄前儿童异常的检测指标

考核时间: 5 min

参考答案:

(1) (2 分)

(答案意思对即可)

低血清总蛋白和白蛋白表明蛋白质摄入严重不足, 影响血浆渗透压, 导致水肿, 符合蛋白质缺乏型营养不良表现。BMI<P3+消瘦(低小腿围)提示长期能量摄入不足。(1 分)

综合判断: 混合型蛋白质-能量营养不良, 需紧急干预。(1 分)

(2) (3 分)

(答案意思对即可)

营养状况判断:

维生素 D 缺乏: 枕秃、双下肢“O”型腿为典型体征。(0.5 分)

钙缺乏: 维生素 D 不足致钙吸收障碍, “O”型腿是钙缺乏影响骨骼矿化的表现。
(0.5 分)

原因:

乳制制品和海产品摄入不足；（0.5 分）

早产+低出生体重，维生素 D、钙初始储备不足；（0.5 分）

频发腹泻降低肠道吸收效率；（0.5 分）

人工喂养未补充维生素 D。（0.5 分）

营养师(公共营养师)（三级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：3.1.1

试题名称：评价食品营养标签信息（营养麦片）

考核时间：10 min

1. 背景资料

某品牌营养麦片，该营养麦片富含 9 种维生素，6 种矿物质，富含膳食纤维，更低糖分。膳食纤维有助于维持正常的肠道功能，丰富钙质及促进钙质吸收的维生素 D3。钙是骨骼和牙齿的主要成分，并维持骨骼密度。该营养麦片每 100g 营养成分见下表：

能量(kJ)	蛋白质 (g)	脂肪(g)	碳水化合物 (g)	钠 (mg)	维生素 D (μ g)	钙 (mg)	膳食纤维 (g)
1554	6.7	5.6	72.5	60	1.3	600	6

2. 试题要求

（1）评价该份食品所表达的营养标签信息（营养成分、营养声称和营养成分功能声称），并对钙质做出 INQ 营养评价。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 3.1.1

试题名称: 评价食品营养标签信息 (营养麦片)

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1. 营养成分	2	
2. 营养声称	2	
3. 营养成分功能声称	2	
4. 钙质 INQ 计算公式	2	
5. 结果评价	2	
合计	10	

考评员 (签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题参考答案

(仅 供 考 评 员 使 用 ， 注 意 保 密)

试题代码: 3.1.1

试题名称: 评价食品营养标签信息 (营养麦片)

考核时间: 10 min

参考答案:

1. (10 分) (合理即可)

根据上述信息, 评价该份食品所表达的营养标签信息。

该产品所表达信息:

(1) 营养成分表: 合规标注了强制标示的能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠, 及自愿标示的维生素 D、钙、膳食纤维的每 100g 含量。(2 分)

(2) 营养声称: 包含合规的含量声称 (富含维生素、矿物质、膳食纤维、钙) 和比较声称 (更低糖分)。(2 分)

(3) 功能声称: 采用国标标准用语, 标注了膳食纤维、钙对应的生理功能。(2 分)

(4) 钙质 INQ 计算: $INQ = \text{某营养素密度} / \text{能量密度} = (\text{某营养素含量} / \text{该营养素参考摄入量}) / (\text{所产生能量} / \text{能量参考摄入量})$ (2 分)

$INQ (Ca) = 4.04$ (1 分) 该营养素营养密度显著高于能量密度, 营养质量优秀。

(1 分)

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.2.1

试题名称: 评价膳食方案与设计食谱(2岁半学龄前儿童)

考核时间: 10 min

1. 背景资料

2岁半男童(化名:明明),近期体检显示体重8.5kg(低于同年龄儿童P15百分位),身高86cm(处于P20-P30百分位)。家长主诉:孩子夜间盗汗明显,入睡后1小时头部汗湿枕头;前囟未完全闭合(约0.5cm×0.5cm);乳牙仅萌出8颗,出牙速度迟缓。日常饮食中对牛奶轻微不耐受(饮用后1小时内出现腹胀),拒绝食用绿叶蔬菜,喜欢白粥、面条等精制谷物。

过去3日内摄入的食物如下:大米210g,面条150g,面包150g,鸡蛋150g,番茄300g,猪肉150g,猪肝30g,牛奶600g,香蕉150g,葵花籽油60g。

2. 试题要求

- (1) 评价明明过去3日的食谱,存在什么样的问题。
- (2) 请你用计算法为明明设计一份食谱(早餐),结合明明健康问题。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 3.2.1

试题名称: 评价膳食方案与设计食谱 (2 岁半学龄前儿童)

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1. 评价膳食方案	3	
2. 幼儿食谱 (早餐) 设计与编制	7	
合计	10	

考评员 (签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题参考答案

(仅供考评员使用 , 注意保密)

试题代码: 3.2.1

试题名称: 评价膳食方案与设计食谱 (2 岁半学龄前儿童)

考核时间: 10 min

参考答案:

1、该食谱存在的问题: (答案合理即可, 每提出 1 点得 1 分, 最多得 3 分)

- (1) 增加绿色蔬菜和水果摄入量, 保证维生素摄入; (1 分)
- (2) 增加奶和奶制品摄入量, 提高钙的营养水平; (1 分)
- (3) 补充含铁和钙丰富的食物; (1 分)
- (4) 增加豆类制品, 提高优质蛋白质的合适比例; (1 分)
- (5) 主食碳水化合物摄入过高, 有肥胖的风险; (1 分)
- (6) 主食要以谷薯等粗粮的摄入, 预防便秘。(1 分)

餐次	食谱内容
早餐	小米粥 (小米 30g+白砂糖 3g)+蒸南瓜 (60g)+蒸蛋羹 (鸡蛋 60g+温水 15ml)+无乳糖牛奶 100g
上午加餐	无乳糖牛奶 145g+苹果条 (50g, 去皮)
午餐	蔬菜面条 (面条 50g)+清蒸瘦肉泥 (50g)+菠菜胡萝卜碎 (菠菜 50g 焯水+胡萝卜 40g 炒)+葵花籽油 8g
下午加餐	无乳糖牛奶 130g+香蕉段 (40g, 去皮)

晚餐	杂粮粥（大米 40g+山药 30g+红薯 20g）+猪肝泥（20g）+番茄丁（60g）+豆腐碎（60g）+葵花籽油 5g
睡前加餐	无乳糖牛奶 100g

2、幼儿食谱（早餐）设计与编制。

评分标准（体现每一步的设计思路和过程，合理即可得分，满分 7 分）

- 1、查表明明的能量需要；（0.5 分）
- 2、说明确定能量分配比例；（0.5 分）
- 3、计算三大营养素摄入量；（1 分）
- 4、按实际情况确定主要微量营养素钙和铁的摄入量；（0.5 分）
- 5、确定辅食的量；（1 分）
- 6、确定谷薯类、油脂类和肉蛋类的输入量；（1 分）
- 7、设计食谱；（1 分）
- 8、主要营养素的验证；（0.5 分）
- 9、调整各食物摄入量；（0.5 分）
- 10、编制食谱。（0.5 分）

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.3.1

试题名称: 指导产褥期饮食与制作婴幼儿辅食

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

(1) 食材卡。

2. 工作任务

赵女士, 29岁, 轻体力活动。身高 1.65m, 体重 65kg。产后一个多月, 目前给孩子母乳喂养母乳。赵女士重视产褥期营养, 饮食上力求多摄入。赵女士平时喜食巧克力等甜食, 也喜欢腌制类和辛辣味食物, 觉得这些食物使人胃口大开, 可以吃得更多, 从而保证每天摄入足够的食物。另外赵女士按照家里老人家乡的风俗习惯, 做月子要吃油条和油馓子等油炸食物。由于晚上要给孩子喂奶, 白天就比较疲倦, 赵女士就喝些茶水来提精神。

下面是赵女士某天的食谱:

早餐: 牛奶、煎荷包蛋、面包(红豆吐司)

上午加餐是小米粥

午餐: 米饭、酱烧茄子、白菜丸子汤(自制肉丸)

下午加餐是苹果

晚餐: 米饭、芹菜干丝、清蒸鳊鱼

加餐: 牛奶、油条(晚 11 点, 睡觉前)

(4) 计算赵女士 BMI 并判断营养状况，结合产褥期特点给出饮食指导。

(2) 利用所给出的食材卡片，制作 1 款婴儿辅食。

3. 技能要求

(1) 能指导母乳喂养。

(2) 能制作婴幼儿辅食。

4. 质量指标

(1) 指导母乳喂养：喂养姿势符合 WHO 规范要求，减少乳头皲裂等状况，指导哺乳期妈妈均衡饮食，避免回奶类食物，减少哺乳不适。

(2) 制作婴幼儿辅食：依《中国婴幼儿辅食添加指南》，食材新鲜、性状适配月龄，无盐糖，卫生达标。

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核 试题评分表

准考证号：

试题代码： 3.3.1

试题名称： 指导产褥期饮食与制作婴幼儿辅食

考核时间： 5 min

测量分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	规定或 标称值	结果或 实际值	得分
M1	3	公式正确得 1 分,计算结果正确得 1 分,判断真确得 1 分。			
M2	3	膳食指导正确 1 个,得 1 分,不低于 3 条,满分 3 分。			
合计配分	6	合计得分			

评价分评分表

细则编号	配分	评分细则描述	考评员评分			得分
			1	2	3	
J1	3	辅食食材合理,得 3 分。				
J2	3	辅食制作方法合理得 3 分。				
J3	3	辅食作用合理得 3 分。				
合计配分	9	合计得分				

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（三级）操作技能考核

试题参考答案

（仅供考评员使用，注意保密）

试题代码：3.3.1

试题名称：指导产褥期饮食与制作婴幼儿辅食

考核时间：5 min

参考答案：

1.（6分）

M1、BMI 计算与判断： $BMI=65/(1.65 \times 1.65) \approx 23.9$ ，符合中国成人正常范围（18.5-23.9），判断为营养状况正常（公式正确得1分，计算结果正确得1分，判断真确得1分）。

（2）膳食指导

M2、饮食指导：（正确一条得1分，满分3分）

- ①产褥期（6周）每日4-5餐，增加优质蛋白（如鱼、奶）25-35g/d（1分）；
- ②多喝汤水促乳汁分泌，补膳食纤维防便秘（1分）；
- ③避免油炸、茶水，减少辛辣/腌制食物（1分）。

2、辅食制作（合理即可）

高铁胡萝卜米糊：

J1、食材：高铁米粉+胡萝卜

J2、制作方法：胡萝卜洗净去皮切小丁，取少量入料理机加少许温开水打成细泥，再撒入高铁米粉沿同一方向搅拌2-3分钟，至米糊提勺不滴落、倾碗缓慢流动即可。

J3、作用：补充铁，防止贫血。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 4.1.1

试题名称: 设计与实施“控盐减钠”主题营养宣讲方案

考核时间: 10 min

1. 背景资料

阳光小区为老龄化社区,60 岁以上居民占比 42%,社区卫生服务中心体检数

据显示:

居民高血压患病率 28%,显著高于全国平均水平;

家庭日均食盐摄入量约 11g,远超《中国居民膳食指南(2022)》推荐的 5g/

日标准;

70%居民不了解“隐形盐”(如酱油、咸菜、加工食品中的钠)的健康危害。

营养师培训班学员小李需为该小区设计并实施“控盐减钠,守护心脑血管健康”

主题营养宣讲活动,需兼顾老年人认知特点与实操需求。

2. 试题要求

- (1) 设计小李组织此次宣讲活动的完整流程。
- (2) 撰写一个“控盐减钠”宣讲脚本(200-300 字)。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 4.1.1

试题名称: 设计与实施“控盐减钠”主题营养宣讲方案

考核时间: 10 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、宣讲活动流程 1	3	
2、宣讲活动流程 2	3	
3、宣讲活动流程 3	3	
4、宣传脚本第 1 部分	2	
5、宣传脚本第 2 部分	2	
6、宣传脚本第 3 部分	2	
7、宣传脚本第 4 部分	2	
8、宣传脚本第 5 部分	2	
9、宣传脚本第 6 部分	1	
合计	20	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题参考答案

(仅 供 考 评 员 使 用 ， 注 意 保 密)

试题代码: 4. 1. 1

试题名称: 设计与实施“控盐减钠”主题营养宣讲方案

考核时间: 10 min

参考答案:

1. 宣讲活动完整组织流程 (合理即可, 共 9 分)

(1) 前期准备阶段 (3 分, 前期准备得 1 分, 不少于两点准备内容, 每 1 点, 得 1 分)

需求调研;

制定活动的详细方案和具体流程制定;

相应的物资/资料准备。

(2) 活动开展阶段 (3 分, 开展阶段得 1 分, 不少于两点开展的内容, 每 1 点, 得 1 分)

开场主持 (5 分钟);

知识讲解 (25 分钟);

互动环节 (10 分钟)。

(3) 后期跟进阶段 (3 分, 后期阶段得 1 分, 不少于两点后期阶段的内容, 每 1 点, 得 1 分)

活动效果评估;

持续活动宣传。

2. “控盐减钠”宣讲脚本（合理即可，共 11 分）

1、自我介绍，提出主题——控盐。（2 分）

各位叔叔阿姨大家好！我是健康宣讲员 XX，今天想和大家聊一个健康话题——控盐减钠。

2、分析现状——我们吃盐太多了。（2 分）

先说说咱们的用盐现状，世界卫生组织建议成人每日食盐摄入量不超过 5 克，但我国居民平均摄入量远超这个标准，很多人甚至达到 10 克以上，控盐刻不容缓。

3、盐摄入过多的危害。（2 分）

盐摄入过多危害可不小，最直接的就是升高血压，增加高血压风险，还会加重肾脏负担，诱发骨质疏松，甚至提高心脑血管疾病的发病几率。

4、控盐的小技巧。（2 分）

给大家分享几个控盐小技巧：一是用限盐勺定量，清楚掌握用量；二是烹饪时晚放盐、少放盐，利用食材本身鲜味提味；三是少吃咸菜、腊肉等加工食品，它们隐形盐含量很高。

5、总结内容。（2 分）

总而言之，控盐减钠不是一朝一夕的事，关键在坚持，把减盐融入日常饮食，才能守护好自己和家人的健康。

6、祝福语、结束（1 分）

希望今天的分享能帮到大家，愿各位都能吃出健康，拥有硬朗好身体！我的宣讲结束了，谢谢大家！

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 5.1.1

试题名称: 构建社区居民健康档案与处理儿童生长数据

考核时间: 5 min

1. 背景资料

上海市某社区以工薪阶层为主, 35-50 岁居民占比 60%, 社区健康管理中心营养师小王需为居民建立健康档案并处理基础健康数据:

居民张某(男, 35 岁, IT 工程师), 每日久坐 8 小时以上, 近期体检空腹血糖 6.5mmol/L (参考值 3.9-6.1mmol/L), 无既往疾病史, 需为其建立完整个人健康管理档案;

小王收到社区卫生服务中心提交的“1-15 岁男性儿童身高体重数据表”(如下表), 疑似存在记录错误, 需核验并处理异常数据。

3. 试题要求

(1) 列出为张某建立个人健康管理档案需收集的核心内容模块(需包含模块名称及各模块下的关键信息项)。

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题评分表

准考证号:

试题代码: 5.1.1

试题名称: 构建社区居民健康档案与处理儿童生长数据

考核时间: 5 min

评分表:

评价要素	配分	得分
1、健康档案 - 个人基础信息模块的创建	2.5	
2、健康档案 - 生活行为模块的创建	2.5	
3、健康档案 - 健康状况模块的创建	2.5	
4、健康档案 - 心理社会评估模块的创建	2.5	
合计	10	

考评员 (签名):

日期:

营养师(公共营养师) (三级) 操作技能考核

试题参考答案

(仅 供 考 评 员 使 用 ， 注 意 保 密)

试题代码: 5.1.1

试题名称: 构建社区居民健康档案与处理儿童生长数据

考核时间: 5 min

参考答案:

1. 张某个人健康管理档案核心内容模块及关键信息项(合理即可, 共8分, 对应评分表一至四项, 分别为个人信息、生活状况、健康状况和心理状况, 每个模块不少于4个字段即可合格)

(1) 个人基础信息模块(2分)

身份信息(0.5分)

生物特征: 身高、体重(0.5分)

遗传病史: 家族慢性病史(0.5分)

过敏史: 食物过敏(如乳糖、海鲜)(0.5分)

(2) 生活行为模块(2分)

饮食模式: 每日餐次(0.5分)

运动情况: 日均步数、运动类型(有氧/抗阻)。(0.5分)

生活习惯: 吸烟史(有无及包年数)、饮酒频率及单次饮酒量(0.5分)

睡眠状况: 睡眠时段(如23:00-7:00)、睡眠时长、睡眠质量(如是否频繁失眠)。

(0.5分)

(3) 健康状况模块 (2 分)

疾病诊疗记录：现病史、既往史、用药情况。(1 分)

营养相关实验室检查：空腹血糖、生化指标（甘油三酯）。(1 分)

(4) 心理社会评估模块 (2 分)

压力评估：工作压力自评结果 (1 分)

社会支持系统：居住状态（独居/与家人同住）(1 分)。