

封面

职业技能等级认定指导手册

营养师 (公共营养师) (四级)

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）（四级）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.....	（ 28 ）
第 4 部分 操作技能复习题.....	（ 78 ）
第 5 部分 理论知识考试模拟试卷及答案.....	（ 224 ）
第 6 部分 操作技能考核模拟试卷.....	（ 235 ）

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）（四级）

认定方案

一、认定方式

营养师(公共营养师)（四级）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	250	60	0.5 分/题	30
单选题			750	140	0.5 分/题	70
合计		—	1000	200	—	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	四级/中级工			
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	操作	必考	5	15	5	1
		2	营养素摄入量计算	笔试	抽一	10	10	5	1
		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	15	5	1
		2	体格状况分析与评价	笔试	抽一	10	10	5	1
		3	常见检测项目指标解读	笔试				5	
3	膳食设计和评估	1	食物选购和评价	笔试	必考	10	15	5	1
		2	食谱设计	笔试	必考	15	15	5	1
		3	膳食制作和指导	笔试	必考	5	10	5	1
4	社区营养管理	1	营养与健康信息收集	笔试	抽考	10	10	5	1
		2	营养干预	笔试				5	
合 计						70	100	55	8
备注	考生在规定时间内完成考核题量（其中笔试 60 分钟，操作考试 10 分钟）。								

营养师（公共营养师）（四级）

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	四级
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	55	
	0	1			职业道德	5	
	0	1	1		职业道德基本知识	3	
1	0	1	1	1	道德概念		
2	0	1	1	2	道德内涵		
3	0	1	1	3	道德的基本功能		
4	0	1	1	4	职业道德的定义		
5	0	1	1	5	职业道德的特征		
6	0	1	1	6	职业道德的作用		
7	0	1	1	7	职业道德的核心		
8	0	1	1	8	职业道德的原则		
	0	1	2		职业守则	2	
9	0	1	2	1	遵纪守法，诚实守信，团结协作		
10	0	1	2	2	忠于职守，爱岗敬业，钻研业务		
11	0	1	2	3	认真负责，服务于民，平等待人		
12	0	1	2	4	科学求实，精益求精，开拓创新		
	0	2			基础知识	50	

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
	0	2	1		医学基础知识	4	
13	0	2	1	1	细胞概念		
14	0	2	1	2	组织概念		
15	0	2	1	3	器官概念		
16	0	2	1	4	运动系统组成及功能		
17	0	2	1	5	消化系统组成及功能		
18	0	2	1	6	呼吸系统组成及功能		
19	0	2	1	7	口腔内消化		
20	0	2	1	8	胃内消化和吸收		
21	0	2	1	9	小肠内消化和吸收		
22	0	2	1	10	大肠的消化吸收功能		
	0	2	2		营养学基础知识	15	
23	0	2	2	1	营养与营养素的概念		
24	0	2	2	2	营养素的功能		
25	0	2	2	3	营养与健康的关系		
26	0	2	2	4	能量单位及来源		
27	0	2	2	5	能量需要量及膳食推荐摄入量		
28	0	2	2	6	蛋白质的组成和分类		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
29	0	2	2	7	蛋白质的生理功能		
30	0	2	2	8	蛋白质的推荐摄入量及食物来源		
31	0	2	2	9	脂类的组成和分类		
32	0	2	2	10	脂肪的生理功能		
33	0	2	2	11	膳食脂肪参考摄入量及主要食物来源		
34	0	2	2	12	碳水化合物的分类		
35	0	2	2	13	碳水化合物的生理功能		
36	0	2	2	14	碳水化合物膳食参考摄入量及主要食物来源		
37	0	2	2	15	常量元素和微量元素的概念		
38	0	2	2	16	钙的生理功能		
39	0	2	2	17	钙的膳食参考摄入量及主要食物来源		
40	1	2	2	18	铁的生理功能		
41	1	2	2	19	铁的膳食参考摄入量及主要食物来源		
42	0	2	2	20	脂溶性维生素种类		
43	0	2	2	21	水溶性维生素种类		
44	0	2	2	22	维生素 A 的生理功能		
45	0	2	2	23	维生素 A 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	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
					物来源		
46	0	2	2	24	维生素 D 的生理功能		
47	0	2	2	25	维生素 D 的膳食参考摄入量及主要食物来源		
48	0	2	2	26	维生素 B1 的生理功能		
49	0	2	2	27	维生素 B1 的膳食参考摄入量及主要食物来源		
50	0	2	2	28	维生素 B2 的生理功能		
51	0	2	2	29	维生素 B2 的膳食参考摄入量及主要食物来源		
52	0	2	2	30	维生素 C 的生理功能		
53	0	2	2	31	维生素 C 的膳食参考摄入量及主要食物来源		
54	0	2	2	32	水的生理功能		
55	0	2	2	33	水的人体需要量		
56	0	2	2	34	膳食纤维的分类及主要特性		
57	0	2	2	35	膳食纤维的生理功能		
58	0	2	2	36	膳食纤维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	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
	0	2	3		各类人群营养知识	4	
59	0	2	3	1	成人能量的需要量		
60	0	2	3	2	成人蛋白质的需要量		
61	0	2	3	3	成人脂肪的需要量		
62	0	2	3	4	成人碳水化合物的需要量		
63	0	2	3	5	成人矿物质的需要量		
64	0	2	3	6	成人维生素的需要量		
65	0	2	3	7	确定成人每日膳食营养目标的方法和原则		
66	0	2	3	8	膳食营养评价方法和意义		
67	0	2	3	9	食物用量的确定方法和劳动分级		
	0	2	4		食品营养与食品安全	10	
68	0	2	4	1	谷类食物的主要营养特点		
69	0	2	4	2	豆类及其制品的主要营养特点		
70	0	2	4	3	蔬果的主要营养特点		
71	0	2	4	5	畜禽肉的主要营养特点		
72	0	2	4	6	蛋类及其制品的主要营养特点		
73	0	2	4	7	鱼类的主要营养特点		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
74	0	2	4	8	乳类的主要营养特点		
75	0	2	4	9	成人食谱设计原则与步骤		
76	0	2	4	10	膳食管理原则与依据		
77	0	2	4	11	粮豆类卫生要求		
78	0	2	4	12	蔬菜和水果的卫生要求		
79	0	2	4	13	畜禽肉的卫生要求		
80	0	2	4	14	水产品的卫生要求		
81	0	2	4	15	蛋类的卫生要求		
82	0	2	4	16	奶类食品的卫生要求		
83	0	2	4	17	食源性疾病的定义及分类		
84	0	2	4	18	食源性疾病的要素		
85	0	2	4	19	食源性疾病的分类		
86	0	2	4	20	食源性疾病的诊断标准		
87	0	2	4	21	食源性疾病的预防		
88	0	2	4	22	餐饮业食品安全主要危险因素及其控制点		
89	0	2	4	23	餐饮业环境卫生要求		
90	0	2	4	24	餐饮业从业人员个人卫生素质要求		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
	0	2	5		公共卫生基础理论与方法	8	
91	0	2	5	1	营养调查的定义与目的		
92	0	2	5	2	营养调查的主要内容		
93	0	2	5	3	营养调查的流程		
94	0	2	5	4	营养调查评价标准		
95	0	2	5	5	营养调查评价指标		
96	0	2	5	6	常见的膳食调查种类		
97	0	2	5	7	临床检查指标与评价		
98	0	2	5	8	人体测量指标与评价		
99	0	2	5	9	中国居民膳食指南概述		
100	0	2	5	10	食物多样、合理搭配准则		
101	0	2	5	11	吃动平衡、健康体重准则		
102	0	2	5	12	多吃蔬果、奶类、全谷、大豆准则		
103	0	2	5	13	适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉准则		
104	0	2	5	14	少盐少油、控糖限酒准则		
105	0	2	5	15	规律进餐、足量饮水准则		
106	0	2	5	16	会烹会选、会看标签准则		
107	0	2	5	17	公筷分餐、杜绝浪费准则		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
108	0	2	5	15	膳食营养素参考摄入量的概念		
109	0	2	5	16	营养素需要量的定义		
110	0	2	5	17	膳食需要量与生理需要量		
111	0	2	5	18	能量推荐量		
112	0	2	5	19	社区和社区营养管理概念		
113	0	2	5	20	社区营养管理基本程序		
114	0	2	5	21	社区营养管理主要工作内容		
	0	2	6		营养教育与健康促进	6	
115	0	2	6	1	营养教育的概念		
116	0	2	6	2	营养教育的主要对象		
117	0	2	6	3	营养教育的主要内容		
118	0	2	6	4	营养教育的基本方法和形式		
119	0	2	6	5	营养咨询的定义和内容		
120	0	2	6	6	营养咨询的目的和意义		
121	0	2	6	6	肥胖的定义		
122	0	2	6	7	成人超重和肥胖的判别		
123	0	2	6	8	肥胖与膳食营养的关系		
124	0	2	6	9	超重和肥胖的预防		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
125	0	2	6	10	成人消瘦的判别		
126	0	2	6	11	消瘦的预防		
127	0	2	6	12	营养干预的定义和主要内容		
128	0	2	6	13	营养干预的方法		
129	0	2	6	14	健康促进和社区健康促进的概念		
	0	2	7		相关法律法规标准知识	3	
130	0	2	7	1	《中华人民共和国食品安全法》相关知识		
131	0	2	7	2	《食品营养强化剂使用标准》相关知识		
132	0	2	7	3	食品营养标签管理相关规定		
133	0	2	7	4	营养管理相关法规		
134	0	2	7	5	《餐饮服务安全管理规定》相关知识		
135	0	2	7	6	《餐饮服务食品安全操作规范》相关知识		
136	0	2	7	7	《餐饮服务食品安全监督管理办法》相关知识		
137	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	

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
	1	1			食物摄入量调查	4	
	1	1	1		称重法基本要求和技术要点	1	
138	1	1	1	1	称重法的概念		
139	1	1	1	2	称重法的基本要求		
140	1	1	1	3	称重法的关键技术		
	1	1	2		称重法记录表填写方法	1	
141	1	1	2	1	称重记录表的意义		
142	1	1	2	2	称重记录表的使用方法		
	1	1	3		可食部和废弃率	1	
143	1	1	3	1	可食部概念及计算方法		
144	1	1	3	2	废弃率概念及计算方法		
	1	1	4		生熟重量比	1	
145	1	1	4	1	烹调重量变化率的概念和意义		
146	1	1	4	2	食物生熟重量比值的计算		
	1	2			营养素摄入量计算	2	
	1	2	1		食物成分表的基本内容和使用方法	1	
147	1	2	1	1	食物成分表的种类和基本内容		
148	1	2	1	2	食物分类的原则和编码		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
149	1	2	1	3	食物成分表中的食物分类		
150	1	2	1	4	食物成分表中数据符号的意义		
	1	2	2		膳食能量和营养素含量的计算方法	1	
151	1	2	2	1	各类食物摄入量的计算		
152	1	2	2	2	食物中能量的计算方法		
153	1	2	2	3	食物中主要营养素的计算方法		
	1	3			膳食营养分析与评价	4	
	1	3	1		食物分类和营养成分相关知识	1	
154	1	3	1	1	食物的分类		
155	1	3	1	2	成人膳食能量评价要点		
156	1	3	1	3	成人膳食营养素评价要点		
	1	3	2		平衡膳食的定义	2	
	1	3	2	1	膳食结构的类型		
157	1	3	2	2	动植物食物平衡的膳食结构主要特点		
158	1	3	2	3	以植物性食物为主的膳食结构主要特点		
159	1	3	2	4	以动物性食物为主的膳食结构主要特点		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
					点		
	1	3	3		《中国居民膳食指南》的应用	1	
160	1	3	3	1	中国居民平衡膳食宝塔构成		
161	1	3	3	2	平衡膳食宝塔应用		
162	1	3	3	3	平衡膳食宝塔应用注意事项		
	2				人体营养状况测定和评价	10	
	2	1			体格测量	5	
	2	1	1		体格测量的常用指标	2	
163	2	1	1	1	身高指标		
164	2	1	1	2	体重指标		
165	2	1	1	3	腰围指标		
166	2	1	1	4	上臂围指标		
167	2	1	1	5	皮褶厚度指标		
	2	1	2		体格测量工具的选择与使用方法	2	
168	2	1	2	1	身高常用工具选择与使用方法		
169	2	1	2	2	体重常用工具选择与使用方法		
170	2	1	2	3	腰围常用工具选择与使用方法		
171	2	1	2	4	上臂围常用工具选择与使用方法		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
172	2	1	2	5	皮褶厚度常用工具选择与使用方法		
	2	1	3		体格测量方法和注意事项	1	
173	2	1	3	1	身高测量方法和注意事项		
174	2	1	3	2	体重测量方法和注意事项		
175	2	1	3	3	腰围测量方法和注意事项		
176	2	1	3	4	上臂围测量方法和注意事项		
177	2	1	3	5	皮褶厚度测量方法和注意事项		
	2	2			体格状况分析与评价	1	
	2	2	1		体格评价指标的意义和方法	1	
178	2	2	1	1	体格评价指标的意义		
179	2	2	1	2	体格评价指标判断方法		
	2	3			常见检测项目指标解读	4	
	2	3	1		血红蛋白与贫血相关知识	1	
180	2	3	1	1	血红蛋白概念		
181	2	3	1	2	贫血相关知识		
	2	3	2		血脂相关知识	1	
182	2	3	2	1	血脂概念		
183	2	3	2	2	血脂异常判断		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
	2	3	3		血糖判断	1	
184	2	2	3	1	血糖概念		
185	2	2	3	2	血糖异常判断		
	2	3	4		血压测量相关知识及家用仪器的使用 方法	1	
186	2	3	4	1	血压测量相关知识		
187	2	3	4	2	家用仪器的使用方法		
	3				膳食设计和评价	20	
	3	1			食物选购和评价	10	
	3	1	1		食物特点和储存知识	5	
188	3	1	1	1	米及米制品的选购要点		
189	3	1	1	2	豆制品的选购要点		
190	3	1	1	3	植物油料与油脂的选购要点		
191	3	1	1	4	蔬菜的选购要点		
192	3	1	1	5	畜禽肉及其制品的选购要点		
193	3	1	1	6	水产品的选购要点		
194	3	1	1	7	蛋类及制品的选购要点		
195	3	1	1	8	鲜奶及奶制品的选购要点		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
196	3	1	1	9	饮料和饮品的选购要点		
197	3	1	1	10	食品常用的储存方法		
198	3	1	1	11	低温储存		
199	3	1	1	12	高温杀菌罐藏法		
200	3	1	1	13	脱水保藏		
	3	1	2		预包装食品标签相关知识	2	
201	3	1	2	1	食品抽样基本原则和方法		
202	3	1	2	2	食品标签标准的主要要求和注意事项		
203	3	1	2	3	食品原料配方的基本格式和表示方法		
204	3	1	2	4	食品添加剂定义及使用的基本要求		
205	3	1	2	5	食品添加剂的主要功能		
	3	1	3		食品营养标签相关知识	3	
206	3	1	3	1	食品营养标签的定义与作用		
207	3	1	3	2	食品营养标签分类		
208	3	1	3	3	食品营养标签的基本构成		
208	3	1	3	4	营养成分含量及其标示		
209	3	1	3	5	食品营养标签强制标示内容		
210	3	1	3	6	食品营养标签相关标准与法规		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
	3	2			食谱设计	10	
	3	2	1		应用《中国居民膳食指南》进行食谱设计的原则和方法	7	
211	3	2	1	1	确定成人每日膳食营养目标的方法和原则		
212	3	2	1	2	确定食物及用量的方法		
213	3	2	1	3	碳水化合物食物的应用原则		
214	3	2	1	4	主食用量的计算方法		
215	3	2	1	5	主食的搭配		
216	3	2	1	6	副食的概念		
217	3	2	1	7	蛋白质的应用原则		
218	3	2	1	8	脂肪的应用原则		
219	3	2	1	9	成人餐次及各餐的能量和营养素分配		
220	3	2	1	10	食谱编制基本原则和要求		
221	3	2	1	11	食谱编制注意事项		
222	3	2	1	12	各类食物能量值的差别		
223	3	2	1	13	改变膳食能量的方法		
224	3	2	1	14	能量-价格调整		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
225	3	2	1	15	膳食蛋白质互补原则和评价方法		
226	3	2	1	16	食用油脂的种类和在烹调中的作用		
227	3	2	1	17	味觉和味阈值		
228	3	2	1	18	常见的味觉物质		
229	3	2	1	19	食物的美味		
	3	2	2		食物交换份的概念和内容		
230	3	2	2	1	食物交换份法原则	3	
231	3	2	2	2	食物交换份法食物分类		
232	3	2	2	3	谷薯类的每单位食物交换代量表		
233	3	2	2	4	蔬果类的每单位食物交换代量表		
234	3	2	2	5	动物性食物的每单位食物交换代量表		
235	3	2	2	6	豆类及制品的每单位食物交换代量表		
236	3	2	2	7	纯能量食物的每单位食物交换代量表		
237	3	2	2	8	食物交换份法注意事项		
	4				社区营养管理	5	
	4	1			营养与健康信息收集	3	
	4	1	1		居民健康档案管理服务规范	1	
238	4	1	1	1	社区基础资料内容		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
239	4	1	1	2	人员登记和调查表填写		
	4	1	2		访谈技巧	1	
240	4	1	2	1	开放性和封闭式问题		
241	4	1	2	2	常用的访谈技巧		
	4	1	3		数据录入及管理软件使用方法	1	
242	4	1	3	1	数据资料录入方法		
243	4	1	3	2	数据录入管理软件使用方法		
	4	2			营养干预	2	
	4	2	1		计量和计数资料概念	0.5	
244	4	2	1	1	计量资料概念		
245	4	2	1	2	计数资料概念		
	4	2	2		营养缺乏病发病率、患病率的概念及计算	0.5	
246	4	2	2	1	发病率的诊断及计算方法		
247	4	2	2	2	患病率的诊断及计算方法		
	4	2	3		运动类别和安全注意事项	0.5	
248	4	2	3	1	常见身体活动和运动的能量消耗		
249	4	2	3	2	安全运动的条件		

职业（工种）名称					营养师(公共营养师)	等级	四级
序号	细目点代码				名称·内容	分数系数	备注
	章	节	目	点			
	4	2	4		特殊人群膳食指南	0.5	
250	4	2	4	1	特殊人群膳食指南的标准		

营养师（公共营养师）（四级）

操作技能考核要素细目表

职业（工种）名称				营养师(公共营养师)	等级	四级
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	25	
	1	1		食物摄入量调查	10	
1	1	1	1	能对食物进行称量		
2	1	1	2	能记录每种食物量和用餐人次		
3	1	1	3	能计算每人每日食物摄入量		
	1	2		营养素摄入量计算	10	
4	1	2	1	能查阅食物成分表		
5	1	2	2	能进行食物营养素含量计算		
6	1	2	3	能计算每人每日膳食能量和营养素摄入量		
	1	3		膳食营养分析与评价	15	
7	1	3	1	能根据《中国居民膳食指南》进行食物分类		
8	1	3	2	能对膳食组成进行分析评价		
9	1	3	3	能提出针对膳食不足或过量的干预建议		
	2			人体营养状况测定和评价	25	
	2	1		体格测量	8	

10	2	1	1	能测量身高	
11	2	1	2	能测量体重	
12	2	1	3	能测量腰围	
13	2	1	4	能测量上臂围和皮褶厚度	
	2	2		体格状况分析与评价	9
14	2	2	1	能计算标准体重和体质指数 (BMI)	
15	2	2	2	能判断成人消瘦、超重和肥胖	
16	2	2	3	能针对体格异常提出营养改善建议	
	2	3		常见检测项目指标解读	8
17	2	3	1	能根据化验结果判断血红蛋白状况	
18	2	3	2	能根据化验结果判断血脂状况	
19	2	3	3	能根据化验结果判断血糖状况	
20	2	3	4	能解读血压测量数据	
	3			膳食设计和评估	40
	3	1		食物选购和评价	15
21	3	1	1	能合理选购和储存食物	
22	3	1	2	能解读预包装食品标签主要内容	
23	3	1	3	能解读营养标签	
24	3	1	4	能合理选购预包装食品	
	3	2		食谱设计	15
25	3	2	1	能根据《中国居民膳食指南》设计健康	

				成人一日食谱	
26	3	2	2	能应用食物交换份法调整食谱	
27	3	2	3	能根据特殊人群需求制定个性化营养食谱	
	3	3		膳食制作和指导	10
28	3	3	1	能选用合理方法烹调食物	
29	3	3	2	能示范减盐、减油和减糖烹调	
30	3	3	3	能指导他人进行健康膳食制作	
	4			社区营养管理	10
	4	1		营养与健康信息收集	5
31	4	1	1	能填写营养和健康信息表	
32	4	1	2	能组织动员社区居民和人员登记	
33	4	1	3	能使用相关工具录入信息	
	4	2		营养干预	5
34	4	2	1	能计算人群营养缺乏病发病率和患病率	
35	4	2	2	能制定或执行群众性身体运动方案	
36	4	2	3	能组织社区健康活动	

职业技能等级认定

理论知识(公共营养师_中级/四级)_第 1 套

题型	一	二			总分
配分	190	570			760
得分					

一、判断题(共 190 题、每题 1 分，合计 190 分)

- 1) 等距抽样又称为分层抽样。()
- 2) 钠属于营养标签强制标示内容。()
- 3) 食品添加剂的使用不应掩盖食品腐败变质。()
- 4) 餐饮从业人员上岗时必须穿戴清洁的工作衣帽，且头发不得外露。()
- 5) 膳食管理只需考虑营养因素，个人的饮食习惯、口味偏好等可以忽略。()
- 6) 必需脂肪酸的最好食物来源是植物油。()
- 7) 微生物的生长繁殖和食品中固有酶的活动，常是导致食品腐败变质的主要原因。()
- 8) 营养师应持续关注国内外最新营养学研究进展。()
- 9) 应用膳食宝塔时，应遵循“同类互换”原则在各类食物中进行多样化选择。()
- 10) 营养师对农村居民和城市居民应提供同等质量的咨询服务。()
- 11) 冷冻干燥使食品中的水分在低温下直接升华，有利于食品品质和营养的保存。()
- 12) 不同的烹调方法对食物能量的影响不同。()
- 13) 践行“光盘行动”不是“公筷分餐、杜绝浪费”准则的重要内容。()
- 14) 已经腐败变质的肉类食品经过长时间高温烹饪加工后才可以食用。()
- 15) 人际传播是营养健康教育最基本和最重要的途径之一。()
- 16) 膳食营养素参考摄入量(DRIS)包括平均需要量(EAR)、推荐摄入量(RNI)、适宜摄入量(AI)和可耐受最高摄入量(UL)四项内容。()
- 17) 鲜蛋壳清洁完整，灯光透视时，蛋黄不见或略见阴影。()
- 18) 碳水化合物主要来源于谷类和薯类。()
- 19) 豆类是蛋白质含量较高的食品。()
- 20) 成年人钙的膳食参考摄入量为 1000mg/d。()
- 21) 患病率是指在特定时间点或特定时期内某人群中现患病例数与该人群总人数之比。()
- 22) 食源性疾病的诊断必须结合流行病学调查和实验室检测结果。()
- 23) 主食要注意大米与面粉、细粮与粗杂粮、谷类和薯类的搭配。()
- 24) 确定成人每日膳食营养目标的方法有两种。()

- 25) 彻底煮熟食物可以有效预防所有类型的食源性疾病。 ()
- 26) 成年男性维生素 B1 的膳食推荐量为 1.4mg/d, 女性为 1.6mg/d。 ()
- 27) 可食部分的重量除以全体重量所得出的数值称废弃率。 ()
- 28) 豆类及其制品只提供蛋白质, 与矿物质无关。 ()
- 29) 上臂围是反映人体蛋白质储存状况的常用指标。 ()
- 30) 一般来说, 膳食能量供给达到推荐摄入量的 95%为基本合格。 ()
- 31) 在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年女性每日最少饮水 1500ml。 ()
- 32) 脂溶性维生素主要有维生素 A、维生素 C 和维生素 D。 ()
- 33) 皮褶厚度测量可以准确反映全身脂肪含量。 ()
- 34) 职业道德对行业发展最主要的作用体现在扩大行业市场占有率。 ()
- 35) 营养咨询过程中, 营养师应优先推荐使用特定品牌的营养补充剂。 ()
- 36) 供给能量是碳水化合物在体内最重要的生理功能。 ()
- 37) 称重法操作过程中不需要准确记录食物名称。 ()
- 38) 食品营养标签由营养成分表和附加营养信息两部分组成。 ()
- 39) 米、面在蒸煮过程中, B 族维生素有不同程度的损失。 ()
- 40) 营养素需要量是指满足某一特定性别、年龄及生理状况群体中 50%个体需求的平均量。 ()
- 41) 腰围测量时应选择髂前上棘和第 12 肋下缘连线的中点水平位置。 ()
- 42) 测量皮褶厚度时, 应使用拇指和食指捏起皮肤及皮下组织, 形成皮褶。 ()
- 43) 营养教育主要对象中的社区层包括学校、部队和企业。 ()
- 44) 钙的生理功能之一是抗生酮作用。 ()
- 45) 餐饮服务提供者变更经营地址后, 无需重新申请《餐饮服务许可证》。 ()
- 46) 器官是由多种组织构成的, 能够执行特定功能的结构单位。 ()
- 47) 体质指数(BMI)的计算公式是体重(KG)除以身高(M)的平方, 适用于所有年龄段人群的肥胖判定。 ()
- 48) 蔬菜所含的维生素和矿物质易溶于水, 宜先切后洗。 ()
- 49) 食用水果前应彻底洗净, 最好用沸水烫或消毒水浸泡后削皮再吃。 ()
- 50) 动植物食物平衡的膳食结构主要以高脂肪、高蛋白的动物性食物为主。 ()
- 51) 社区营养管理的基本程序包括需求评估、制定计划、实施干预三个步骤。 ()
- 52) 维生素 D 主要通过日晒和食物摄入, 食物来源包括鱼类、蛋黄、奶制品等。 ()
- 53) 称重法是通过记录食物消耗总量和用餐人数来计算每人每日食物摄入量的方法。 ()
- 54) 儿童和青少年的膳食应注重多样化, 确保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。 ()
- 55) 食源性疾病按致病因子可分为生物性、化学性和物理性三类。 ()

- 56) 铁是构成血红蛋白、肌红蛋白的成分。()
- 57) 甘油三酯是含有三个脂肪酸的甘油酯, 约占脂类的 95%。()
- 58) 含糖饮料指在制作饮料的过程中人工添加糖, 且含糖量在 3%以上的饮料。()
- 59) 计算烹调重量变化率时, 只需考虑食物重量的增减, 无需考虑营养素的变化。()
- 60) 对于儿童, 首选的饮品是牛奶。()
- 61) 碳水化合物在营养学上分为糖、单糖和多糖三类。()
- 62) 在评价膳食营养摄入时, 实际摄入量必须完全符合设定的目标数值, 不允许有浮动。()
- 63) 中国居民平衡膳食宝塔建议的每日各类食物适宜摄入量适用于一般健康成人。()
- 64) 计算食物中碳水化合物的含量时, 可以直接用减法公式: $100g - \text{水分} - \text{蛋白质} - \text{脂肪} - \text{灰分}$ 。()
- 65) 根据《中华人民共和国食品安全法》, 企业强制实施危害分析与关键控制点体系(HACCP), 以提高食品安全管理水平。()
- 66) 膳食调查最常见的方法有称重法、记账法、询问法、频率法、膳食史法和化学分析法等。()
- 67) 维生素 A 具有维持正常视觉的功能。()
- 68) 餐饮服务提供者对其加工制作和经营的食物安全负全部责任。()
- 69) 预防消瘦只需要增加高热量食物的摄入即可。()
- 70) 食物成分表中的数据都是通过实验室检测获得的, 没有估算值。()
- 71) 社会主义职业道德的核心是为人民服务。()
- 72) 膳食纤维主要来源于动物性食物。()
- 73) 畜禽肉的营养价值较高, 饱腹作用强, 是一种食用价值很高的食物。()
- 74) 酒精的能量系数是 $2kcal/g$, 在计算食物总能量时需要纳入考虑。()
- 75) 在食物成分表中, 薯类和菌藻类通常被归类为蔬菜类。()
- 76) 中国居民膳食指南建议成年人每日添加糖摄入不超过 $50g$ 。()
- 77) 血红蛋白是血液中数量最多的血细胞, 其主要功能是运输氧气和二氧化碳。()
- 78) 中国居民营养调查中, 成人的 BMI(身体质量指数)评价标准统一采用世界卫生组织(WHO)的划分范围(如 $BMI \geq 25$ 为超重)。()
- 79) 在计算发病率时, 应包括所有既往病例和新发病例, 以反映疾病的总负担。()
- 80) 食品经营者履行了进货查验义务, 有充分证据证明其不知道所采购的食品不符合食品安全标准, 并能如实说明其进货来源的, 可以免于处罚。()
- 81) 在进行人员登记和填写调查表时, 必须确保所填信息真实、完整、准确。()
- 82) 社区健康促进的核心策略是提供医疗服务。()
- 83) 社区营养管理的主要任务是通过膳食调查和营养教育改善特定人群的营养状况, 无

需制定营养干预措施。()

84) 副食能给人提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等营养物质,对人体健康有重要作用。()

85) 成人膳食维生素 A 的推荐摄入量男性为 700mgRE/d, 女性为 800mgRE/d。()

86) 食品配料清单应按配料加入量的递增顺序排列。()

87) 营养调查流程中,“数据分析”步骤应在“膳食调查”和“体格测量”完成之后进行。()

88) 营养调查的主要目的是评估个体或群体的膳食营养状况。()

89) 人体所需的宏量营养素包括蛋白质、脂肪和碳水化合物。()

90) 《中国居民膳食指南》属于营养标示方面的标准、法规。()

91) 选购冷冻鱼时,鱼体表面冰层过厚说明鱼体质量较好,说明鱼新鲜。()

92) 中国居民平衡膳食宝塔由六层组成。()

93) 温度不当易导致细菌滋生,加速食材变质,增加食品安全风险。()

94) 营养教育是营养干预的手段之一。()

95) 营养成分表通常有三种表达形式。()

96) 在使用数据录入管理软件时,营养师可以不进行数据备份,因为软件本身具备自动修复功能。()

97) 计算主食数量可以根据粮谷类每 100g 提供的能量为 400kcal 来计算。()

98) 人体组织可以分为上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织四大类。()

99) 普通成年人每天全谷物和杂豆类建议摄入 50-150g。()

100) 新鲜黄花鱼的体表具有明显的金属光泽。()

101) 维生素 C 又名抗贫血因子。()

102) 食源性疾病的基本要素包括摄入含有有毒有害物质的食物、出现非传染性急性或亚急性疾病。()

103) 营养教育的主要内容包括对学生进行营养知识教育,使其懂得平衡膳食的原则。()

104) 根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》,能量的推荐摄入量(RNI)等于该人群的能量平均需要量(EAR)。()

105) 成人食谱中主食应全部选择精制米面以提高口感。()

106) 大肠主要吸收水分和盐类。()

107) 老年人基础代谢率升高,因此在饮食中应大量增加能量摄入以维持健康状态。()

108) 测量血压时,袖带气囊应至少覆盖上臂周径的 80%,太松会导致测量结果偏高。()

109) 生物价是评价食物蛋白质营养价值较常用的方法。()

110) 社区营养管理的主要工作内容包括为社区居民开具个体化营养处方。()

- 111) 根据《中国居民膳食指南》，建议平均每天摄入 12 种以上食物，每周摄入 25 种以上，其中谷类食物供能应占膳食总能量的 50%-65%。 ()
- 112) 编制食谱时，三餐供能比一般为 3:4:3。 ()
- 113) 为预防肥胖，有效的方法是取消晚餐，不吃任何食物。 ()
- 114) 食物交换份法中，每份谷类食物所含的能量是 90kcal。 ()
- 115) 脂肪能维持体温、保护脏器。 ()
- 116) 食物分类编码中，同一类食物在不同国家的分类标准可能不同。 ()
- 117) 膳食纤维不利于食物的消化吸收。 ()
- 118) 《中国居民膳食指南》建议成年人每日饮水 1500-1700ml (约 7-8 杯)。 ()
- 119) 称重记录表需要记录每餐食物的生重、熟重及剩余量，并计算净摄入量。 ()
- 120) 食源性疾病仅包括食物中毒和食源性肠道传染病。 ()
- 121) 中国营养学会推荐健康成年男性每日维生素 A 的摄入量为 660 μ g 视黄醇活性当量。 ()
- 122) 蛋白质、脂肪和膳食纤维统称为产能营养素。 ()
- 123) 烹饪加工的作用之一是去除异味。 ()
- 124) 植物性食物中维生素 B2 含量较高。 ()
- 125) 维生素 D 能促进小肠粘膜对钙的吸收。 ()
- 126) 胎儿出生后的神经管畸形与妊娠早期饮食中缺少叶酸有关。 ()
- 127) 维生素 B2 能激活维生素 B6，参与色氨酸形成烟酸的过程。 ()
- 128) 膳食脂肪占总能量来源大于 25% 为高脂肪膳食。 ()
- 129) 营养调查需重点评估餐饮服务提供者的食品安全管理制度执行情况。 ()
- 130) 营养咨询的主要目的是帮助个体达到理想体重。 ()
- 131) 身高是反映长期营养状况的重要指标。 ()
- 132) 以植物性食物为主的膳食结构中，谷类食物是主要的能量来源。 ()
- 133) 维生素 C 是一种较强的还原剂。 ()
- 134) TPP 是维生素 B1 的活性形式。 ()
- 135) 膳食结构划分的最重要依据是动物性和植物性食物在膳食构成中的比例。 ()
- 136) 蛋白质在过度加热时，会出现劣变产物杂环胺，对机体产生有害作用，杂环胺化合物的产生与烹调方式有关。 ()
- 137) 身高体重是常见的人体测量指标。 ()
- 138) 开放式问题是一种不为应答者提供可选择答案，让应答者自由地回答或解释有关想法的问题类型。 ()
- 139) 优质蛋白质占蛋白质总供给量的 1/2 以上为好。 ()
- 140) 按照中国成人 BMI 值标准，其值为 29.9 时，属于超重。 ()

- 141) 测量肱三头肌皮褶厚度时，捏起皮褶的方向应与上臂长轴平行。 ()
- 142) 测量上臂围时，应使用弹性较大的软尺以确保紧贴皮肤，测量位置在肩峰与尺骨鹰嘴连线的中点水平绕臂一周。 ()
- 143) 血浆中的脂类均不溶于水，必须与载脂蛋白结合形成脂蛋白才能在血液中运输。 ()
- 144) 中国居民膳食指南建议成年人每日食盐摄入量不超过 5g。 ()
- 145) 不同类食物可以互相交换，只要重量相等即可。 ()
- 146) 仅通过控制每日热量摄入就能有效预防超重和肥胖。 ()
- 147) 构成人体的基本单位是细胞。 ()
- 148) 在使用称重法进行膳食调查时，为准确计算食物摄入量，必须对所有食物的生重、熟重及剩余量进行称重记录。 ()
- 149) 谷类和薯类是碳水化合物的主要来源。 ()
- 150) 选购鲜禽肉时，应选择色泽均匀、脂肪洁白、表面微干或湿润但不粘手的肉品。 ()
- 151) 淘米时，损失最多的营养素是碳水化合物。 ()
- 152) 空腹血糖在 6.1-6.9mmol/L 之间属于糖尿病前期。 ()
- 153) 评价成人蛋白质摄入是否充足时，仅需比较实际摄入量与推荐摄入量(RNI)，无需考虑蛋白质来源的氨基酸模式。 ()
- 154) 家用体脂秤通过生物电阻抗法测量体脂率时，测量结果不受体内水分含量的影响。 ()
- 155) 食品营养标签是在预包装食品上向消费者提供食品营养信息和特性的说明。 ()
- 156) 计量资料是指通过分类方式表示的非数值型资料，例如性别、职业等。 ()
- 157) 乳类蛋白质为优质蛋白质。 ()
- 158) 骨骼肌是运动系统的被动部分，而骨和关节是主动部分。 ()
- 159) 蔬菜先切后洗，蔬菜中的维生素可通过切口溶解到水里而受到损失。 ()
- 160) 新鲜鸡蛋的特点是蛋壳表面光滑、完整、有光泽。 ()
- 161) 道德的评价功能主要通过强制手段实现。 ()
- 162) 食物中具有营养功能的物质称为营养素。 ()
- 163) 高温灭菌罐藏食品在密封前进行排气，主要是为了形成半真空状态，防止氧化反应。 ()
- 164) 同一种食品添加剂可以具有一种或多种功能。 ()
- 165) 大豆蛋白质含有人体所需的全部必需氨基酸，其氨基酸模式接近人体需要，属于完全蛋白。 ()
- 166) 人口调查资料有助于估计当地的食物需要量和营养不良的发生状况。 ()

- 167) 奶类食品的主要卫生问题包括微生物污染以及有毒有害物质污染。()
- 168) 成年男性膳食中铁的适宜摄入量为 20mg/d, 女性为 15mg/d。()
- 169) 根据确定的成人膳食营养目标和膳食宝塔食物类别和数量, 确定相应的食物来源和用量。()
- 170) 按照世界卫生组织的定义, 营养教育是通过改变人们的饮食行为而达到改善营养状况目的的一种有计划的活动。()
- 171) 成年人每周应至少进行 2 天中等强度身体活动, 累计 20min 以上, 并每天主动活动 3000 步。()
- 172) 水溶性维生素主要有维生素 C 和维生素 E。()
- 173) 身高别体重 Z 评分(WHZ) 主要用于反映儿童长期的营养状况。()
- 174) 根据食物蛋白质的营养价值, 在营养学上将蛋白质分为完全蛋白质和不完全蛋白质两大类。()
- 175) BMI 是衡量人体胖瘦程度的唯一可靠指标。()
- 176) 食物成分表中某些营养素没有测定, 其数值为缺失值, 可看作零值。()
- 177) 只要掌握了正确的动作技巧, 运动时就不需要关注环境和个人健康状况。()
- 178) 食物的能量受水分的影响最大, 含水多的食物能量较高。()
- 179) 胃正常情况下仅吸收少量的水分和酒精。()
- 180) 食物生熟重量比值仅适用于肉类食物, 不适用于谷类食物。()
- 181) 在摄入能量得到满足的情况下, 膳食中蛋白质提供的能量应占总能量的 10%-15%。()
- 182) 测量身高时, 读数时应保持视线与压板平行, 精确到小数点后一位。()
- 183) 牛奶的感官指标中色泽为均匀一致的乳白色或白色。()
- 184) 尿液保存时加入化学防腐剂的唯一作用是抑制细菌生长。()
- 185) 成人蛋白质的需要量不受年龄和性别的影响, 所有成年人的推荐摄入量相同。()
- 186) 职业道德要求从业者无条件满足客户所有需求。()
- 187) 消化系统有消化管和消化道两部分组成。()
- 188) 鱼类脂肪多由不饱和脂肪酸组成。()
- 189) 每种食用油均有其特有的气味, 这是油料作物所固有的。()
- 190) 成年人每日推荐摄入动物性食物总量为 120-200g。()

二、单选题(共 570 题、每题 1 分, 合计 570 分)

- 1) 相同运动时间内, () 是能量消耗最高的运动。
- (A) 缓步走 (B) 轻松骑车 (C) 做家务 (D) 快速跑步

- 2) 不属于脂肪生理功能的是 ()。
- (A) 提供能量 (B) 促进脂溶性维生素的吸收 (C) 抑制钾、钙通道 (D) 维持体温、保护脏器
- 3) () 属于化学性食源性疾病。
- (A) 沙门氏菌感染 (B) 农药残留中毒 (C) 诺如病毒感染 (D) 生食海鲜导致的寄生虫病
- 4) () 是体内脂肪积聚过多引起的慢性代谢性疾病。
- (A) 肥胖 (B) 心脏病 (C) 痛风 (D) 肾结石
- 5) 检验尿液的 () 是重要的营养状况的评价手段。
- (A) 维生素 (B) 矿物质 (C) 蛋白质 (D) 营养素及其代谢产物
- 6) 以动物性食物为主的膳食结构中, 碳水化合物的供能比例通常低于 () %。
- (A) 20 (B) 30 (C) 40 (D) 50
- 7) 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) 维生素 C (C) 维生素 D (D) 维生素 E
- 8) 食品营养标签, 是指预包装食品标签上有关 () 的说明。
- (A) 食品成分信息 (B) 食品规格信息 (C) 食品营养信息 (D) 食品添加剂信息
- 9) 营养教育主要对象中的社区层包括 ()。
- (A) 学校 (B) 部队 (C) 企业 (D) 餐馆
- 10) 粮谷类 () g 提供的能量约为 350kcal。
- (A) 50 (B) 100 (C) 200 (D) 300
- 11) 根据《中国居民膳食指南》成年人每日添加糖摄入量应控制在 () g 以下。
- (A) 150 (B) 100 (C) 75 (D) 50
- 12) 食物选择的首要原则是 ()。
- (A) 高能量密度 (B) 符合地域口味 (C) 易获取 (D) 多样化与均衡性
- 13) 在营养访谈中, () 属于封闭式问题的表述。
- (A) 您平时的早餐一般吃些什么? (B) 您通常如何安排每天的三餐? (C) 您是否每天吃早餐? (D) 您觉得最近的饮食习惯有哪些变化?
- 14) () 是构成人体的基本结构和功能单位。
- (A) 细胞 (B) 组织 (C) 器官 (D) 系统
- 15) 测量皮褶厚度时, 常用的解剖部位不包括 ()。
- (A) 肱三头肌 (B) 肩胛下角 (C) 髂嵴上部 (D) 腓肠肌
- 16) () 对食品营养素保持最为理想。

- (A) 日晒或阴干法 (B) 加热锅盘烘干法 (C) 减压蒸发法和冷冻干燥法 (D) 热风脱水法
- 17) 我国《中国食物成分表》中，食物编码的前两位数字代表 ()。
- (A) 食物可食部比例 (B) 食物的类别 (C) 营养素含量 (D) 产地信息
- 18) 血脂检测前需空腹 12h，主要原因是 ()。
- (A) 避免血液黏稠度升高 (B) 减少血小板聚集 (C) 防止溶血干扰结果 (D) 避免饮食对甘油三酯的影响
- 19) 营养师在制作膳食方案时发现单位使用过期原料，应首先 ()。
- (A) 按程序上报整改 (B) 与同事商议后决定 (C) 提醒相关同事整改 (D) 帮助更换原料
- 20) () 不属于食品添加剂使用基本要求。
- (A) 食品添加剂的使用不应对人体产生任何健康危害 (B) 食品添加剂在达到预期效果的前提下应尽可能降低使用量 (C) 食品添加剂的使用不应降低食品本身的营养价值 (D) 食品添加剂的使用应改变食品的感官特性
- 21) 按照中国成人 BMI 值标准，其值大于等于 28 时，属于 ()。
- (A) 正常 (B) 轻度消瘦 (C) 超重 (D) 肥胖
- 22) 上臂肌围的计算公式为 ()。
- (A) $\text{上臂围} \times 3.14$ (B) $\text{上臂围} - 3.14 \times \text{三头肌皮褶厚度}$ (C) $\text{上臂围} + \text{三头肌皮褶厚度}$ (D) $\text{上臂围} \div \text{三头肌皮褶厚度}$
- 23) () 是防腐剂作为食品添加剂的主要功能。
- (A) 延长食品的保存期 (B) 改善食品的质地 (C) 提高食品的风味 (D) 增加食品的营养价值
- 24) 500g 带鱼的废弃部分为 125g，则带鱼的可食部是 () %。
- (A) 65 (B) 70 (C) 75 (D) 80
- 25) () 不属于减盐措施。
- (A) 使用限盐勺 (B) 减少腌制食品 (C) 出锅前放盐 (D) 用味精替代食盐
- 26) 上臂围的测量方法正确的是 ()。
- (A) 测量时应选择优势手臂 (如右利手者测右上臂)，以反映肌肉发育优势 (B) 软尺需水平绕上臂中点一周，紧贴皮肤但避免压迫，取呼气末读数 (C) 测量点应为肩峰至桡骨茎突连线中点，标记后绕臂一周 (D) 若测量时上臂有轻度水肿，可在读数后备注“伴水肿”，该数据仍可用于营养评估
- 27) 中国居民平衡膳食宝塔由 () 层组成。
- (A) 三 (B) 四 (C) 五 (D) 六
- 28) 在摄入能量得到满足的情况下，膳食中脂肪提供的能量应占总能量的 ()。

- (A) 10%–15% (B) 20%–30% (C) 30%–50% (D) 50%–65%
- 29) 唾液中含有的酶是 ()。
- (A) 胃蛋白酶 (B) 核酸酶 (C) 糜蛋白酶 (D) 淀粉酶
- 30) 造成肥胖的真正原因是 ()。
- (A) 蛋白质过剩 (B) 脂肪过剩 (C) 碳水化合物过剩 (D) 能量过剩
- 31) 骨通过骨连接互相连接在一起组成 ()。
- (A) 结缔组织 (B) 骨组织 (C) 骨骼肌 (D) 骨骼
- 32) 中国居民膳食指南核心推荐不包括 ()。
- (A) 食物多样，谷类为主 (B) 吃动平衡，健康体重 (C) 少盐少油，控糖限酒 (D) 每日补充膳食补充剂
- 33) TPP 是 () 的活性形式。
- (A) 维生素 A (B) 维生素 B1 (C) 维生素 B2 (D) 维生素 C
- 34) 为个体计划膳食经常借助 () 和食物为基础的膳食指南来完成。
- (A) RNI、AI (B) RNI、EAR (C) AI、EAR (D) RNI、UL
- 35) 诊断缺铁性贫血最敏感的实验室指标是 ()。
- (A) 血红蛋白浓度 (B) 红细胞计数 (C) 血清铁蛋白 (D) 血细胞比容
- 36) 根据《餐饮服务食品安全监督管理办法》，餐饮服务提供者必须依法取得的许可证件是 ()。
- (A) 食品流通许可证 (B) 餐饮服务许可证 (C) 食品生产许可证 (D) 卫生经营许可证
- 37) 类型抽样又称 ()。
- (A) 等距抽样 (B) 分层抽样 (C) 整群抽样 (D) 定比例抽样
- 38) 膳食调查最常使用的方法是 ()。
- (A) 称重法 (B) 记账法 (C) 食物频率法 (D) 24h 膳食回顾法
- 39) 营养教育核心目标是 ()。
- (A) 要求所有人群按照标准改变饮食习惯 (B) 通过发放营养宣传手册普及食物营养成分表 (C) 帮助个体和群体获得营养知识并主动形成健康饮食行为 (D) 重点解决贫困地区食物短缺问题，确保基本能量摄入
- 40) () 不是膳食纤维主要特征。
- (A) 吸水作用 (B) 润滑作用 (C) 黏滞作用 (D) 结合有机化合物作用
- 41) 猪肉中维生素损失最少的烹饪方法是 ()。
- (A) 红烧 (B) 清炖 (C) 急炒 (D) 烧烤
- 42) 构成人体组织、器官的重要成分是 ()。
- (A) 蛋白质 (B) 牛磺酸 (C) 膳食纤维 (D) 维生素

- 43) 数据资料录入的重点是 ()。
- (A) 选择正确的数据录入方法 (B) 数据库中需有一定空行 (C) 数据库中需有一定空列 (D) 输入数据过程中需及时保存
- 44) 谷类食物中碳水化合物一般占重量的 ()。
- (A) 75%-80% (B) 80%-85% (C) 85%-90% (D) 90%-95%
- 45) 膳食调查的描述错误的是 ()。
- (A) 通过膳食调查, 可以了解调查对象的营养状况 (B) 通过膳食调查, 可以了解某些营养缺乏病的发病情况 (C) 膳食调查方法各有优缺点和用途 (D) 膳食调查可以通过电话进行
- 46) 食品通过降低含水量来延长保存期的常用储存方法是 ()。
- (A) 冷冻 (B) 发酵 (C) 干燥 (D) 真空包装
- 47) 酸奶和鲜奶相比, () 含量增加了 1 倍, 胆碱也明显增加。
- (A) 维生素 A (B) 蛋白质 (C) 乳糖 (D) 叶酸
- 48) 增加蔬果摄入的合理建议是 ()。
- (A) 选择高淀粉的根茎类蔬菜作为主要蔬菜 (B) 保证餐餐有蔬菜 (C) 用果汁替代新鲜水果 (D) 选择菌类代替绿色蔬菜
- 49) 在营养流行病学研究中, 发病率用于描述 ()。
- (A) 一定时期内新发病例在观察人群中的发生频率 (B) 不同疾病的治疗效果 (C) 人群营养摄入的平均水平 (D) 营养干预措施的依从率
- 50) “如实标注食品添加剂含量”主要体现营养师职业守则中的 ()。
- (A) 团结协作 (B) 钻研业务 (C) 诚实守信 (D) 开拓创新
- 51) “无糖”或“高纤维”等描述性词语在食品营养标签中属于 ()。
- (A) 营养功能声称 (B) 营养声称 (C) 产品信息 (D) 健康说明
- 52) () 是指在特定时间内一定人群中某病新旧病例数所占的比例。
- (A) 发病率 (B) 患病率 (C) 得病率 (D) 罹患率
- 53) 食物在 () 内基本完成消化和吸收过程。
- (A) 口腔 (B) 小肠 (C) 大肠 (D) 胃
- 54) 按照世界卫生组织的定义, 营养教育是通过改变人们的 () 而达到改善营养状况目的的一种有计划的活动。
- (A) 饮食行为 (B) 生活习惯 (C) 运动方式 (D) 健康理念
- 55) 身高测量时, 被测者需赤足, 上肢自然下垂, 足跟并拢, 足尖分开成 ()。
- (A) 300 (B) 450 (C) 600 (D) 900
- 56) 我国成年男性血红蛋白浓度的正常范围是 () g/L。
- (A) 90-110 (B) 110-150 (C) 120-160 (D) 130-170

57) () 可促进非血红素铁的吸收。

- (A) 饮茶 (B) 高钙饮食 (C) 食用植酸含量高的谷物 (D) 补充维生素 C

58) 三餐能量分配的标准比例为 ()。

- (A) 20%、30%、50% (B) 25%、35%、40% (C) 30%、40%、30% (D) 35%、45%、20%

59) 在食物成分表中, 坚果类食物通常归类为 ()。

- (A) 动物性食物 (B) 蔬菜类 (C) 植物性食物 (D) 纯热能食物

60) () 指标组合可诊断为混合型高脂血症。

- (A) $TC \geq 5.2 \text{ mmol/L}$ 且 $TG < 1.7 \text{ mmol/L}$ (B) $TC < 5.2 \text{ mmol/L}$ 且 $TG \geq 1.7 \text{ mmol/L}$ (C) $TC \geq 5.2 \text{ mmol/L}$ 且 $TG \geq 1.7 \text{ mmol/L}$ (D) $HDL-C < 1.0 \text{ mmol/L}$ 且 $LDL-C \geq 3.4 \text{ mmol/L}$

61) 最符合营养咨询定义和内容的是 ()。

- (A) 为患者开具药物处方并进行临床治疗 (B) 通过评估个体营养状况, 提供个性化膳食指导与健康建议 (C) 组织社区居民参与集体烹饪活动 (D) 对食品生产企业的卫生条件进行监督检查

62) 关于营养标签标示方式的说法, 正确的是 ()。

- (A) 所有营养成分均以每份为单位标示 (B) 能量和核心营养素应以每 100g (或 ml) 和每份两种单位标示 (C) 营养声称可以代替营养成分表 (D) 营养标签字体大小可小于产品名称的五分之一

63) 根据国家标准要求, () 必须标注营养标签。

- (A) 生鲜食品 (B) 预包装食品 (C) 现制现售食品 (D) 散装食品

64) () 油脂通常富含不饱和脂肪酸, 更有利健康。

- (A) 猪油 (B) 黄油 (C) 橄榄油 (D) 棕榈油

65) 矿物质中体内含量较多, 每日膳食需要量都在 () mg 以上者, 称为常量元素。

- (A) 10 (B) 50 (C) 100 (D) 800

66) 我国食物成分表是以食物原料为基础的, 在使用称重法记录食物量时, 应该考虑食物的 ()。

- (A) 食物名称 (B) 食物营养素 (C) 标准份 (D) 生熟比

67) () 属于营养标签强制标示内容。

- (A) 钙 (B) 镁 (C) 钠 (D) 铁

68) 完成气体交换的是 ()。

- (A) 消化系统 (B) 呼吸系统 (C) 循环系统 (D) 免疫系统

69) 食物中蛋白质的能量系数为 () kcal/g。

- (A) 2 (B) 4 (C) 7 (D) 9

70) 营养素中 () 的能量系数最高。

- (A) 蛋白质 (B) 维生素 (C) 脂肪 (D) 碳水化合物
- 71) 评价铁营养状况最常用的生化指标是 ()。
- (A) 血清白蛋白 (B) 血清铁蛋白 (C) 血尿素氮 (D) 血胆固醇
- 72) 制定膳食管理计划时, 首要考虑的因素是 ()。
- (A) 满足目标人员的饮食习惯 (B) 菜肴色香味俱全 (C) 目标人群的营养需求特点 (D) 食材容易配备
- 73) 节假日仍坚持完成营养监测报告体现营养师职业守则中的 ()。
- (A) 忠于职守 (B) 钻研业务 (C) 团结协作 (D) 爱岗敬业
- 74) () 是膳食纤维良好的食物来源。
- (A) 燕麦麸 (B) 白米饭 (C) 鸡蛋 (D) 猪肉
- 75) 进行食物交换时, () 是必须遵循的首要前提。
- (A) 食物的口味相似 (B) 所含热量基本相等 (C) 食物的价格相当 (D) 食物的产地相同
- 76) 人体 () 的估算方法为 $BMR \times PAL$ 。
- (A) 基础代谢率 (B) 能量消耗量 (C) 体力活动水平 (D) 能量需要量
- 77) () 是计量资料最显著的特点。
- (A) 只能按类别归类 (B) 数据之间无数量大小关系 (C) 多用于定性分析 (D) 数据可以用数值表示并能进行加减计算
- 78) () 所含的必需氨基酸种类齐全, 比例恰当, 人体利用率高, 被称为优质蛋白质。
- (A) 动物性蛋白质和大豆蛋白质 (B) 动物性蛋白质和谷类蛋白质 (C) 谷类蛋白质和大豆蛋白质 (D) 动物性蛋白质和植物性蛋白质
- 79) 不可食部分的重量除以全体重量所得出的数值称 ()。
- (A) 可食部 (B) 废弃率 (C) 生熟比 (D) 标准份
- 80) 眼内感光色素的形成及其生理功能都有赖于 () 的存在。
- (A) 维生素 A (B) 维生素 B1 (C) 维生素 C (D) 维生素 D
- 81) () 可阻断致癌物 N-亚硝基化合物合成, 预防癌症。
- (A) 维生素 A (B) 维生素 C (C) 维生素 D (D) 叶酸
- 82) 谷类食物中 () 一般占重量的 75%–80%。
- (A) 蛋白质 (B) 脂肪 (C) 碳水化合物 (D) 水分
- 83) 发展中国家常见的膳食结构特点是 ()。
- (A) 谷类消费量大 (B) 奶制品摄入高 (C) 脂肪供能比超 30% (D) 动物蛋白占主导
- 84) () 膳食模式对肥胖预防效果最显著。
- (A) 高脂高蛋白饮食 (B) 低碳水化合物饮食 (C) 间歇性禁食 (D) 均衡膳

食结合适量运动

85) 每月优化食谱搭配属于()。

- (A) 精益求精 (B) 科学求实 (C) 开拓创新 (D) 认真负责

86) 优质豆油的特点是()。

- (A) 呈黄色至橙黄色 (B) 稍混浊,有少量悬浮物 (C) 固有的气味平淡 (D)

将油加热到 280℃时,油色变深,有较多沉淀物析出

87) 根据《餐饮服务食品安全操作规范》,餐饮服务提供者应至少()开展一次食品安全自查。

- (A) 每周 (B) 每月 (C) 每季度 (D) 每年

88) 营养师在收集客户健康数据时应当()。

(A) 直接使用 (B) 严格遵守保密原则 (C) 默认用户同意 (D) 口头告知注意事项

89) () 不属于全谷物食品。

- (A) 燕麦片 (B) 糙米饭 (C) 全麦面包 (D) 精白面条

90) 坚果类(如花生、核桃、杏仁)在食物交换份法中通常被归为()。

- (A) 油脂类 (B) 肉蛋类 (C) 大豆乳类 (D) 水果类

91) () 不是细胞膜的功能。

(A) 将细胞与外界环境分隔开 (B) 控制物质进出细胞 (C) 进行细胞间的信息交流 (D) 合成蛋白质

92) 大肠能够吸收()。

- (A) 蛋白质 (B) 脂肪 (C) 碳水化合物 (D) 盐类

93) 根据《餐饮服务许可管理办法》,() 这类主体不适用该办法的许可管理要求。

- (A) 连锁火锅店 (B) 学校食堂 (C) 街头食品摊贩 (D) 外卖中央厨房

94) 膳食纤维含量最低的是()。

- (A) 黄豆 (B) 蚕豆 (C) 大麦粉 (D) 牛奶

95) 肩胛下皮褶厚度测量时,皮褶走向应与脊柱呈()。

- (A) 30° (B) 45° (C) 60° (D) 90°

96) 选购预包装食品时,“会看标签”的要求包括()。

(A) 关注包装正面宣称的“高钙”“低脂”等醒目字样 (B) 优先选择配料表最短且不含氢化植物油的产品 (C) 营养成分表中的“每份”等同“每 100g” (D) 保质期越长代表食品营养价值越高

97) 称重记录表的主要作用是()。

(A) 估算每日能量摄入 (B) 简化膳食调查流程 (C) 分析个体膳食摄入变化 (D) 精确计算食物可食部重量

- 98) 冷藏温度一般为 ()。
- (A) $-2\sim-15^{\circ}\text{C}$ (B) $0\sim4^{\circ}\text{C}$ (C) $-12\sim-23^{\circ}\text{C}$ (D) -18°C 以下
- 99) 蔬菜先切后洗, 蔬菜中的 () 可通过切口溶解到水里而受到损失。
- (A) 蛋白质 (B) 维生素 (C) 水分 (D) 矿物质
- 100) 评价体重管理效果的关键指标是 ()。
- (A) 每日排便次数 (B) 体脂率变化 (C) 运动量 (D) 体重变化
- 101) 选购腐竹时, 适合的感官特征是产品呈现 ()。
- (A) 颜色深褐、断面粗糙 (B) 近乎纯白、无气味 (C) 自然淡黄、闻之有豆香、折断略有韧性 (D) 韧性大、不易折断
- 102) 根据《餐饮服务食品安全操作规范》, () 不属于专间使用的基本要求。
- (A) 专人操作 (B) 独立空调设施 (C) 紫外线消毒灯 (D) 可与其他操作区共用水池
- 103) 蛋中 () 含量总体上基本稳定, 各种蛋的营养成分有共同之处。
- (A) 宏量营养素 (B) 微量营养素 (C) 维生素 (D) 矿物质
- 104) 膳食蛋白质互补原则中错误的是 ()。
- (A) 食物的生物学种属越远越好 (B) 植物性食物之间的混合要比动植物食物之间的混合要好 (C) 搭配的食物种类越多越好 (D) 食用时间越近越好
- 105) 呼吸系统中 () 是气体交换的场所。
- (A) 咽 (B) 喉 (C) 肺 (D) 气管
- 106) 称重法是对集体、家庭或个人三餐各种食物食用量进行称重, 计算 () 的平均摄入量。
- (A) 每人每日营养素 (B) 每人每餐营养素 (C) 每人每日每餐营养素 (D) 每日每餐营养素
- 107) 体现“平等待人”原则的行为是 ()。
- (A) 根据客户消费能力提供服务 (B) 对特殊要求人群收取附加费用 (C) 尊重服务对象, 一视同仁 (D) 优先服务有紧急需求人群
- 108) () 不是膳食纤维的生理功能之一。
- (A) 降低血清胆固醇 (B) 维持血糖平衡 (C) 促进胆石形成 (D) 预防结肠癌
- 109) 大豆与其他豆类的主要营养差异是 ()。
- (A) 大豆脂肪含量显著高于其他豆类 (B) 其他豆类的蛋白质质量优于大豆 (C) 大豆几乎不含碳水化合物 (D) 其他豆类不含维生素 B 族
- 110) 膳食脂肪占总能量来源大于 35% 为 ()。
- (A) 高脂肪膳食 (B) 低脂肪膳食 (C) 中等脂肪膳食 (D) 平衡膳食

- 111) 测量皮褶厚度时, 为避免误差, 同一部位应测量 () 次取平均值。
(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
- 112) 三头肌皮褶厚度的测量位置是 ()。
(A) 肩峰至尺骨鹰嘴连线中点 (B) 锁骨中点 (C) 桡骨茎突 (D) 髂前上棘
- 113) 关于超重和肥胖预防的说法中, 正确的是 ()。
(A) 预防肥胖应从成年后开始控制饮食 (B) 不摄入含糖饮料和油炸食品预防肥胖
(C) 保持规律运动和平衡膳食预防肥胖 (D) 儿童期肥胖, 成年后会恢复正常
- 114) 根据食源性疾病的病原物质分类, () 不属于其常见类型。
(A) 细菌性食物中毒 (B) 有毒动植物中毒 (C) 化学性食物中毒 (D) 放射性食物中毒
- 115) 铁在人体内的最主要功能是 ()。
(A) 构成骨骼的主要成分 (B) 作为血红蛋白和肌红蛋白的组成成分 (C) 维持神经传导速度 (D) 调节体温
- 116) 做面食时, 尽量避免的烹调方法是 ()。
(A) 少搓少洗 (B) 少炸少烤 (C) 面粉蒸煮加碱 (D) 尽量采用蒸、烙方法
- 117) 一般来说, 健康成年女性每天需要水大约 () ml。
(A) 1000 (B) 1200 (C) 2000 (D) 2700
- 118) 开发营养配餐 APP 属于 ()。
(A) 科学验证 (B) 精益求精 (C) 开拓创新 (D) 继承发展
- 119) 营养干预的核心目标是 ()。
(A) 推广特定营养产品 (B) 治疗营养相关疾病 (C) 改善个体或群体营养状况
(D) 制定食品安全标准
- 120) 为促进肠道健康和预防慢性病, 成人膳食纤维的适宜摄入量为 ()。
(A) 5-10 克/天 (B) 15-20 克/天 (C) 25-30 克/天 (D) 40-50 克/天
- 121) 影响膳食需要量高于生理需要量的主要因素是 ()。
(A) 年龄 (B) 性别 (C) 体力活动水平 (D) 心理状态
- 122) 食品配料一般以加入量 () 的多少由大至小排列。
(A) 重量 (B) 体积 (C) 比重 (D) 比例
- 123) 身高测量读数应精确到 () cm。
(A) 0.1 (B) 0.01 (C) 1 (D) 0.001
- 124) 能构成黄酶辅酶参加物质代谢的维生素是 ()。
(A) 维生素 A (B) 维生素 B1 (C) 维生素 B2 (D) 维生素 C
- 125) 在食品营养标签分类中, “低脂肪”属于 ()。
(A) 产品描述 (B) 营养成分 (C) 营养声称 (D) 营养成分功能声称

126) 器官的功能是由()决定的。

(A) 构成器官的细胞类型 (B) 器官的组成 (C) 器官的形态 (D) 构成器官的组织类型及其排列方式

127) 在营养学调查中,()属于计数资料。

(A) 每日摄入热量 (B) 蛋白质摄入量 (C) 腰围 (D) 是否患有糖尿病(是/否)

128) 体重丢失()%以上提示存在显著营养不良风险。

(A) 5 (B) 7 (C) 10 (D) 15

129) 必需脂肪酸的最好食物来源是()。

(A) 谷类 (B) 乳类 (C) 肉类 (D) 植物油

130) 营养调查准备阶段的核心工作是()。

(A) 采购检测设备 (B) 联系媒体报道 (C) 制定调查方案 (D) 安排调查人员

131) 王小姐今年 21 岁, 身高 160cm, 体重 45kg, 通过计算其 BMI, 可评价为()。

(A) 正常 (B) 轻度消瘦 (C) 中度消瘦 (D) 重度消瘦

132) ()是膳食纤维的生理功能之一。

(A) 升高血清胆固醇 (B) 预防结肠癌 (C) 促进胆石形成 (D) 导致能量过剩

133) 评估老年人肌肉量减少的敏感指标是()。

(A) 颈围 (B) 腰围 (C) 小腿围 (D) 臀围

134) 富含优质蛋白质的食物是()。

(A) 蔬菜 (B) 水果 (C) 大米 (D) 牛肉

135) 骨通过()互相连接在一起组成骨骼。

(A) 骨骼肌 (B) 结缔组织 (C) 骨连接 (D) 骨组织

136) 在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年女性每日最少饮水()ml。

(A) 1000 (B) 1500 (C) 2000 (D) 2500

137) 对成人来说, 长期()过剩会引起体重的增加, 而长期不足会导致体重降低。

(A) 蛋白质 (B) 脂肪 (C) 碳水化合物 (D) 能量

138) 影响食源性疾病发生的宿主因素不包括()。

(A) 饭前未洗手 (B) 处于哺乳期 (C) 食物摄入时间 (D) 个体免疫状态

139) 大量食用()可以造成维生素 B1 缺乏。

(A) 猪肉 (B) 生菜 (C) 生鱼 (D) 香蕉

140) 烹饪加工中, 对杀菌消毒有帮助的做法是()。

(A) 加热时间短 (B) 加热温度达到 100℃ 以上 (C) 加各种调味品 (D) 生

的食物

141) 罐藏食品经加热后,能防止各种氧化作用的原因是()。

(A) 高温杀死了所有微生物 (B) 食品中的酶被破坏 (C) 密封后外界空气无法进入 (D) 通过排气使罐头内保持半真空状态

142) () 不属于营养标签强制标示内容。

(A) 能量 (B) 铁 (C) 钠 (D) 蛋白质

143) 成年男性膳食维生素 A 的推荐摄入量为() mgRE/d。

(A) 550 (B) 600 (C) 650 (D) 660

144) 1kJ 能量相当于()。

(A) 4.184kcal (B) 418.4kcal (C) 0.239kcal (D) 239kcal

145) 确定成人每日膳食营养目标的方法之一是()。

(A) 称重法 (B) 24 小时膳食回顾法 (C) 直接查表法 (D) 膳食史法

146) 蛋白质的基本组成单位是()。

(A) 脂肪酸 (B) 吡哆酸 (C) 氨基酸 (D) 赖氨酸

147) 米、面在蒸煮过程中,() 有不同程度的损失。

(A) 维生素 A (B) 维生素 B (C) 维生素 C (D) 维生素 E

148) () 是维生素 B1 的最丰富来源。

(A) 牛奶 (B) 瘦猪肉 (C) 精白米饭 (D) 苹果

149) 不符合鲜蛋的卫生要求的是()。

(A) 蛋壳清洁完整 (B) 灯光透视时蛋呈桔黄色至橙红色 (C) 灯光透视时蛋黄清晰可见 (D) 打开后蛋黄凸起

150) 抽样方法不包括()。

(A) 等距抽样 (B) 类型抽样 (C) 整群抽样 (D) 分群抽样

151) 血红蛋白的描述正确的是()。

(A) 血红蛋白仅存在于红细胞中,由两条多肽链和两个血红素组成 (B) 血红蛋白中的铁离子以 Fe^{3+} 形式稳定存在,直接与氧气结合 (C) 血红蛋白的功能仅与氧气运输有关,不参与二氧化碳的转运 (D) 血红蛋白由四个亚基(两条 α 链和两条 β 链)组成,每个亚基含一个血红素,可逆性结合氧

152) () 是非淀粉多糖的代表。

(A) 麦芽糖 (B) 乳糖 (C) 纤维素 (D) 蔗糖

153) 根据《中国居民膳食指南》,正确的建议是()。

(A) 每天摄入谷类食物应占膳食总量的 70%以上 (B) 成年人每天应摄入蔬菜不少于 300g,其中深色蔬菜占 1/2 (C) 水果可替代蔬菜,两者营养价值相似 (D) 为控制体重,应避免全谷物和杂豆的摄入

154) 道德评价的基本形式是 ()。

- (A) 善与恶 (B) 利与弊 (C) 美与丑 (D) 对与错

155) 中国成人体质指数中度消瘦的范围是在 ()。

- (A) 16-16.9 (B) 17-18.4 (C) 18.5-23.9 (D) 24.5-27.9

156) () 中含维生素 A 最多。

- (A) 猪肝 (B) 猪心 (C) 鸡肝 (D) 鸭肝

157) “科学求实”原则要求 ()。

- (A) 使用普遍认可的饮食方案 (B) 所有建议必须有科学依据 (C) 优先满足客户需求 (D) 简化服务流程提高效率

158) 化学性食源性疾病的典型代表是 ()。

- (A) 诺如病毒胃肠炎 (B) 有机磷农药中毒 (C) 旋毛虫病 (D) 放射性物质污染

159) 根据膳食管理的基本原则, () 的做法最符合科学膳食指导。

- (A) 每日饮食以高蛋白肉类为主, 减少主食摄入以控制体重 (B) 食物多样, 合理搭配谷物、蔬果、蛋白质及奶类 (C) 尽量减少脂肪和碳水化合物的摄入 (D) 通过维生素片补充营养, 做到食物多样性

160) () 不是优质植物油的特征。

- (A) 油液澄清、透明 (B) 无沉淀物 (C) 具有该品种特有的香味 (D) 有微酸味

161) 《中国食物成分表(标准版)》(第六版)包含的食物以 () 为主。

- (A) 包装食品 (B) 植物性原料和食品 (C) 动物性原料和食品 (D) 加工食品

162) () 能避免添加糖和油脂, 减少糖摄入。

- (A) 红烧 (B) 油炸 (C) 蒸煮 (D) 糖醋

163) 在调制乳粉中强化维生素 D 时, 其使用量应 ()。

- (A) 由企业按需使用 (B) 符合《食品营养强化剂使用标准》(GB14880-2012) 规定的限量要求 (C) 越多越好, 以达到最佳营养效果 (D) 参照国际标准, 不受国内标准限制

164) 在食物交换份法中, 不同类食物之间互换会导致 ()。

- (A) 营养素含量差异增大 (B) 食物消化速度加快 (C) 食物口感改善 (D) 热量摄入减少

165) 新鲜鸡蛋的特点是 ()。

- (A) 蛋壳表面光滑 (B) 蛋壳发暗 (C) 手感比较轻 (D) 手握蛋摇动无声

166) 不属于营养调查实施阶段工作的是 ()。

- (A) 现场数据采集 (B) 调查问卷设计 (C) 样本收集处理 (D) 初步数据录入
- 167) () 符合安全运动条件。
- (A) 开始就做剧烈的运动 (B) 炎热或酷暑气候坚持运动能有效消耗能量 (C) 水分的补给要充足 (D) 身体稍有不适不需要休息
- 168) 加热油脂的温度，一般不应超过 ()。
- (A) 80~100℃ (B) 100~150℃ (C) 150~180℃ (D) 180~200℃
- 169) 动植物食物平衡的膳食结构中，优质蛋白质的主要来源是 ()。
- (A) 蔬菜水果 (B) 精制谷物 (C) 薯类食物 (D) 鱼禽蛋奶
- 170) () 缺乏时可能会导致暗适应能力的下降。
- (A) 维生素 A (B) 维生素 B1 (C) 维生素 C (D) 维生素 D
- 171) 维生素 A 含量最少的食物是 ()。
- (A) 动物肝脏 (B) 玉米 (C) 鱼肝油 (D) 蛋黄
- 172) 发霉的大米中含有大量的 ()。
- (A) 维生素 B (B) 维生素 C (C) 亚硝酸 (D) 黄曲霉毒素
- 173) 根据《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》，() 不属于强制标示的营养成分。
- (A) 能量 (B) 蛋白质 (C) 脂肪 (D) 膳食纤维
- 174) 发病率的计算公式是 ()。
- (A) $\text{新发病例数} \div \text{观察人群总人数} \times 100\%$ (B) $\text{累计病例数} \div \text{患病总时间} \times 100\%$
(C) $\text{现患病例数} \div \text{总病程年数} \times 100\%$ (D) $\text{已治愈病例数} \div \text{新发病例数} \times 100\%$
- 175) 测量上臂围时，软尺应水平绕上臂一周，读取数值的单位是 ()。
- (A) cm (B) mm (C) in (D) dm
- 176) 在畜肉中，() 的脂肪含量最低。
- (A) 猪肉 (B) 羊肉 (C) 牛肉 (D) 兔肉
- 177) 应尽量减少反复使用煎炸油的次数，凡炸过 () 次的油，最好不再用于炸食物。
- (A) 一次 (B) 二次 (C) 三次 (D) 四次
- 178) 营养素 () 是脂溶性维生素。
- (A) 维生素 B1 (B) 维生素 B2 (C) 维生素 C (D) 维生素 D
- 179) 食品营养标签由营养成分表和 () 两部分组成。
- (A) 附加营养信息 (B) 食品主要成分 (C) 蛋白质含量 (D) 营养声称
- 180) 相对而言 () 能量最高。
- (A) 煎鸡蛋 (B) 煮鸡蛋 (C) 蒸鸡蛋 (D) 鸡蛋汤
- 181) 食源性疾病确诊的关键依据是 ()。

- (A) 患者主诉症状 (B) 发病时间记录 (C) 病原学检测阳性 (D) 家庭成员类似症状
- 182) 消毒牛奶理化指标中脂肪和蛋白质的要求正确的是 ()。
- (A) 脂肪 $\geq 3.1\%$ 、蛋白质 $\geq 2.9\%$ (B) 脂肪 $\geq 3.1\%$ 、蛋白质 $\geq 5.8\%$ (C) 脂肪 $\geq 3.2\%$ 、蛋白质 $\geq 2.0\%$ (D) 脂肪 $\geq 5.9\%$ 、蛋白质 $\geq 3.1\%$
- 183) 使用直接查表法确定成人每日膳食营养目标时，需要参考的主要依据是 ()。
- (A) 《中国居民膳食指南》 (B) 《中国居民平衡膳食宝塔》 (C) 《中国居民膳食营养素参考摄入量》 (D) 食物成分表
- 184) 食物的能量受脂肪的影响也较大，脂肪含量高的食物能量 ()。
- (A) 高 (B) 低 (C) 中等 (D) 适宜
- 185) 食物成分表中，谷类食物的主要营养特点是 ()。
- (A) 富含维生素C (B) 富含不饱和脂肪酸 (C) 富含优质蛋白质 (D) 提供碳水化合物和B族维生素
- 186) 管好 () 是减少冷饮食品细菌污染和保证产品卫生质量的关键。
- (A) 操作人员 (B) 生产过程 (C) 销售网点 (D) 售后服务
- 187) 营养调查的核心内容不包括 ()。
- (A) 膳食摄入情况 (B) 人体测量数据 (C) 生化指标检测 (D) 运动习惯调查
- 188) () 膳食结构的主要特点是营养平衡。
- (A) 动植物食物平衡 (B) 植物性食物为主 (C) 动物性食物为主 (D) 高纤维食物为主
- 189) 质量正常鸡蛋的浓厚蛋白特征是 ()。
- (A) 呈乳白色且粘稠 (B) 无色且透明 (C) 带有淡绿色荧光 (D) 呈现絮状沉淀物
- 190) () 是社区基础资料中反映社区经济发展状况的指标。
- (A) 人均收入水平 (B) 人口自然增长率 (C) 社区绿化覆盖率 (D) 居民慢性病患率
- 191) () 是针对某一个干预对象的特殊不健康行为和具体情况向其传授健康知识、教授保健技能，启迪其健康理念，说服其改变态度和行为的营养教育方式。
- (A) 讲座 (B) 小组活动 (C) 个别劝导 (D) 培训
- 192) 根据《餐饮服务食品安全操作规范》，() 需要在专用操作区内进行加工制作。
- (A) 新鲜蔬菜 (B) 冷冻肉类 (C) 裱花蛋糕 (D) 大米
- 193) () 最容易导致油脂摄入过量。
- (A) 清蒸 (B) 油炸 (C) 煮 (D) 凉拌

- 194) 人体基础代谢约占总能量消耗的 ()。
- (A) 40%-50% (B) 50%-60% (C) 60%-70% (D) 70%-80%
- 195) 某成年男性, 其能量推荐摄入量为 2400kcal / d, 则该男性一天所需蛋白质不小于 () g。
- (A) 60 (B) 75 (C) 80 (D) 90
- 196) 食物的能量受水分的影响最大, 含水分多的食物能量 ()。
- (A) 高 (B) 低 (C) 中等 (D) 适宜
- 197) 在肥胖人群的膳食指导中, 建议优先选择低升糖指数食物的原因是 ()。
- (A) 减缓餐后血糖波动幅度 (B) 降低食物热效应消耗 (C) 延长肠道发酵产气时间 (D) 提高蛋白质消化吸收率
- 198) 可食部的数值表示 () g 食物中可以食用的部分占该食物的比例。
- (A) 10 (B) 50 (C) 100 (D) 200
- 199) 营养成分表通常有 () 两种表达形式。
- (A) 绝对数值和比较数值 (B) 绝对数值和相对数值 (C) 常规数值和相对数值 (D) 比较数值和相对数值
- 200) 维生素 A 含量丰富的食物是 ()。
- (A) 鸡肝 (B) 牛奶 (C) 玉米 (D) 猪肉
- 201) 豆腐、豆浆、豆皮等通常正确的保存方式是 ()。
- (A) 冷藏 (B) 冷冻 (C) 常温 (D) 高温
- 202) 烹调重量变化率的计算公式是 ()。
- (A) $(\text{烹调前重量} + \text{烹调后重量}) \div \text{烹调前重量} \times 100\%$ (B) $(\text{烹调前重量} - \text{烹调后重量}) \div \text{烹调后重量} \times 100\%$ (C) $(\text{烹调后重量} - \text{烹调前重量}) \div \text{烹调前重量} \times 100\%$ (D) $(\text{烹调前重量} + \text{烹调后重量}) \div \text{烹调后重量} \times 100\%$
- 203) 身高测量时错误的做法是 ()。
- (A) 保持直立姿势 (B) 穿运动鞋测量 (C) 双眼平视前方 (D) 足跟并拢
- 204) 应用平衡膳食宝塔时需注意的是 ()。
- (A) 年老、活动少的人需要能量少, 可多吃些主食 (B) 年轻人、劳动强度大的人需要能量多, 可多摄入些动物性食物 (C) 女性需要的能量往往比从事同等劳动的男性高 (D) 宝塔建议的各类食物摄入量是一个平均值
- 205) 测量皮褶厚度时, 若两次测量结果误差超过 () mm, 需进行第三次测量。
- (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
- 206) 评价维生素 A 营养状况的最佳方法是 ()。
- (A) 血压测量 (B) 尿常规检查 (C) 血清视黄醇测定 (D) 心电图检测
- 207) 结缔组织的特点是 ()。

- (A) 细胞排列紧密 (B) 细胞间质丰富 (C) 具有收缩功能 (D) 能传导神经冲动
- 208) 米面的烹调加工方法中正确的是 ()。
- (A) 淘洗次数 5 次以上 (B) 长时间浸泡 (C) 面粉蒸煮加碱 (D) 少炸少烤
- 209) 职业道德的核心内涵是 ()。
- (A) 追求企业利益最大化 (B) 调节职业活动中的利益关系 (C) 服从上级指令 (D) 重点关注专业技术能力
- 210) 谷类食物脂肪组成主要为 ()，质量较好。
- (A) 饱和脂肪酸 (B) 不饱和脂肪酸 (C) 长链脂肪酸 (D) 短链脂肪酸
- 211) 确定营养素需要量时，首要考虑的因素是 ()。
- (A) 食材容易采购 (B) 个人饮食喜好 (C) 年龄和生理状态 (D) 人群职业状况
- 212) () 是指单位食品或每食用份食品中提供的营养成分种类和含量。
- (A) 比较数值 (B) 相对数值 (C) 绝对数值 (D) 常规数值
- 213) 营养咨询最核心的意义在于 ()。
- (A) 开发特定营养产品 (B) 制定医院膳食标准 (C) 提升个体营养素养和自我管理能力 (D) 进行营养科学研究
- 214) () 能量推荐量通常最高。
- (A) 久坐办公室职员 (B) 职业运动员 (C) 退休老年人 (D) 学龄前儿童
- 215) 属于水溶性维生素的是 ()。
- (A) 维生素 A (B) 维生素 D (C) 维生素 E (D) 烟酸
- 216) 腰围测量误差应控制在 () cm 以内。
- (A) 0.5 (B) 2 (C) 5 (D) 1
- 217) () 属于“可变脂”。
- (A) 饱和脂肪酸 (B) 甘油三酯 (C) 糖脂 (D) 磷脂
- 218) 谷类食物中 () 含量最为丰富。
- (A) 蛋白质 (B) 脂肪 (C) 碳水化合物 (D) 维生素
- 219) () 属于生物性食源性疾病。
- (A) 亚硝酸盐过量 (B) 铅中毒 (C) 有机磷中毒 (D) 副溶血性弧菌感染
- 220) 长期高血糖可能导致急性并发症是 ()。
- (A) 动脉粥样硬化 (B) 视网膜病变 (C) 糖尿病肾病 (D) 酮症酸中毒
- 221) 对膳食调查结果进行膳食结构分析评价的主要依据是 ()。
- (A) 中国居民膳食指南 (B) 中国居民平衡膳食宝塔 (C) 膳食营养素参考摄入量 (D) RDA

- 222) 根据老年人膳食指南的标准，老年人每日应适量摄入优质蛋白质，以（ ）。
- (A) 维持机体组织修复和免疫功能 (B) 提高食欲并增加脂肪储存 (C) 刺激胰岛素大量分泌 (D) 替代水分的摄入量
- 223) 关于营养成分表的“NRV%”，说法正确的是（ ）。
- (A) 表示该食品提供的营养素占健康成年人每日所需该营养素含量的百分比 (B) 表示该食品提供的营养素占健康成年人每日所需热量的百分比 (C) 表示该食品中某种营养素的含量占整个包装的百分比 (D) 是一个可变值，因消费者年龄和性别的不同而不同
- 224) 营养教育主要对象中的各类组织机构层不包括（ ）。
- (A) 学校 (B) 医院 (C) 企业 (D) 餐馆
- 225) 鱼肉中（ ）含量较低。
- (A) 维生素A (B) 维生素C (C) 维生素D (D) 维生素E
- 226) （ ）不提供能量。
- (A) 蛋白质 (B) 脂肪 (C) 碳水化合物 (D) 维生素
- 227) 淘米时，损失最多的营养素是（ ）。
- (A) 矿物质 (B) 蛋白质 (C) 脂肪 (D) 碳水化合物
- 228) 身高测量注意事项中错误的是（ ）。
- (A) 测量身高时要严格遵守“三点靠立柱”“两点呈水平”的测量姿势要求 (B) 测量者读数时两眼要比压板略高 (C) 测量身高前，被测者不应进行体育活动和重体力劳动 (D) 水平压板与头部接触时，松紧要适度
- 229) 确定成人每日膳食营养目标的方法有（ ）种。
- (A) 二 (B) 三 (C) 四 (D) 五
- 230) 评价膳食多样化的核心指标是（ ）。
- (A) 食物营养 (B) 烹饪方法 (C) 食物种类 (D) 食材重量
- 231) 以橄榄油为主要食用油的膳食结构是（ ）。
- (A) 东方型 (B) 西方型 (C) 日本型 (D) 地中海型
- 232) （ ）中维生素B1含量相对较低。
- (A) 花生仁 (B) 葵花籽仁 (C) 大豆 (D) 带鱼
- 233) 当某营养成分含量声称“低糖”时，其每100克(或100毫升)产品中的糖含量应不超过（ ）g。
- (A) 0.5 (B) 5 (C) 10 (D) 15
- 234) 食物交换份法最基本的核心原则是（ ）。
- (A) 食物重量相等即可交换 (B) 同类食物之间按份交换 (C) 不同类食物营养素含量相似 (D) 食物都可自由交换

235) 根据中国高血压防治指南, 诊断高血压是 ()。

(A) 收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和 (或) 舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ (B) 收缩压 $130\text{--}139\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $85\text{--}89\text{mmHg}$ (C) 收缩压 $< 120\text{mmHg}$ 和舒张压 $< 80\text{mmHg}$ (D) 收缩压 $\geq 150\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 95\text{mmHg}$

236) 体质指数是指 ()。

(A) 体重 (kg) / [身高 (m)] (B) 体重 (kg) / [身高 (m)]² (C) 身高 (m) / [体重 (kg)] (D) 身高 (m) / [体重 (kg)]²

237) 社区健康促进的核心策略是 ()。

(A) 提供医疗服务 (B) 建设健身设施 (C) 多部门协作与社区参与 (D) 发放健康宣传资料

238) 中国营养学会推荐的成年男性每日蛋白质摄入量为 () g。

(A) 55 (B) 65 (C) 75 (D) 85

239) 营养师在填写调查表时, 应在 () 签署姓名并注明日期, 以保证数据的追溯性。

(A) 空白项 (B) 每一页调查内容 (C) 备注说明 (D) 调查表末尾

240) 导致同年龄段个体膳食需要量差异大于生理需要量的主因是 ()。

(A) 消化酶活性波动范围 (B) 肌肉质量 (C) 职业劳动强度 (D) 特定人群的疾病预防

241) 常用食品储存方法的基本原理不包括 ()。

(A) 改变食品的储存空间大小 (B) 改变食品的温度条件 (C) 改变食品的渗透压环境 (D) 采用其他抑菌杀菌措施

242) 属于脂肪生理功能的是 ()。

(A) 抗生酮作用 (B) 促进铁的吸收 (C) 促进脂溶性维生素的吸收 (D) 调节生理功能

243) 根据中国成人中心型肥胖的诊断标准, () 可判定为中心型肥胖。

(A) 男性腰围 $\geq 90\text{cm}$, 女性腰围 $\geq 85\text{cm}$ (B) 男性腰围 $\geq 85\text{cm}$, 女性腰围 $\geq 80\text{cm}$ (C) 男性腰围 $\geq 102\text{cm}$, 女性腰围 $\geq 80\text{cm}$ (D) 男性腰围 $\geq 80\text{cm}$, 女性腰围 $\geq 75\text{cm}$

244) 家庭食物实际消费量一般指 () 日调查中实际消费的量。

(A) 1 (B) 3 (C) 10 (D) 30

245) 以动物性食物为主的膳食结构中, 脂肪供能比通常超过 () %。

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

246) 营养师职业守则中的“服务于民”在营养工作中的具体表现是 ()。

(A) 免费提供服务 (B) 追求服务数量 (C) 满足客户需求 (D) 以公众健康需求为导向

247) () 不符合《餐饮服务食品安全操作规范》规定的餐饮从业人员的卫生的要求。

(A) 操作前用流动水冲洗双手,并用肥皂或洗手液揉搓至少 20 秒 (B) 接触直接入口食品前,佩戴清洁的一次性手套并定期更换 (C) 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮挡口鼻,随后进行操作 (D) 有发热、腹泻等症状时,主动报告并暂停接触直接入口食品的工作

248) 我国居民碳水化合物的食物来源主要是 (), 是膳食能量最经济的来源。

(A) 谷类和薯类 (B) 畜禽肉 (C) 乳类 (D) 蔬菜、水果

249) 实现食物多样化最合理的做法是 ()。

(A) 每天食用两种水果 (B) 选择不同颜色的蔬菜 (C) 以精白米面为主食 (D) 每餐均选择 3 种肉类食用

250) 母亲在妊娠期间 () 摄入不足,会影响胎儿的脑发育,成人后脑细胞数量也较正常人少。

(A) 蛋白质 (B) 钙 (C) 锌 (D) 叶酸

251) 鸭血的 () 元素是膳食的良好来源。

(A) 钙 (B) 铁 (C) 锌 (D) 硒

252) 体重测量的误差应控制在 () kg 以内。

(A) 0.1 (B) 0.5 (C) 1 (D) 2

253) “年龄别身高”指标在儿童中主要用于 ()。

(A) 反映近期、急性的能量或蛋白质缺乏 (B) 反映长期、慢性的营养不足累积效应 (C) 综合反映当前膳食摄入的充足程度 (D) 判断体内脂肪的分布情况

254) () 属于常量元素。

(A) 钙 (B) 铁 (C) 锌 (D) 硒

255) 根据《中国居民膳食营养素参考摄入量 2023 版》,育龄期女性铁的推荐摄入量【RNI】() mg/d。

(A) 10 (B) 15 (C) 18 (D) 25

256) 能维持体温、保护脏器是 ()。

(A) 蛋白质 (B) 脂肪 (C) 碳水化合物 (D) 膳食纤维

257) 编制食谱时,三餐供能比一般为 ()。

(A) 1:1:1 (B) 1:2:3 (C) 2:5:2 (D) 3:4:3

258) 关于食物互换,说法错误的是 ()。

(A) 以粮换粮 (B) 以肉换肉 (C) 以豆换豆 (D) 以豆换奶

259) 成年人钙的膳食参考摄入量为 () mg/d。

(A) 600 (B) 800 (C) 1000 (D) 1200

260) 现代化奶粉、蛋粉等生产常用 ()。

(A) 日晒或阴干法 (B) 加热锅盘烘干法 (C) 减压蒸发法和冷冻干燥法 (D)

喷雾干燥法

261) 运动中等强度是指能量消耗为 () kcal / min。

- (A) 4-7 (B) 5-10 (C) 3-7 (D) 10-20

262) () 是最符合“光盘行动”核心理念的做法。

- (A) 将所有剩菜倒入同一个餐盒保存 (B) 要求餐厅提供免费打包盒 (C) 每次都
都将餐盘食物全部吃完 (D) 按食量点餐并吃完

263) () 烹饪方式最能确保蛋类的食用安全。

- (A) 制作单面煎太阳蛋，蛋黄处于溏心状态 (B) 制作水波蛋，保持蛋黄的流动状
态 (C) 制作炒蛋，确保蛋液完全凝固 (D) 用开水冲蛋花，静置三分钟

264) 维生素 D 缺乏可能导致 ()。

- (A) 脚气病 (B) 水俣病 (C) 坏血病 (D) 佝偻病

265) 测量上臂围的正确位置是 ()。

- (A) 肩峰与尺骨鹰嘴连线的中点 (B) 肘关节上方 2cm 处 (C) 腋窝下方 5cm 处
(D) 手腕上方 10cm 处

266) 营养师在使用数据管理软件进行数据保存时，建议 ()。

- (A) 定期备份数据并使用多种存储方式 (B) 仅在工作结束后一次性保存 (C)
将数据全部保存在临时文件夹中 (D) 软件有自动保存功能，无需手动操作

267) () 不属于宏量营养素。

- (A) 矿物质 (B) 脂类 (C) 蛋白质 (D) 碳水化合物

268) 儿童和青少年应限制高糖饮料的摄入，是为了 ()。

- (A) 促进味觉发育 (B) 满足心理需求 (C) 增加总能量摄入 (D) 预防肥胖
和龋齿的发生

269) 《中国食物成分表(标准版)》(第六版)增加了食物 () 数据和脂肪酸、食用油数
据，扩充了植物性食物的营养成分数据源。

- (A) 血糖生成指数 (B) 矿物质 (C) 氨基酸 (D) 维生素

270) 轻体力劳动是指工作时有 () %时间坐或站立，其余时间站着活动。

- (A) 25 (B) 40 (C) 60 (D) 75

271) 称重法得到的数据都记录在 () 上。

- (A) 称重记录表 (B) 营养成分表 (C) 食物成分表 (D) 膳食记录表

272) () 反映了烹调过程中食物重量的变化。

- (A) 可食部 (B) 废弃率 (C) 生熟比 (D) 烹调重量变化率

273) 食品标签中日期标示的正确要求是 ()。

- (A) 只需标示生产日期 (B) 只需标示保质期 (C) 必须同时标示生产日期和保
质期 (D) 根据食品种类可自行选择标示内容

274) 关于膳食营养素参考摄入量(DRIs)正确的是()。

(A) DRIs 是针对所有年龄段人群制定的统一营养素摄入标准 (B) DRIs 仅包括推荐摄入量(RNI),用于指导个体每日必须摄入的营养素最低量 (C) DRIs 是一组用于指导不同人群合理摄入营养素的参考值,包含多个具体指标 (D) DRIs 中的数值是所有人营养素摄入的绝对上限,超过即会导致中毒

275) () 不属于社区营养管理基本程序。

(A) 现状分析 (B) 目标设定 (C) 干预实施 (D) 个体病历书写

276) 水溶性维生素的主要排泄途径是()。

(A) 粪便 (B) 汗液 (C) 尿液 (D) 呼吸

277) 关于特殊膳食用食品营养标签的说法,正确的是()。

(A) 可以不标注营养成分表 (B) 必须标注营养成分表和营养声称 (C) 只需标注配料表即可 (D) 营养标签格式可自行设计

278) () 不符合规律进餐原则。

(A) 定时定量用餐 (B) 早餐占全天能量 25%-30% (C) 两餐间隔 4-6h (D) 根据饥饿感进食

279) “根据客户体质定制食谱”体现的原则是()。

(A) 标准化原则 (B) 服务群众原则 (C) 经济效益原则 (D) 人道主义原则

280) 家用紫外线消毒灯的有效杀菌时间通常为() min。

(A) 10 (B) 30 (C) 60 (D) 90

281) 社会主义职业道德的核心是()。

(A) 追求企业发展 (B) 为人民服务 (C) 遵纪守法 (D) 主动承担职业责任

282) 40 岁轻体力活动成年男性的每日能量推荐摄入量约为() kcal。

(A) 1600 (B) 1950 (C) 2050 (D) 2100

283) 职业道德核心的实践表现是()。

(A) 主动承担职业责任 (B) 获取更多证书 (C) 规避工作风险 (D) 注重职业发展

284) 某成年男性,其能量推荐摄入量为 2250kcal / d,则该男性一天所需蛋白质约为() g。

(A) 55 (B) 70 (C) 85 (D) 90

285) 发霉的大米中通常会含有大量的()。

(A) 农药残留 (B) 黄曲霉毒素 (C) 亚硝酸盐 (D) 微生物

286) () 是营养健康教育最基本和最重要的途径之一。

(A) 人际传播 (B) 宣传资料 (C) 新闻媒体 (D) 营养咨询

287) 在使用称重法进行膳食调查时,通常需要连续调查() 天以确保数据的准确性。

(A) 1 (B) 2 (C) 3-7 (D) 10

288) 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建立并执行的制度不包括（ ）。

(A) 食品原料采购索证索票制度 (B) 食品添加剂使用管理制度 (C) 餐饮具清洗消毒保洁制度 (D) 食品留样品尝制度

289) () 是器官的共同特征。

(A) 由单一组织构成 (B) 能够独立完成复杂的生理功能 (C) 不具有特定的形态结构 (D) 仅存在于动物体内

290) 健康饮食行为培养不包括（ ）。

(A) 饮食习惯的培养 (B) 食物选择与购买的指导 (C) 烹饪方式的推荐 (D) 孕期的营养需求建议

291) 制定《中华人民共和国食品安全法》的根本目的是保障公众身体健康和生命安全，其前提条件是（ ）。

(A) 保证食品安全 (B) 保障食品生产 (C) 保护食品经营 (D) 严惩违法行为

292) 社区营养管理中，营养干预措施制定依据主要来源于（ ）。

(A) 上级行政指令 (B) 社区营养调查数据 (C) 商业营养产品特点 (D) 医疗机构诊疗需求

293) 食源性疾病传播的主要媒介是（ ）。

(A) 空气 (B) 餐具 (C) 受污染食品 (D) 蚊虫叮咬

294) 建议每天添加糖最好控制在（ ）g 以下。

(A) 25 (B) 30 (C) 40 (D) 50

295) 计算食物能量时，脂肪的能量系数是（ ）kcal/g。

(A) 9 (B) 7 (C) 4 (D) 2

296) () 不是成人身高测量的意义。

(A) 用于计算标准体重 (B) 用于计算体质指数 (C) 间接反映能量和蛋白质的营养状况 (D) 反映生长情况

297) 人体器官中（ ）不属于呼吸系统。

(A) 咽 (B) 喉 (C) 肺 (D) 口腔

298) () 属于副食。

(A) 鸡蛋、牛奶、青菜 (B) 米饭、馒头、面条 (C) 红薯、玉米、山药 (D) 面包、蛋糕、饼干

299) 实现吃动平衡最有效的措施是（ ）。

(A) 不食晚餐，坚持运动 (B) 食用减肥保健品 (C) 建立规律运动习惯 (D)

每日称重进行督促

300) 蔬菜和水果消毒时用沸水充分浸没，浸泡时间以（ ）s 以上为宜。

- (A) 20 (B) 30 (C) 10 (D) 5

301) 影响食物废弃率准确性的主要因素是（ ）。

- (A) 食物购买价格 (B) 食物储存温度 (C) 食物可食部与不可食部的准确区分
(D) 食物烹饪时间

302) 糖尿病典型临床表现不包括（ ）。

- (A) 多饮 (B) 多食 (C) 多尿 (D) 多汗

303) （ ）是碳水化合物的优质来源，因其独特的营养成分，在膳食分类中常被建议与谷物分开，单独强调摄入。

- (A) 白米饭 (B) 全麦面包 (C) 红豆 (D) 土豆（马铃薯）

304) （ ）不符合食物合理搭配原则。

- (A) 粗细粮搭配食用 (B) 荤素菜肴组合 (C) 深浅色蔬菜兼选 (D) 一天吃一种谷物，每天不重样

305) 钙的吸收主要在（ ）部位进行。

- (A) 小肠 (B) 肾脏 (C) 结肠 (D) 直肠

306) 老年人应多摄入膳食纤维丰富的食物，是因为（ ）。

- (A) 有助于促进肠道蠕动，预防便秘 (B) 能够替代主食供能 (C) 增加食物中盐分的吸收 (D) 调节蛋白质的吸收

307) 副食的主要作用是（ ）。

- (A) 提供碳水化合物 (B) 补充蛋白质、维生素和矿物质 (C) 替代主食 (D) 增加饱腹感

308) 称重法应用在集体单位时，如进餐人员年龄、性别、劳动强度差别不大，（ ）做法是正确的。

- (A) 只准确记录进餐人数，不记录食物消耗量 (B) 只准确记录食物消耗量，不记录进餐人数
(C) 准确记录进餐人数和个人进餐记录 (D) 不作个人进餐记录，只准确记录进餐人数

309) 植物性膳食模式的优势不包括（ ）。

- (A) 膳食纤维含量高 (B) 饱和脂肪酸比例低 (C) 维生素 B12 含量丰富 (D) 植物化学物种类多样

310) 当温度降低到微生物的最低生长点时，微生物（ ）。

- (A) 生长繁殖速度加快 (B) 停止生长并出现死亡 (C) 进入休眠状态但不会死亡 (D) 产生抗寒性变异

311) 根据《中华人民共和国食品安全法》，食品生产经营者应当建立的食品安全管理制

度不包括（ ）。

- (A) 从业人员健康管理制度 (B) 食品安全自查制度 (C) 食品召回制度 (D) 食品广告审批制度

312) 与皮褶厚度相关性最高的是（ ）。

- (A) 内脏脂肪含量 (B) 骨密度 (C) 肌肉含水量 (D) 皮下脂肪分布

313) 食品营养标签由（ ）和附加营养信息两部分组成。

- (A) 营养成分表 (B) 食品主要成分 (C) 蛋白质含量 (D) 营养声称

314) 选购包装食品时最应关注的标签信息是（ ）。

- (A) 营养声称 (B) 生产商信息 (C) 营养成分表 (D) 包装材料

315) 预防食源性疾病最科学的方法是（ ）。

- (A) 保持食品加工环境清洁 (B) 定期服用抗生素 (C) 食用有机食品 (D) 避免所有生冷食物

316) 中国成人体质指数轻度消瘦的范围是在（ ）。

- (A) 16-16.9 (B) 17-18.4 (C) 18.5-23.9 (D) 24.5-27.9

317) 餐饮服务许可证的有效期届满需要延续的，应当在有效期届满前（ ）日向原发证部门提出申请。

- (A) 15 (B) 30 (C) 60 (D) 90

318) 营养教育主要对象中的各类组织机构层包括（ ）。

- (A) 学校 (B) 政府部门 (C) 医院 (D) 餐馆

319) 调味品和食用油不必每餐前后均称量，只要（ ）称量一次。

- (A) 早餐前 (B) 晚餐后 (C) 早餐后和晚餐前 (D) 早餐前和晚餐后

320) 煮骨头时应加一点（ ），使钙溶于汤中，有利于钙的吸收利用。

- (A) 糖 (B) 醋 (C) 辣 (D) 酒

321) 根据中国居民膳食指南，35岁轻体力活动成年女性的每日能量推荐摄入量约为（ ）kcal。

- (A) 1500 (B) 1700 (C) 2100 (D) 2400

322) 为吞咽障碍患者设计特殊食谱体现营养师职业守则中的（ ）。

- (A) 特殊照顾 (B) 认真负责 (C) 服务于民 (D) 平等待人

323) （ ）是预防消瘦(体重过轻)最为关键的措施。

- (A) 每天增加能量摄入 300-500kcal (B) 排除疾病原因后，增加能量摄入并平衡膳食 (C) 避免脂肪和碳水化合物的摄入 (D) 通过高强度运动增肌

324) 身高计的误差范围应不超过（ ）cm。

- (A) 0.1 (B) 0.2 (C) 0.5 (D) 1.0

325) 目前使用最多的测量身高的工具是（ ）。

- (A) 软尺 (B) 立尺 (C) 电子身高计 (D) 皮尺
- 326) () 是指一定时期内某特定人群中某种疾病新病例出现的频率。
- (A) 发病率 (B) 患病率 (C) 得病率 (D) 罹患率
- 327) 出现 () 的情况不需要停止运动。
- (A) 不正常的心跳 (B) 感到有些疲劳 (C) 特别眩晕 (D) 严重气短
- 328) 谷类和薯类是 () 的主要来源。
- (A) 蛋白质 (B) 碳水化合物 (C) 脂肪 (D) 矿物质
- 329) 根据《食品营养强化剂使用标准》(GB14880-2012)，错误的是 ()。
- (A) 营养强化剂的添加量应符合标准规定的上限值 (B) 允许在婴幼儿食品中强化维生素 D 和钙 (C) 营养强化剂的使用可完全替代天然食物中的营养素 (D) 使用营养强化剂需在标签中标示强化后的营养素含量
- 330) 上臂围的临床意义不包括 ()。
- (A) 反映蛋白质能量储备 (B) 辅助诊断营养不良 (C) 监测营养干预效果 (D) 判定内脏脂肪含量
- 331) 米面在加工烹饪过程时正确的做法是 ()。
- (A) 淘米时搓洗次数过多 (B) 浸泡时间过长 (C) 用鲜酵母发酵面团 (D) 做米饭时加碱
- 332) 罐头杀菌与医疗卫生领域中“灭菌”概念的主要区别在于 ()。
- (A) 罐头杀菌不需要达到完全无菌，主要确保无致病菌和产毒菌 (B) 罐头杀菌温度必须超过 200℃ (C) 罐头杀菌对人体无害，而医疗灭菌有副作用 (D) 罐头杀菌只针对霉菌，医疗灭菌针对所有微生物
- 333) 烹饪加工的作用不包括 ()。
- (A) 去除异味 (B) 增减滋味 (C) 丰富菜肴颜色 (D) 增加营养素摄入量
- 334) 嫩茄子的特点是 ()。
- (A) 肉籽容易分离 (B) 重量大 (C) 皮薄肉松 (D) 颜色光亮光滑
- 335) () 不是蛋白质生理功能。
- (A) 供给能量 (B) 构成身体组织 (C) 促进脂溶性维生素的吸收 (D) 调节生理功能
- 336) () 不属于食源性疾病预防必备资料。
- (A) 可疑食物摄入史 (B) 患者家族疾病史信息 (C) 临床症状特征 (D) 实验室检验报告
- 337) () 会导致烹调重量变化率为负值。
- (A) 食物吸水膨胀 (B) 食物水分蒸发 (C) 食物重量不变 (D) 食物体积增大

- 338) () 是吸收的主要场所，绝大部分营养成分在那已吸收完毕。
(A) 小肠 (B) 大肠 (C) 胃 (D) 口腔
- 339) 建议每日摄入全谷物应占谷类总量的 ()。
(A) 10%-20% (B) 30%-40% (C) 50%以上 (D) 80%以上
- 340) 在畜肉中，() 的脂肪含量最高。
(A) 猪肉 (B) 羊肉 (C) 牛肉 (D) 兔肉
- 341) 职业道德的基本原则不包括 ()。
(A) 集体主义原则 (B) 诚实守信原则 (C) 前瞻性原则 (D) 奉献社会原则
- 342) 确定成年人每日能量推荐量的主要依据是 ()。
(A) 个人的饮食要求 (B) 膳食纤维含量 (C) 年龄、性别和身体活动水平
(D) 食物营养成分
- 343) 根据食物蛋白质的营养价值，在营养学上将蛋白质分为 () 大类。
(A) 二 (B) 三 (C) 四 (D) 五
- 344) 关于餐饮服务中食品解冻的正确做法是 ()。
(A) 常温下自然解冻 (B) 室温水解冻 (C) 冷水中自然解冻 (D) 冷藏条件下或流水解冻
- 345) 成人膳食能量评价中，碳水化合物的供能比例应控制在 () 范围内。
(A) 50%-65% (B) 30%-40% (C) 70%-80% (D) 10%-20%
- 346) 食品营养标签上标注“膳食纤维有助于维持正常的肠道功能”属于 ()。
(A) 营养成分表内容 (B) 营养声称 (C) 营养功能声称 (D) 配料表信息
- 347) 中国居民平衡膳食宝塔建议的每日各类食物适宜摄入量适用于 ()。
(A) 一般健康成人 (B) 劳动强度大的人 (C) 老年人 (D) 任何人
- 348) 测量腰围时，关于卷尺的松紧度，下列描述最准确的是 ()。
(A) 紧贴皮肤，既不勒紧也不留空隙，以不引起皮肤明显压迫为度 (B) 轻微接触皮肤即可，保持约 1cm 的空隙以避免压迫 (C) 应保持约 2cm 的空隙，以确保被测者呼吸顺畅舒适 (D) 根据被测者的主观舒适感进行任意调节，以不感觉紧绷为准。
- 349) 成年男性每日铁推荐摄入量的最高值为 () mg。
(A) 10 (B) 11 (C) 12 (D) 18
- 350) 食谱编制时，对不同人群的能量与营养素供给应主要参考 ()。
(A) 中国居民膳食营养素参考摄入量 (B) 中国居民膳食指南 (C) 中国居民平衡膳食宝塔 (D) 个人饮食习惯
- 351) 社区健康是指以社区为单位，以社区人群为教育对象，以 () 为目标的健康教育活动。
(A) 提高居民生活水平 (B) 促进居民健康 (C) 改变居民饮食结构 (D) 养

成居民运动习惯

352) 人体器官中()属于消化系统。

- (A) 气管 (B) 小肠 (C) 肺 (D) 喉

353) ()不属于《中华人民共和国食品安全法》规定的食品安全标准内容。

- (A) 食品添加剂的品种、使用范围、用量 (B) 专供婴幼儿和其他特定人群的主辅食品的营养成分要求 (C) 食品生产经营者的经营场所面积标准 (D) 与食品安全有关的质量要求

354) 新鲜猪肉的特点是()。

- (A) 表面有一层微干或微湿的外膜，呈暗灰色，有光泽 (B) 在肉的表层能嗅到轻微的氨味、酸味 (C) 脂肪呈灰色，无光泽，容易粘手 (D) 用手指按压凹陷后不能完全复原

355) 符合适量摄入畜禽肉的建议是()。

- (A) 选择油炸方式烹饪禽肉 (B) 选择瘦肉替代肥肉 (C) 食用加工禽肉制品 (D) 用禽皮补充脂肪

356) 最可能导致交叉污染的操作是()。

- (A) 使用不锈钢厨具 (B) 分类存放废弃物 (C) 生熟食品共用砧板 (D) 每日清洗地面

357) 选购豆浆时，质量较好豆浆的外观应当()。

- (A) 颜色洁白、没有悬浮物 (B) 有豆腥味、颜色深 (C) 外观混浊、明显沉淀 (D) 色黄且多气泡

358) 膳食脂肪占总能量来源小于()为低脂肪膳食。

- (A) 15% (B) 20% (C) 25% (D) 30%

359) ()钙含量最低。

- (A) 紫菜 (B) 牛奶 (C) 玉米 (D) 豆腐干

360) 成人蛋白质的需要量中，优质蛋白质应占总蛋白质摄入量的()。

- (A) 10%-20% (B) 30%-50% (C) 60%-70% (D) 80%-90%

361) ()是维生素D的生理功能之一。

- (A) 预防动脉硬化 (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

362) ()是评估婴幼儿脂肪储备和消耗情况的良好指标。

- (A) 头围 (B) 胸围 (C) 体重 (D) 肱三头肌皮褶厚度

363) 谷类食物蛋白质组成中含量相对较低的氨基酸是()。

- (A) 蛋氨酸 (B) 组氨酸 (C) 色氨酸 (D) 赖氨酸

364) 餐饮服务单位发生食品安全事故后，应当在()h内向所在地县级食品药品监督

管理部门报告。

- (A) 1 (B) 2 (C) 4 (D) 8

365) 优质奶粉的特点是 ()。

- (A) 色泽均匀一致, 呈淡黄色 (B) 有松散的结块或少量硬颗粒 (C) 乳香味平淡 (D) 滋味平淡

366) 营养师在制定食谱时兼顾营养科学与患者偏好, 体现职业道德的 ()。

- (A) 继承性 (B) 时代性 (C) 多样性 (D) 实践性

367) 职业道德是指 ()。

- (A) 特定职业活动中应遵循的行为规范总和 (B) 企业内部管理制度 (C) 法律规定的强制性义务 (D) 从业人员道德认知

368) 谷类食物是中国传统膳食的主体, 是人体 () 的主要来源。

- (A) 能量 (B) 蛋白质 (C) 脂肪 (D) 水分

369) 营养不良通用筛查工具【MUST】的评估内容不包括 ()。

- (A) BMI (B) 体重丢失 (C) 疾病严重程度 (D) 血红蛋白水平

370) 碳水化合物在营养学上分为糖、() 和多糖三类。

- (A) 糖醇 (B) 单糖 (C) 双糖 (D) 寡醇

371) 食物成分表中营养素含量的单位通常是 ()。

- (A) 每 100g 可食部 (B) 每 100g 总重量 (C) 每份食物的重量 (D) 每 100ml 液体

372) () 属于生物性食源性疾病致病因子。

- (A) 汞元素超标 (B) 亚硝酸盐过量 (C) 铯-137 污染 (D) 致病性大肠杆菌

373) 访谈的技巧之一在于营造 () 的气氛。

- (A) 欢快 (B) 活泼 (C) 严肃 (D) 和谐、融洽

374) 膳食脂肪占总能量来源大于 () 为高脂肪膳食。

- (A) 20% (B) 25% (C) 30% (D) 35%

375) 当预包装食品中某营养成分含量符合“0”界限值时, 标签上应标示为 ()。

- (A) “无” (B) “不含” (C) “0” (D) “微量”

376) 一般不会产生杂环胺的烹调方法是 ()。

- (A) 煮 (B) 煎 (C) 炸 (D) 炒

377) 关于餐饮业环境卫生要求错误的是 ()。

- (A) 保持地面、台面的清洁 (B) 厨房产生的各种垃圾应存放在带盖的垃圾桶内, 并及时清理运走 (C) 毒饵应由受过特别训练的人使用, 严防对食品的污染 (D) 发现鼠害时应用猫捕鼠

378) () 是评价食物蛋白质营养价值较常用的方法。

- (A) 氨基酸种类 (B) 生物价 (C) 摄入量 (D) 必需氨基酸数量

379) 皮褶厚度测量的注意事项正确的是 ()。

- (A) 测量时应用力捏起皮肤和皮下组织，确保卡钳夹紧所有组织 (B) 测量肩胛下角皮褶厚度时，皮褶走向应与脊柱平行 (C) 测量三头肌皮褶厚度时，钳夹部位应距拇指捏起点 1cm，待指针稳定后读数 (D) 同一部位只需测量 1 次即可记录结果，无需重复

380) 营养调查的核心目的是为了 ()。

- (A) 统计特定地区食物消费总量 (B) 评估个体或人群膳食摄入与营养健康状况 (C) 比较不同餐饮企业的菜品营养 (D) 制定食品营养宣传策略

381) 针对不同人群的营养教育重点内容，正确的是 ()。

- (A) 婴幼儿：重点强调控制总能量摄入，预防肥胖 (B) 青少年：重点补充钙和维生素 D，促进骨骼发育 (C) 孕妇：重点减少蛋白质摄入，避免胎儿过大 (D) 老年人：重点增加脂肪摄入，维持能量需求

382) 家用电子血压计正确的使用方法是 ()。

- (A) 测量时袖带应绑在肘关节下方，气囊中心对准桡动脉 (B) 测量前静坐 5min，袖带下缘距肘窝 2-3cm，保持袖带与心脏同一水平 (C) 测量时手臂自然下垂，无需支撑，连续测量 3 次取最高值 (D) 首次测量应选择双上臂，以后固定测量血压较高的一侧

383) 人体器官中 () 不属于消化系统。

- (A) 胃 (B) 食管 (C) 小肠 (D) 肾脏

384) 职业道德对行业发展最主要的作用体现在 ()。

- (A) 提高从业者经济收入 (B) 降低行政管理成本 (C) 扩大企业市场占有率 (D) 规范职业行为促进行业健康发展

385) 营养咨询区别于其他营养服务模式的关键特征是 ()。

- (A) 群体化指导 (B) 标准化流程 (C) 短期干预 (D) 个性化互动

386) 为个体计划膳食首先要设定 ()。

- (A) 适宜的食物需要量 (B) 营养素的平均摄入量 (C) 营养素摄入的最高限量 (D) 适宜的营养素摄入目标

387) 从预防肥胖和代谢性疾病的角度出发，最科学的晚餐是 ()。

- (A) 一天中最丰盛一餐，以补充全天消耗 (B) 占全日总能量的最高 (C) 应适量，并以清淡易消化的食物为主，且不宜过晚进食 (D) 可以水果代替，有利于控制体重

388) () 不属于水溶性维生素。

- (A) 维生素 A (B) 维生素 C (C) 维生素 B1 (D) 烟酸
- 389) 在实际工作中,膳食评价允许()浮动范围。
- (A) $\pm 5\%$ (B) $\pm 10\%$ (C) $\pm 15\%$ (D) $\pm 20\%$
- 390) 在煎炸食物时,若油温超过(),会出现有害的聚合物
- (A) 80°C (B) 100°C (C) 150°C (D) 200°C
- 391) 在营养流行病学中,患病率适用于()。
- (A) 评估新发病例的出现趋势 (B) 计算疾病的发病速度 (C) 比较不同治疗方法的效果 (D) 反映某一时间点某地区疾病的流行程度
- 392) 蔬菜急火快炒的主要目的是()
- (A) 防止蔬菜中微量元素的流失 (B) 减少蔬菜中水溶性维生素的流失 (C) 减少加热温度对蔬菜营养素的破坏 (D) 防止蔬菜感官性状变差
- 393) 食源性疾病的临床表现是()。
- (A) 皮肤瘙痒 (B) 关节疼痛 (C) 胃肠道症状 (D) 视力模糊
- 394) 为了确保数据录入的准确性,营养师在录入前应首先进行()。
- (A) 数据分析 (B) 数据修饰 (C) 原始资料校对 (D) 图表制作
- 395) 平衡膳食宝塔中()位居底层。
- (A) 谷类食物 (B) 油脂类 (C) 蔬菜 (D) 水果
- 396) 在收集社区基础资料时,人口资料通常不包括()。
- (A) 性别构成 (B) 年龄分布 (C) 文化程度 (D) 居民饮食偏好
- 397) 成人蛋白质的需要量通常以每日每 kg 体重 1g 计算,这是基于()结果。
- (A) 能量代谢研究 (B) 肌肉增长需求研究 (C) 氮平衡研究 (D) 高强度运动人群研究
- 398) 糖尿病患者空腹血糖的诊断标准是() mmol/L。
- (A) ≥ 5.6 (B) ≥ 7.0 (C) ≥ 11.1 (D) ≥ 3.9
- 399) 糖耐量试验中,口服() g 无水葡萄糖。
- (A) 25 (B) 50 (C) 75 (D) 100
- 400) ()是钙的生理功能之一。
- (A) 提供能量 (B) 形成和维持骨骼和牙齿的结构 (C) 抗生酮作用 (D) 增进食欲
- 401) 营养调查结果分析时首要关注的指标是()。
- (A) 能量和蛋白质摄入量 (B) 食物品种和数量 (C) 微量元素摄入量 (D) 人群慢性疾病情况
- 402) 不属于水的生理功能的是()。
- (A) 参与人体内新陈代谢 (B) 调节人体体温 (C) 清除体内自由基 (D) 润

滑作用

403) 体重测量的频率建议为 ()。

- (A) 每天一次 (B) 每周一次 (C) 每月一次 (D) 每季度一次

404) 中国居民平衡膳食宝塔中位于底层的是 ()。

- (A) 谷薯类 (B) 蔬菜水果 (C) 鱼禽肉蛋 (D) 乳制品

405) 关于餐饮服务中食品添加剂的使用,说法正确的是 ()。

- (A) 优先使用食品添加剂替代天然调味料以降低成本 (B) 必须专人专柜保管,按照国家标准使用 (C) 为延长保质期在凉菜中添加苯甲酸及其钠盐 (D) 防腐剂均可通过额外添加保障食品安全

406) 人的口腔中有三对大的 ()。

- (A) 颌下腺 (B) 腮腺 (C) 舌下腺 (D) 唾液腺

407) 营养是指人体通过摄取食物,经过消化、吸收和代谢,以满足 () 的过程。

- (A) 能量需求 (B) 生理功能和生长发育需要 (C) 食欲和味觉享受 (D) 社交和文化需求

408) 平衡膳食宝塔中谷薯类食物位居底层,每人每天应吃 () g。

- (A) 200-400 (B) 250-400 (C) 300-450 (D) 300-500

409) 胃液中 () 能与维生素 B12 结合,防止消化液对维生素 B12 破坏。

- (A) 胃酸 (B) 内因子 (C) 黏液 (D) 胃蛋白酶原

410) 皮褶厚度测量的工具选择与使用方法正确的是 ()。

- (A) 测量时可使用普通软尺代替专用皮褶厚度计,只需确保读数精确到 mm (B) 测量肱三头肌皮褶厚度时,钳夹部位应紧贴拇指捏起处,无需保持 1cm 距离 (C) 测量肩胛下角皮褶厚度时,皮褶走向应与脊柱平行,以减小误差 (D) 测量前需校准皮褶厚度计压力至 $10\text{g}/\text{cm}^2$,同一部位测量 3 次取平均值

411) () 是骨骼和牙齿的主要组成成分。

- (A) 钙 (B) 铁 (C) 钾 (D) 锌

412) 血红蛋白的合成过程中,铁与原卟啉结合形成 ()。

- (A) 血红素 (B) 球蛋白 (C) 铁蛋白 (D) 转铁蛋白

413) () 在消化管的末端。

- (A) 小肠 (B) 大肠 (C) 十二指肠 (D) 盲肠

414) () 是膳食营养素参考摄入量(DRIs)中用于“满足某一特定性别、年龄及生理状况群体中绝大多数(97%~98%)个体需要”的指标。

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

415) () 指标最能反映长期血糖控制水平。

- (A) 空腹血糖 (B) 餐后 2h 血糖 (C) 随机血糖 (D) 糖化血红蛋白

- 416) 优质蛋白质占蛋白质总供给量的 () 以上为好。
(A) 1/5 (B) 1/4 (C) 1/3 (D) 1/2
- 417) 对于成人来说, () 的变化主要反映了能量的营养状况。
(A) 腰围 (B) 胸围 (C) 体重 (D) 腰臀比
- 418) 粮谷类食物 400g 提供的能量约为 () kcal。
(A) 1400 (B) 1600 (C) 2800 (D) 3600
- 419) 通过观察某项标志所得到的数值, 称为 ()。
(A) 计量资料 (B) 计数资料 (C) 等级资料 (D) 属性资料
- 420) () 不属于食品强制标示内容。
(A) 食品名称 (B) 产品标准号 (C) 配料清单 (D) 食用人群
- 421) 营养成分计算法编制食谱时, 首先需要确定的是编制对象的能量 () 值。
(A) RNI (B) AI (C) EAR (D) UL
- 422) () 中维生素 C 最少。
(A) 酸枣 (B) 辣椒 (C) 牛奶 (D) 草莓
- 423) 在营养访谈中, () 是常用的澄清技巧。
(A) 使用专业术语提高准确性 (B) 重复或换句话说以确认理解 (C) 反复提问以测试一致性 (D) 简化问题内容避免冗长
- 424) () 是一种需要应答者从一系列应答项中作出选择的问题。
(A) 开放式问题 (B) 封闭式问题 (C) 选择式问题 (D) 填空式问题
- 425) 食品添加剂的定义是 ()。
(A) 为了改变食品口感而加入的任何物质 (B) 为改善食品品质和色、香、味, 以及为防腐和加工工艺需要而加入食品中的人工合成或天然物质 (C) 只要是人工合成的物质都属于食品添加剂 (D) 为延长食品保质期而添加的化学物质
- 426) 称重法在记录食物摄入量时, 通常不包括 ()。
(A) 每餐所吃主、副食的生重 (B) 每餐后剩余或废弃部分称重 (C) 三餐之外所摄入的水果、糖果和点心 (D) 调味品的摄入量
- 427) 优质鲜奶的特点是 ()。
(A) 乳中固有的香味稍弱 (B) 有微酸味 (C) 呈均匀的流体, 无凝块, 但可见少量微小的颗粒 (D) 乳白色或稍带微黄色
- 428) 热食类食品保温温度应不低于 () °C。
(A) 45 (B) 60 (C) 70 (D) 80
- 429) 根据国家标准, 能量、蛋白质和 () 是营养标签上必须强制标示的“1+4”核心内容。
(A) 饱和脂肪、糖、钙 (B) 反式脂肪酸、膳食纤维、胆固醇 (C) 脂肪、碳水

化合物、铁 (D) 脂肪、碳水化合物、钠

430) 成人食谱设计的第一步通常是 ()。

(A) 确定三大营养素比例 (B) 确定每日能量需求 (C) 选择食材种类 (D) 确定烹饪方法

431) 我国 1-5 岁儿童的上臂围营养评价标准中, 营养良好的下限值为 () cm。

(A) 10.0 (B) 12.5 (C) 13.5 (D) 15.0

432) 减少餐饮浪费最有效的措施是 ()。

(A) 打包剩余菜品 (B) 按人数精确备餐 (C) 提供小份量促销 (D) 使用一次性餐具

433) 鱼类脂肪多由 () 组成。

(A) 饱和脂肪酸 (B) 不饱和脂肪酸 (C) 反式脂肪酸 (D) 短链脂肪酸

434) 能激活维生素 B6, 参与色氨酸形成烟酸的维生素是 ()。

(A) 维生素 B1 (B) 维生素 B2 (C) 维生素 C (D) 维生素 E

435) 豆类与谷物搭配食用的营养学意义是 ()。

(A) 降低谷物中脂肪的吸收 (B) 弥补谷物缺乏的赖氨酸 (C) 减少豆类中的纤维素 (D) 提高谷物中维生素 C 含量

436) () 指标最能反映近期蛋白质营养状况。

(A) 空腹血糖 (B) 血清前白蛋白 (C) 血尿酸 (D) 甘油三酯

437) 根据能量消耗水平的分类, () 属于高强度身体活动。

(A) 站立式办公 (B) 洗碗做饭 (C) 平地缓慢骑行 (D) 登山或打篮球

438) 长期铁缺乏可能导致 ()。

(A) 甲状腺肿大 (B) 夜盲症 (C) 骨质疏松 (D) 小细胞低色素性贫血

439) 在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日最少饮水 () 杯。

(A) 2 (B) 4 (C) 6 (D) 10

440) 婴幼儿期缺乏 () 可能导致佝偻病。

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

441) () 的措施对预防老年人消瘦效果最显著。

(A) 补充营养素 (B) 少量多餐的饮食模式 (C) 减少日常活动量 (D) 限制液体摄入

442) 主食的品种、数量主要根据各类主食原料中 () 的含量确定。

(A) 蛋白质 (B) 脂肪 (C) 碳水化合物 (D) 维生素

443) 体重测量前需校准体重计准确度, 要求 100kg 误差小于 () kg。

(A) 0.1 (B) 0.2 (C) 0.5 (D) 1

444) 家庭称重记录表中不必每次记录在称重记录表上的是 ()。

- (A) 食物结存量 (B) 食物购进量 (C) 食物废弃量 (D) 个人饮食习惯
- 445) 在指导儿童青少年饮食时, 强调多吃新鲜蔬菜和水果是为了 ()。
- (A) 增加膳食中的甜味感 (B) 提供充足的维生素和膳食纤维 (C) 替代主食类食物 (D) 减少水的摄入需求
- 446) 食物的生熟比是指 ()。
- (A) 生食物体积/熟食物体积 (B) 熟食物体积/生食物体积 (C) 生食物重量/熟食物重量 (D) 熟食物重量/生食物重量
- 447) () 中食物蛋白质营养价值最高。
- (A) 鸡蛋 (B) 大豆 (C) 苹果 (D) 猪肝
- 448) 各类食物摄入量的计算是对个体或群体进行食物模式和 () 评价的基础。
- (A) 健康状况 (B) 营养状况 (C) 某些营养疾病状况 (D) 膳食结构
- 449) 食物同类互换错误的是 ()。
- (A) 大米可换面粉 (B) 大豆可换杂豆 (C) 猪肉可换牛肉 (D) 鸡肉可换鱼虾
- 450) 维生素 C 缺乏可导致 ()。
- (A) 胃溃疡 (B) 贫血 (C) 坏血病 (D) 败血症
- 451) 在食物交换份法中, 土豆(马铃薯)通常被归为 ()。
- (A) 蔬菜类 (B) 谷薯类 (C) 肉蛋类 (D) 水果类
- 452) () 属于脂溶性维生素。
- (A) 维生素 E (B) 维生素 C (C) 维生素 B1 (D) 维生素 B2
- 453) 评价维生素 D 营养状况的最佳指标是 ()。
- (A) 血清钾浓度 (B) 尿肌酐水平 (C) 血清 25-羟维生素 D (D) 血常规检查
- 454) 餐饮从业人员预防食源性疾病的核要求是 ()。
- (A) 佩戴名牌工作证 (B) 持有效健康证明 (C) 统一食品存放位置 (D) 每周参加岗前培训
- 455) 对被调查者各类食物摄入量计算, 不能得到被调查者 ()。
- (A) 摄入的食物种类 (B) 各类食物摄入的总量 (C) 摄入的能量和各营养素的量 (D) 某些营养疾病的发病情况
- 456) 脂溶性维生素的吸收依赖于 ()。
- (A) 水 (B) 脂肪 (C) 蛋白质 (D) 碳水化合物
- 457) 餐饮业发现鼠害时不能用 () 捕鼠。
- (A) 毒饵 (B) 捕鼠器 (C) 猫 (D) 专业人员
- 458) () 属于营养干预直接方法。

(A) 制定营养政策 (B) 建设营养信息系统 (C) 个体化膳食指导 (D) 开展营养科研项目

459) () 是确定成人每日膳食营养目标的方法之一。

(A) 称重法 (B) 计算法 (C) 记账法 (D) 化学分析法

460) () 是与肥胖有关的疾病。

(A) 消化性溃疡 (B) 胃病 (C) 呼吸道感染 (D) 糖尿病

461) () 是蛋白质生理功能。

(A) 维持体温、保护脏器 (B) 构成身体组织 (C) 促进脂溶性维生素的吸收
(D) 构成辅酶的成分

462) 人体 () 约占总能量消耗的 60%-70%。

(A) 基础代谢 (B) 体力活动 (C) 食物热效应 (D) 生长发育

463) 餐饮服务单位食品留样的数量要求是不少于 () g。

(A) 50 (B) 100 (C) 125 (D) 200

464) 营养调查数据分析阶段的首要任务是 ()。

(A) 撰写调查报告 (B) 制作宣传材料 (C) 召开新闻发布会 (D) 数据清洗验证

465) 选择新鲜胡萝卜时，质量更佳的胡萝卜表现为 ()。

(A) 质地硬实，表面光滑无裂口，无青头 (B) 根部柔软，有须根且表皮起皱
(C) 表皮湿润，带有泥土气味 (D) 尾部细瘦发软，颜色暗淡

466) 符合“会烹会选、会看标签”准则的做法是 ()。

(A) 根据食品包装大小判断份量 (B) 关注食品配料表中的配料顺序 (C) 根据
口感喜好选择加工食品 (D) 关注广告的营养声称

467) 选购蔬菜，首先要注意 () 问题。

(A) 新鲜 (B) 污染 (C) 营养 (D) 价格

468) 职业道德的首要原则是 ()。

(A) 效率优先 (B) 服务群众 (C) 行业发展 (D) 企业利益

469) 不符合鲜猪肉卫生标准的要求是 ()。

(A) 肌肉红色均匀 (B) 脂肪洁白 (C) 外表微干或微湿润，不粘手 (D) 指
压后的凹陷恢复较慢

470) 关于皮褶厚度测量，() 是正确的。

(A) 测量时应快速捏起皮肤，立即读数以减少误差 (B) 肩胛下角皮褶厚度测量时，
皮褶走向应与脊柱垂直 (C) 三头肌皮褶厚度测量需在放松状态下捏起皮肤，钳夹距
拇指 1cm 处读数 (D) 皮褶厚度计的压力标准为 50g/cm²

471) 早餐提供的能量应占全天总能量的 () %。

- (A) 5-10 (B) 10-15 (C) 25-30 (D) 30-40
- 472) 称重记录表在营养调查中更适用于 ()。
- (A) 个体或小规模人群 (B) 全国人口普查 (C) 快速筛查 (D) 长期趋势分析
- 473) 新鲜禽肉特点的是 ()。
- (A) 皮肤呈淡灰色或淡黄色，表面发潮，有轻度腐败味 (B) 肌肉弹性变小，用手指压时，留有明显的指痕 (C) 嘴部有光泽，干燥，有弹性，无异味 (D) 肌肉为暗红色、暗绿色或灰色
- 474) 食品营养强化剂的使用应遵循的主要法规依据是 ()。
- (A) 《食品添加剂使用标准》 (B) 《中华人民共和国食品安全法》 (C) 《食品营养强化剂使用标准》 (D) 《预包装食品标签通则》
- 475) 1kcal 能量相当于 ()。
- (A) 4.184J (B) 4.184kJ (C) 0.239kJ (D) 239kJ
- 476) 职业道德对从业者的根本意义在于 ()。
- (A) 有益于职称晋升 (B) 提升技术学习能力 (C) 提供职业发展导向 (D) 获取额外收益
- 477) 社区营养管理最常用的评估指标是 ()。
- (A) 住院率 (B) 营养不良发生率 (C) 医疗保险覆盖率 (D) 职业病发病率
- 478) 食品标签中，生产者应当在标签上强制标示 ()。
- (A) 食品功效 (B) 生产者或经销者信息 (C) 营养声称 (D) 食品广告语
- 479) 优质大米的特点是 ()。
- (A) 颜色白但无光泽 (B) 颗粒大小均匀 (C) 不饱满 (D) 米香味减弱
- 480) 奶类食品的核心营养贡献是 ()。
- (A) 提供膳食纤维 (B) 补充植物蛋白 (C) 优质钙来源 (D) 含大量不饱和脂肪酸
- 481) 评价维生素 B1 营养状况的特异性指标是 ()。
- (A) 血清总蛋白 (B) 红细胞转酮醇酶活性 (C) 血尿素氮 (D) 尿钠
- 482) 碳水化合物在人体内的主要功能是 ()。
- (A) 提供快速能量 (B) 构成细胞膜的主要成分 (C) 促进脂溶性维生素吸收 (D) 合成血红蛋白
- 483) 根据《餐饮服务许可管理办法》，() 不属于申请餐饮服务许可应当具备的条件。
- (A) 具有与制作供应食品品种、数量相适应的食品原料处理和食品加工、贮存等场所 (B) 具有与制作供应食品品种、数量相适应的经营设备或者设施 (C) 具有经食品安全培训、符合相关条件的食品安全管理人员 (D) 必须配备营养师

484) 职业道德“多样性”是指()。

- (A) 表达形式丰富(守则、誓言等) (B) 同一职业规范的不同理解 (C) 可多方面解读 (D) 道德的核心原则

485) 世界卫生组织【WHO】推荐用于评价5岁以下儿童营养状况的参考标准是()。

- (A) 中国九城市儿童生长曲线 (B) CDC2000 生长曲线 (C) WHO2006 生长标准 (D) IOTF 肥胖标准

486) 下列食物组合中,()提供膳食纤维最丰富。

- (A) 白米饭和冬瓜 (B) 燕麦片和带皮苹果 (C) 鸡胸肉和去皮香蕉 (D) 鸡蛋和牛奶

487) 成人维生素C的参考摄入量为()mg/d。

- (A) 90 (B) 100 (C) 130 (D) 300

488) 鲜猪肉卫生标准 requirements 是()。

- (A) 肉色稍暗 (B) 外表干燥,新切面湿润 (C) 肌肉红色均匀,脂肪洁白 (D) 指压后的凹陷恢复较慢

489) 碳水化合物含量最高的是()。

- (A) 鸡胸肉 (B) 菠菜 (C) 白米饭 (D) 花生油

490) 鸡蛋最合理的食用方式是()。

- (A) 每天超过3个 (B) 只吃蛋白不吃蛋黄 (C) 每周3-6个全蛋 (D) 煎炸增加风味

491) 在脂肪的摄入中,应该优先选择()作为主要脂肪来源。

- (A) 反式脂肪酸 (B) 饱和脂肪酸 (C) 多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸 (D) 亚油酸

492) 摄入过多()容易导致肥胖。

- (A) 膳食纤维 (B) 维生素 (C) 脂肪 (D) 蛋白质

493) 食源性疾病暴发调查的首要步骤是()。

- (A) 媒体通报 (B) 食品召回 (C) 患者隔离 (D) 病例确认

494) 上臂围的测量结果可用于间接评估()。

- (A) 骨密度 (B) 肌肉和脂肪储备 (C) 血红蛋白水平 (D) 血压状况

495) 为了防止杂环胺的产生,在烹调食物过程中应避免()。

- (A) 油温控制在200℃以下 (B) 食物外层挂上淀粉 (C) 食物与明火直接接触 (D) 面包、糕点、咖啡等在焙烤过程中出现的褐变

496) 过度加热时最容易产生大量杂环胺的食物是()。

- (A) 猪肉 (B) 鲫鱼 (C) 菠菜 (D) 豆腐

497) ()是营养调查结果最直接的应用。

(A) 制定营养干预措施 (B) 评估医疗设备需求 (C) 规划城市建设 (D) 制定体育训练计划

498) 不是食物成分表中食物分类原则的是 ()。

(A) 基于农业作物的分类方法 (B) 基于食品工业生产的分类方法 (C) 基于营养学特性的分类方法 (D) 基于饮食习俗的分类方法

499) 成人碳水化合物供能占总能量的合理范围是 ()。

(A) 30%-40% (B) 40%-50% (C) 50%-65% (D) 65%-75%

500) 在职场营养干预中, 最能持续改善员工饮食行为的方法是 ()。

(A) 提供免费健康餐食 (B) 安装自动售货机售卖蔬果 (C) 将营养知识融入企业文化建设 (D) 定期邀请营养师举办讲座

501) 成人每日胆固醇摄入量不应超过 () mg。

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

502) 根据世界卫生组织【WHO】标准, 空腹血糖值 $\geq$ () mmol/L 可诊断为糖尿病。

(A) 5.6 (B) 6.1 (C) 7.0 (D) 8.0

503) 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

504) 餐饮业通风系统的最低卫生要求是 ()。

(A) 每小时换气 1 次 (B) 安装空气净化器 (C) 使用香氛除味 (D) 油烟排放达标

505) 在社区营养干预的效果评价阶段, () 属于过程评估的核心内容。

(A) 医疗费用统计 (B) 干预后居民膳食指南知晓率 (C) 慢性病发病率年度对比值 (D) 营养教育活动的实际参与率

506) 控制烹调油用量的有效方法是 ()。

(A) 不吃动物油 (B) 使用带刻度油壶 (C) 少吃蛋糕等烘焙食品 (D) 避免大量坚果类

507) 对于成人, () 是最佳选择的饮品。

(A) 酸奶 (B) 牛奶 (C) 果汁 (D) 白开水

508) 针对儿童营养不良的干预, 最需要结合的方法是 ()。

(A) 增加餐次 (B) 提供高热量食品 (C) 减少能量消耗 (D) 营养教育与喂养行为指导

509) 人体含有 () 多种元素。

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

510) 食物进入口腔后, 首先刺激 () 的分泌。

(A) 唾液腺 (B) 腮腺 (C) 舌下腺 (D) 颌下腺

511) 称重法不适合 () 情况。

(A) 个体膳食调查 (B) 家庭调查 (C) 托幼机构调查 (D) 大规模流行病学调查

512) 膳食调查的描述正确的是 ()。

(A) 通过膳食调查, 可以了解调查对象的营养状况 (B) 通过膳食调查, 可以了解某些营养缺乏病的发病情况 (C) 膳食调查方法具有相似的优缺点和用途 (D) 膳食调查不可以通过电话进行

513) 为个体计划膳食经常借助 RNI、AI 和食物为基础的 () 来完成。

(A) 膳食结构 (B) 膳食指南 (C) 食物摄入量 (D) 营养素需要量

514) 评价蛋白质营养状况的首选生化指标是 ()。

(A) 血糖 (B) 血清白蛋白 (C) 血尿酸 (D) 血肌酐

515) 确定某种营养素的膳食需要量时, 必须优先考虑 ()。

(A) 该营养素在常见食物中的天然含量 (B) 该营养素在血清中的稳态浓度值 (C) 每日允许摄入量 (D) 目标人群对该营养素的平均吸收率

516) () 是缺铁性贫血最常见的临床表现。

(A) 皮肤黏膜逐渐苍白, 尤其以口唇和甲床最明显 (B) 心率减慢, 血压升高 (C) 食欲亢进, 体重增加 (D) 血糖水平显著升高

517) 购买炼乳时, 品质良好的外观表现为 ()。

(A) 呈淡黄色, 质地浓稠且无分层 (B) 粘度低, 颜色发暗 (C) 略带酸味, 颜色深黄 (D) 流动性强, 表层有气泡

518) 做面食时, 尽量避免的烹调方法是 ()

(A) 蒸、烙 (B) 加碱 (C) 充分利用煮面和水饺汤 (D) 用酵母发面

519) 在营养访谈中, 使用“我理解您的想法”这类语句属于 ()。

(A) 倾听技巧 (B) 表达同理心 (C) 引导性提问 (D) 信息澄清

520) () 不是碳水化合物主要食物来源。

(A) 大米 (B) 玉米 (C) 山芋 (D) 白菜

521) 蔬菜合理利用的描述中, 错误的是 ()。

(A) 先切后洗 (B) 急火快炒 (C) 淀粉勾芡 (D) 先洗后切

522) 铁是构成 () 和肌红蛋白的成分。

(A) 血红蛋白 (B) 骨骼 (C) 牙齿 (D) 甲状腺素

523) 巴氏杀菌法的最大优势在于 ()。

(A) 能完全灭菌, 所有微生物包括芽孢都消除 (B) 对食品品质影响小, 可较好保持原有风味、色泽和营养 (C) 适合所有类型罐头食品 (D) 处理温度极高, 能迅速杀灭一切细菌

524) () 是开放性问题的主要特点。

- (A) 回答内容范围有限, 可用“是”或“否”作答 (B) 适用于快速获取具体信息
(C) 能鼓励被访者提供较多信息和个人观点 (D) 容易引导被访者作出固定答案

525) 重体力劳动是指工作时有 () %时间坐或站立, 剩余进行体力活动。

- (A) 25 (B) 40 (C) 60 (D) 75

526) 某食材总重 500g, 处理后废弃部分为 100g, 其废弃率为 () %。

- (A) 20 (B) 60 (C) 80 (D) 120

527) 副食品加工烹调过程中错误的是 ()。

- (A) 蔬菜先洗后切 (B) 旺火急炒 (C) 上浆挂糊 (D) 在焯菜或炒菜时加一点碱, 使蔬菜嫩绿

528) () 属于营养干预的初级预防措施。

- (A) 住院患者的肠内营养支持 (B) 孕妇的铁和叶酸补充 (C) 肾衰竭患者的透析治疗 (D) 糖尿病患者的药物治疗

529) 职业道德最显著的特征是 ()。

- (A) 跨行业通用性 (B) 特定职业的行业性 (C) 个人专业性 (D) 法律强制性

530) () 属于可溶性膳食纤维。

- (A) 纤维素 (B) 半纤维素 (C) 果胶 (D) 木质素

531) 职业道德的本质是 ()。

- (A) 企业管理制度 (B) 职业行为准则体系 (C) 专业技术标准 (D) 法律实施细则

532) 对“用虚假宣传推销保健品”行为的道德评价属于 ()。

- (A) 善恶价值判断 (B) 技术评估 (C) 法律审判 (D) 市场分析

533) 按照中国居民平衡膳食宝塔, 可将食物分成 () 大类。

- (A) 五 (B) 六 (C) 七 (D) 八

534) 根据《食品营养强化剂使用标准》(GB14880-2012), 营养强化剂的使用目的不包括 ()。

- (A) 弥补食品在正常加工、储存时造成的营养素损失 (B) 补充和调整特殊膳食用食品中营养素和 (或) 其他营养成分的含量 (C) 预防人群营养缺乏 (D) 延长食品保质期

535) () 不是维生素 B1 的生理功能之一。

- (A) 构成辅酶, 维持体内正常代谢 (B) 抑制胆碱酯酶的活性, 促进胃肠蠕动 (C) 保持红细胞的完整性 (D) 与 ATP 结合形成 TPP

536) 食品营养标签中, () 是最基本的信息。

- (A) 食品主要成分 (B) 营养成分表 (C) 附加营养信息 (D) 营养声称
- 537) 复查膳食计划是否满足营养素参考摄入量时, 根据 () 进行评估。
- (A) 中国居民平衡膳食宝塔的推荐比例 (B) 成人每日膳食营养目标数值 (C) 食物营养成分数据 (D) 食物数量和种类记录
- 538) 根据《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》, () 可以豁免强制标示营养标签。
- (A) 冷藏的巴氏杀菌牛奶 (B) 罐头 (C) 包装饮用水 (D) 速冻水饺
- 539) 生食物重量等于 ()。
- (A) 生食物体积 $\times$ 生熟比 (B) 熟食物体积 $\times$ 生熟比 (C) 生食物重量 $\times$ 生熟比 (D) 熟食物重量 $\times$ 生熟比
- 540) 目前使用的食物成分表内容分为使用说明、() 和附录 3 个部分。
- (A) 一般营养成分表 (B) 食物成分表 (C) 食物氨基酸含量表 (D) 脂肪酸含量表
- 541) 社区基础资料中属于自然环境内容的是 ()。
- (A) 社区内慢性病发病率 (B) 社区居民收入水平 (C) 社区主要水源类型 (D) 社区医疗服务机构数量
- 542) () 属于瓜茄类蔬菜。
- (A) 冬瓜 (B) 韭菜 (C) 芥菜 (D) 黄花菜
- 543) 属于社区营养管理主要工作内容的是 ()。
- (A) 社区医疗卫生建设与安全保卫 (B) 了解人群营养状况、实施营养干预、开展健康教育 (C) 开展食品销售场所的营养素含量检测 (D) 建立社区居民家庭食物消费台账
- 544) 经过烹调处理, 温度达到 () $^{\circ}\text{C}$ 以上, 能把细菌和寄生虫杀死, 起到杀菌消毒的作用。
- (A) 70 (B) 80 (C) 100 (D) 150
- 545) 制定成人膳食营养目标时, 首要和根本原则是 ()。
- (A) 满足人体对能量和营养素的生理需要 (B) 强调食物多样化, 保证营养均衡 (C) 以《中国居民膳食指南》为核心依据 (D) 预防营养缺乏病和慢性病
- 546) 判断成人是否超重应该采用 ()。
- (A) BMI (B) Rohrer 指数 (C) Kaup 指数 (D) 标准差
- 547) 某营养师拒绝为减肥者开具极端节食方案, 体现道德的 ()。
- (A) 评价功能 (B) 调节功能 (C) 教育功能 (D) 惩罚功能
- 548) () 可以促进肠道粘膜对钙、磷的吸收。
- (A) 维生素 A (B) 维生素 B 族 (C) 维生素 C (D) 维生素 D

549) 关于奶类食品的储存与运输卫生要求, () 是错误的。

(A) 巴氏杀菌乳需全程冷链运输 (2℃-6℃), 并在 48h 内销售完毕 (B) 灭菌乳在运输过程中无需冷链, 但需避免包装破损导致微生物污染 (C) 奶类食品储存时应离地离墙并与有毒有害物品分开存放 (D) 开封后的奶类食品可在常温下保存 24h 继续饮用

550) 在食物成分表中某食物的某营养素含量用“-”表示, 说明 ()。

(A) 该食物中理论上应该存在一定量的该种成分, 但未实际检测 (B) 该食物中该种成分的含量低于目前检测方法的检出线或未检出 (C) 理论上估计不存在该种成分 (D) 该食物中该种成分的含量为 0

551) 食品配料清单应按配料加入量 () 排列。

(A) 名称顺序 (B) 递增顺序 (C) 递减顺序 (D) 投料顺序

552) 制定膳食营养素参考摄入量(DRIs)的主要用途不包括 ()。

(A) 为个体或群体设计膳食计划 (B) 作为营养教育中指导居民合理选择食物的依据 (C) 直接治疗因营养素缺乏或过剩导致的疾病 (D) 评估人群营养状况

553) 爱岗敬业的核心表现是 ()。

(A) 主动加班 (B) 对职业价值的高度认同 (C) 为单位创收 (D) 选择更优秀的单位工作

554) 对于鲜活水产品来讲, 首先是 (), 是否具备一定的生命活力。

(A) 观察其鲜活程度如何 (B) 观察其外观形体的完整性 (C) 观察其体表卫生洁净程度 (D) 嗅其气味或品尝其滋味

555) 鲜蛋的卫生要求是 ()。

(A) 灯光透视时蛋呈黄色 (B) 灯光透视时蛋黄清晰可见 (C) 打开后蛋黄平整 (D) 蛋壳清洁完整

556) () 中胆固醇含量最高。

(A) 鸡蛋黄 (B) 甲鱼 (C) 猪脑 (D) 牛奶

557) 新鲜黄花鱼的体表卫生标准是 ()。

(A) 体表黏液透明有光泽 (B) 体表黄色 (C) 鱼鳃色暗红 (D) 鳞片易脱落

558) 道德作为一种特殊的社会意识形态, 主要通过 () 调整人们行为。

(A) 国家机关 (B) 经济奖惩制度 (C) 内心信念和社会舆论 (D) 专业技术标准

559) 维生素 D 的最好来源是 ()。

(A) 鱼肝油 (B) 钙片 (C) 晒太阳 (D) 高钙食品

560) 公筷使用的主要健康意义是 ()。

(A) 提高餐具卫生 (B) 减少洗涤剂用量 (C) 阻断唾液传播疾病 (D) 降低

用餐速度

561) 胃能够吸收 ()。

- (A) 蛋白质 (B) 脂肪 (C) 碳水化合物 (D) 酒精

562) () 是钙的最好食物来源。

- (A) 蔬菜 (B) 水果 (C) 奶和奶制品 (D) 禽肉

563) 维生素 A 缺乏时, 最可能出现 ()。

- (A) 牙龈出血 (B) 夜盲症 (C) 胃溃疡 (D) 支气管痉挛

564) 腰臀比的计算公式是腰围除以臀围, 中国女性中心型肥胖的腰臀比界值为 ()。

- (A) ≥ 0.80 (B) ≥ 0.75 (C) ≥ 0.70 (D) ≥ 0.85

565) () 不能与牛奶进行食物交换。

- (A) 酸奶 (B) 奶酪 (C) 豆奶 (D) 奶粉

566) 社区营养管理的核心对象是 ()。

- (A) 医院就诊患者 (B) 特定高龄人群 (C) 社区全体居民 (D) 学校学生群体

567) 社区营养干预最常用的评估方法是 ()。

- (A) 实验室生化指标检测 (B) 医疗影像学检查 (C) 药物疗效评估 (D) 膳食调查和体格测量

568) 含糖饮料指在制作饮料的过程中人工添加糖, 且含糖量在 () % 以上的饮料。

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

569) 对畜禽肉进行感官鉴别时, 首先是 ()。

- (A) 看外观、色泽 (B) 嗅肉品的气味 (C) 手指按压 (D) 试煮肉汤

570) 首次测量血压时应 ()。

- (A) 仅测左手 (B) 仅测右手 (C) 左右手任选一侧 (D) 测量双侧上臂血压

第4部分

操作技能复习题

营养师(公共营养师)(四级)操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 1.1.1

试题名称: 完成香干与大米称重记录与计算

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 京喜 A6-1 电子秤。
- (2) 香干模型若干。
- (3) 大米一袋。

2. 工作任务

某社区中心为了解本地居民的膳食结构,进行了食物摄入量调查。调查团队对某社区一家四口(3个大人,一个婴儿)的早餐进行了食物称重。作为公共营养师,您需要根据所提供的食物称重数据,完成下列任务。

- (1) 香干和大米的称量操作。
- (2) (用以上称量数据,进行下面的计算)假设香干的熟重为 330g,剩余 50g;大米的熟重为 480g,剩余 19g 计算当日早餐,香干和大米的生熟比和人均摄入量。

3. 技能要求

- (1) 能对食物进行称量。
- (2) 能记录每种食物摄入量和用餐人次。
- (3) 能计算每人每日食物摄入量。

4. 质量指标

- (1) 对食物称量：用合格称量工具（精度 $\geq 0.1\text{g}$ ），固体食物误差 $\leq \pm 0.5\text{g}$ ，液体食物误差 $\leq \pm 1\text{ml}$ ，操作符合要求；
- (2) 记录数据：食物名称按标准填写，摄入量精确至 g/ml ，用餐人次精确到 1 人，数据无涂改且与称量值一致；
- (3) 计算摄入量：正确使用计算公式，结果精确至 g/ml ，误差 $\leq \pm 1\text{g/ml}$ 。

营养师(公共营养师)（四级）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： 完成香干与大米称重记录与计算

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	称重准备工作步骤正确，每个步骤得1分，满分3分。			
M2	3	称重操作正确，每个步骤得1分，满分3分。			
M3	1	按要求记录数据，正确1个，得0.5分，满分1分。			
M4	2	正确计算香干生熟比，公式和结果正确1个得1分，满分2分。			
M5	2	正确计算大米生熟比，公式和结果正确1个得1分，满分2分。			
M6	2	正确计算香干人均摄入量，公式和结果正确1个得1分，满分2分。			
M7	2	正确计算大米人均摄入量，公式和结果正确1个得1分，满分2分。			
合计配分	15	合计得分			

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 1.1.2

试题名称: 完成肉类及大米称重记录与计算

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 京喜 A6-1 电子秤一台。
- (2) 瘦猪肉模型一个。
- (3) 大米一袋。

2. 工作任务

某社区卫生服务中心对一户 3 口之家的晚餐进行膳食调查, 记录了食物种类及重量。作为公共营养师, 需完成以下任务:

- (1) 瘦猪肉和大米的称量操作。
- (2) (用以上称量数据, 进行下面的计算) 假设瘦猪肉的熟重为 60g, 剩余 10g; 大米的熟重为 500g, 剩余 100g 计算当日晚餐, 瘦猪肉和大米的生熟比与人均摄入量。

3. 技能要求

- (1) 能对食物进行称量。
- (2) 能记录每种食物摄入量和用餐人次。
- (3) 能计算每人每日食物摄入量。

4. 质量指标

- (1) 对食物称量：用合格称量工具（精度 $\geq 0.1\text{g}$ ），固体食物误差 $\leq \pm 0.5\text{g}$ ，液体食物误差 $\leq \pm 1\text{ml}$ ，操作符合要求；
- (2) 记录数据：食物名称按标准填写，摄入量精确至 g/ml ，用餐人次精确到 1 人，数据无涂改且与称量值一致；
- (3) 计算摄入量：正确使用计算公式，结果精确至 1g/ml ，误差 $\leq \pm 1\text{g/ml}$ 。

营养师(公共营养师)（四级）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：完成肉类及大米称重记录与计算

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	称重准备工作步骤正确，每个步骤得1分，满分3分。			
M2	3	称重操作正确，每个步骤得1分，满分3分。			
M3	1	按要求记录数据，正确1个，得0.5分，满分1分。			
M4	2	正确计算瘦猪肉生熟比，公式和结果正确1个得1分，满分2分。			
M5	2	正确计算大米生熟比，公式和结果正确1个得1分，满分2分。			
M6	2	正确计算瘦猪肉人均摄入量，公式和结果正确1个得1分，满分2分。			
M7	2	正确计算大米人均摄入量，公式和结果正确1个得1分，满分2分。			
合计配分	15	合计得分			

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 1.1.3

试题名称: 完成腐竹与冬瓜食物称重记录与计算

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 京喜 A6-1 电子秤一台。
- (2) 腐竹模型若干。
- (3) 冬瓜模型一个。

2. 工作任务

某社区开展家庭膳食调查,对一户 4 口之家的午餐(一个孩子中午不在家吃)进行称重记录。作为公共营养师,需完成以下任务:

- (1) 腐竹和冬瓜的称量操作。
- (2) (用以上称量数据,进行下面的计算)假设腐竹的熟重为 230g, 剩余 40g; 冬瓜的熟重为 350g, 剩余 40g 计算当日午餐, 腐竹和冬瓜的生熟比与人均摄入量。

3. 技能要求

- (1) 能对食物进行称量。
- (2) 能记录每种食物摄入量和用餐人次。

(3) 能计算每人每日食物摄入量。

4. 质量指标

(1) 对食物称量：用合格称量工具（精度 $\geq 0.1\text{g}$ ），固体食物误差 $\leq \pm 0.5\text{g}$ ，液体食物误差 $\leq \pm 1\text{ml}$ ，操作规范；

(2) 记录数据：食物名称按标准填写，摄入量精确至 g/ml ，用餐人次精确到 1 人，数据无涂改且与称量值一致；

(3) 计算摄入量：正确使用计算公式，结果精确至 g/ml ，误差 $\leq \pm 1\text{g/ml}$ 。

营养师(公共营养师)（四级）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：完成腐竹与冬瓜食物称重记录与计算

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	称重准备工作步骤正确，每个步骤得1分，满分3分。			
M2	3	称重操作正确，每个步骤得1分，满分3分。			
M3	1	按要求记录数据，正确1个，得0.5分，满分1分。			
M4	2	正确计算腐竹生熟比，公式和结果正确1个得1分，满分2分。			
M5	2	正确计算冬瓜生熟比，公式和结果正确1个得1分，满分2分。			
M6	2	正确计算腐竹人均摄入量，公式和结果正确1个得1分，满分2分。			
M7	2	正确计算冬瓜人均摄入量，公式和结果正确1个得1分，满分2分。			
合计配分	15	合计得分			

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 1.1.4

试题名称: 完成鸡蛋和西红柿食物称重记录与计算

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 京喜 A6-1 电子秤一台。
- (2) 鸡蛋 2 个。
- (3) 西红柿若干。

2. 工作任务

某托儿所对 4 名儿童的早餐进行膳食调查,记录食物种类及重量。作为公共营养师,需完成以下任务:

- (1) 鸡蛋和西红柿的称量操作。
- (2) (用以上称量数据,进行下面的计算) 假设鸡蛋的熟重为 132g, 剩余 23g; 西红柿的熟重为 236g, 剩余 19g 计算当日早餐,鸡蛋和西红柿的生熟比与人均摄入量。

3. 技能要求

- (1) 能对食物进行称量。
- (2) 能记录每种食物摄入量和用餐人次。

(3) 能计算每人每日食物摄入量。

4. 质量指标

(1) 对食物称量：用合格称量工具（精度 $\geq 0.1\text{g}$ ），固体食物误差 $\leq \pm 0.5\text{g}$ ，液体食物误差 $\leq \pm 1\text{ml}$ ，操作规范；

(2) 记录数据：食物名称按标准填写，摄入量精确至 g/ml ，用餐人次精确到 1 人，数据无涂改且与称量值一致；

(3) 计算摄入量：正确使用计算公式，结果精确至 g/ml ，误差 $\leq \pm 1\text{g/ml}$ 。

营养师(公共营养师)（四级）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：完成鸡蛋和西红柿食物称重记录与计算

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	称重准备工作步骤正确,每个步骤得1分,满分3分。			
M2	3	称重操作正确,每个步骤得1分,满分3分。			
M3	1	按要求记录数据,正确1个,得0.5分,满分1分。			
M4	2	正确计算鸡蛋生熟比,公式和结果正确1个得1分,满分2分。			
M5	2	正确计算西红柿生熟比,公式和结果正确1个得1分,满分2分。			
M6	2	正确计算鸡蛋人均摄入量,公式和结果正确1个得1分,满分2分。			
M7	2	正确计算西红柿人均摄入量,公式和结果正确1个得1分,满分2分。			
合计配分	15	合计得分			

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 1.1.5

试题名称: 完成鸡蛋和玉米粉食物称重记录与计算

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 京喜 A6-1 电子秤一台。
- (2) 鸡蛋 3 个。
- (3) 玉米粉一袋。

2. 工作任务

某企业食堂对 3 名员工的早餐进行膳食调查,记录食物种类及重量。作为公共营养师,需完成以下任务:

- (1) 鸡蛋和玉米粉的称量操作。
- (2) (用以上称量数据,进行下面的计算)假设鸡蛋的熟重为 191g,剩余 13g;玉米粉的熟重为 475g,剩余 19g 计算当日早餐,鸡蛋和玉米粉的生熟比与人均摄入量。

3. 技能要求

- (1) 能对食物进行称量。
- (2) 能记录每种食物摄入量和用餐人次。
- (3) 能计算每人每日食物摄入量。

4. 质量指标

(1) 对食物称量：用合格称量工具（精度 $\geq 0.1\text{g}$ ），固体食物误差 $\leq \pm 0.5\text{g}$ ，液体食物误差 $\leq \pm 1\text{ml}$ ，操作规范；

(2) 记录数据：食物名称按标准填写，摄入量精确至 g/ml ，用餐人次精确到 1 人，数据无涂改且与称量值一致；

(3) 计算摄入量：正确使用计算公式，结果精确至 1g/ml ，误差 $\leq \pm 1\text{g/ml}$ 。

营养师(公共营养师)（四级）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：完成鸡蛋和玉米粉食物称重记录与计算

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	称重准备工作步骤正确,每个步骤得1分,满分3分。			
M2	3	称重操作正确,每个步骤得1分,满分3分。			
M3	1	按要求记录数据,正确1个,得0.5分,满分1分。			
M4	2	正确计算香干生熟比,公式和结果正确1个得1分,满分2分。			
M5	2	正确计算大米生熟比,公式和结果正确1个得1分,满分2分。			
M6	2	正确计算香干人均摄入量,公式和结果正确1个得1分,满分2分。			
M7	2	正确计算大米人均摄入量,公式和结果正确1个得1分,满分2分。			
合计配分	15	合计得分			

考评员(签名):

日期:

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试 题 单

准考证号：

试题代码： 1.2.1

试题名称： 完成营养素比较和摄入量计算

考核时间： 10 min

1. 背景资料

为了解某人的膳食营养状况，您作为公共营养师，需要根据提供的食物成分表和食物称重数据，完成下列任务：

食物称重数据			
姓名	餐次（早餐、午餐、晚餐）	食物名称	食物重量（g）
李娜	早餐	鸡胸肉	150
		牛奶	200
		燕麦片	50
	午餐	全麦面包	80
		蔬菜（西兰花）	120
		鸡蛋	60
	晚餐	三文鱼	180
		红薯	150

2. 试题要求

（1）查看食物成分表，比较鸡胸肉、牛奶、燕麦片的蛋白质含量（以每 100 克计），说明哪种食物的蛋白质含量最高。

（2）请计算李娜早餐的蛋白质摄入量（保留一位小数）。

(3) 请计算李娜午餐的总能量、蛋白质摄入量(保留一位小数)。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成营养素比较和摄入量计算

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1、单一食物蛋白质含量比较	2	
2、早餐蛋白质摄入量计算	4	
3、午餐能量与营养素计算	4	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码： 1.2.2

试题名称： 完成营养素比较和摄入量计算

考核时间： 10 min

1. 背景资料

为评估某社区居民的膳食营养状况，作为公共营养师，需根据提供的食物成分表和食物称重数据完成下列任务：

姓名	餐次	食物名称	食物重量 (g)
王明	早餐	鸡蛋	100
		菠菜	150
		馒头	60
	晚餐	牛肉（瘦）	120
		豆浆	300
		玉米（鲜）	80

2. 试题要求

- (1) 查看食物成分表，比较牛肉（瘦）、玉米（鲜）和鸡蛋的蛋白质含量（以每 100 克计），并说明哪种食物的蛋白质含量最高。
- (2) 请计算其晚餐的蛋白质摄入量（保留一位小数）。
- (3) 请计算其早餐的总能量、脂肪摄入量（保留一位小数）。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成营养素比较和摄入量计算

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 单一食物蛋白质含量比较	2	
2. 晚餐蛋白质摄入量计算	4	
3. 早餐能量与营养素计算	4	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码： 1.2.3

试题名称： 完成营养素含量比较与摄入量计算

考核时间： 10 min

1. 背景资料

为指导某家庭的日常膳食搭配，作为公共营养师，需根据提供的食物成分表和食物称重数据完成下列任务：

姓名	餐次	食物名称	食物重量 (g)
张磊	午餐	鲈鱼	150
		豆腐（北）	100
		米饭（蒸）	120
	加餐	鸡肉（去皮）	60
		黄瓜	200
		酸奶（原味）	150

2. 试题要求

- （1）查看食物成分表，比较鲈鱼、豆腐（北）和鸡肉（去皮）的蛋白质含量（以每 100 克计），并说明哪种食物的蛋白质含量最高。
- （2）请计算其午餐的蛋白质摄入量（保留一位小数）。
- （3）请计算其加餐的蛋白质和脂肪摄入量（保留一位小数）。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成营养素含量比较与摄入量计算

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 单一食物蛋白质含量比较	2	
2. 午餐蛋白质摄入量计算	4	
3. 加餐能量与营养素计算	4	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码： 1.2.4

试题名称： 完成营养素含量比较与摄入量计算

考核时间： 10 min

1. 背景资料

为评估某幼儿园儿童的膳食营养状况，作为公共营养师，需根据提供的食物成分表和食物称重数据完成下列任务：

姓名	餐次	食物名称	食物重量 (g)
李小明	早餐	鳕鱼	100
		奶酪（原味）	30
		小米粥	200
	午餐	虾仁	80
		胡萝卜	150
		面包（全麦）	50

2. 试题要求

- (1) 查看食物成分表，比较鳕鱼、奶酪（原味）和虾仁的蛋白质含量（以每 100 克计），并说明哪种食物的蛋白质含量最高。
- (2) 请计算其早餐的蛋白质摄入量（保留一位小数）。

(3) 请计算其午餐的总能量、蛋白质摄入量（保留一位小数）。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成营养素含量比较与摄入量计算

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 单一食物蛋白质含量比较	2	
2. 早餐蛋白质摄入量计算	4	
3. 午餐能量与营养素计算	4	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码： 1.2.5

试题名称： 完成营养素含量比较与摄入量计算

考核时间： 10 min

1. 背景资料

为评估某老年公寓住户的膳食营养状况，作为公共营养师，需根据提供的食物成分表和食物称重数据完成下列任务：

姓名	餐次	食物名称	食物重量 (g)
王大爷	晚餐	鲫鱼	150
		鸡蛋羹	100
		燕麦粥	200
	早餐	豆腐（南）	120
		白菜	200
		发糕	80

2. 试题要求

- (1) 查看食物成分表，比较鲫鱼、鸡蛋羹和豆腐（南）的蛋白质含量（以每 100 克计），并说明哪种食物的蛋白质含量最高。
- (2) 请计算其晚餐的蛋白质摄入量（保留一位小数）。

(3) 请计算其早餐的总能量和脂肪摄入量（保留一位小数）。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成营养素含量比较与摄入量计算

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 单一食物蛋白质含量比较	2	
2. 晚餐蛋白质摄入量计算	4	
3. 早餐能量与营养素计算	4	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码： 1.3.1

试题名称： 完成膳食分析和评价建议

考核时间： 10 min

1. 背景资料

公共营养师在社区膳食指导中，需通过分析居民膳食记录评估营养状况。以下是社区居民赵先生的一日膳食记录：

赵先生的膳食记录		
餐次	食物名称	摄入量
早餐	燕麦粥	1 碗（约 50 克）
	水煮蛋	1 个（约 60 克）
	凉拌生菜	100 克
	橄榄油	10 克
午餐	加碘盐	2 克
	糙米饭	200 克
	清蒸鲈鱼	120 克
	清炒西兰花	100 克
	玉米油	20 克
	加碘盐	3 克
晚餐	全麦面条	150 克

	去皮烤鸡腿	100 克
	炒白菜	100 克
	大豆油	15 克
	加碘盐	3 克
	苹果	1 个（约 200 克）

2. 试题要求

（1）根据《中国居民膳食指南》，将上述食物归类至“谷薯类”“果蔬类”“大豆及坚果类”“油脂类”“畜禽鱼蛋奶类”“调味品”6类中，填写分类表。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成膳食分析和评价建议

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 谷薯类分类正确	2	
2. 果蔬类分类正确	2	
3. 大豆及坚果类分类正确	1	
4. 油脂类分类正确	2	
5. 畜禽鱼蛋奶类分类正确	2	
6. 调味品分类正确	1	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：1.3.2

试题名称：完成膳食分析和评价建议

考核时间：10 min

1. 背景资料

公共营养师在社区开展膳食指导时，需通过分析居民膳食记录评估营养状况。以下是社区居民李女士的一日膳食记录：

餐次	食物名称	摄入量
早餐	白米粥	1碗(约60克)
	咸菜	20克
	煎蛋	1个(约55克)
	猪油	5克
午餐	白米饭	150克
	红烧肉	100克
	炒青菜	50克
	花生油	15克
	食盐	3克
晚餐	馒头	1个(约80克)
	西红柿炒鸡蛋	西红柿50克、鸡蛋1个(约55克)
	芝麻油	5克
	食盐	2克
加餐	蛋糕	1块(约100克)

	可乐	1 瓶 (500 毫升)
--	----	----------------

2. 试题要求

- (1) 根据《中国居民膳食指南》，将上述食物归类至“谷薯类”“果蔬类”“大豆及坚果类”“油脂类”“畜禽鱼蛋奶类”“调味品”6类中，填写分类表。
- (2) 结合《中国居民膳食指南》，分析李女士一日膳食组成存在的主要问题（至少4项）。
- (3) 针对上述问题，提出具体、可操作的干预建议（至少3项）。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成膳食分析和评价建议

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 食物分类准确无遗漏	3	
2. 膳食问题分析全面合理	4	
3. 干预建议针对性与可行性	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：1.3.3

试题名称：完成膳食分析和评价建议

考核时间：10 min

1. 背景资料

公共营养师在社区进行膳食健康管理时，需通过分析居民膳食记录评估营养状况。以下是社区居民王大爷的一日膳食记录：

餐次	食物名称	摄入量
早餐	油条	2 根（约 80 克）
	豆浆（无糖）	1 杯（200 毫升）
	腐乳	1 块（约 10 克）
午餐	大米饭	180 克
	炒土豆丝	100 克
	酱牛肉	80 克
	菜籽油	15 克
	食盐	4 克
晚餐	面条（富强粉）	150 克
	鸡蛋羹	1 碗（鸡蛋 1 个，约 55 克）
	凉拌黄瓜	50 克
	花椒油	5 克
	食盐	2 克
加餐	桃酥	2 块（约 60 克）

2. 试题要求

- (1) 根据《中国居民膳食指南》，将上述食物归类至“谷薯类”“果蔬类”“大豆及坚果类”“油脂类”“畜禽鱼蛋奶类”“调味品”6类中，填写分类表。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成膳食分析和评价建议

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 谷薯类分类正确	2	
2. 果蔬类分类正确	1	
3. 大豆及坚果类分类正确	1	
4. 油脂类分类正确	2	
5. 畜禽鱼蛋奶类分类正确	2	
6. 调味品分类正确	2	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：1.3.4

试题名称：完成膳食分析和评价建议

考核时间：10 min

1. 背景资料

公共营养师在社区开展营养咨询服务时，需通过分析居民膳食记录评估营养状况。以下是社区居民张女士的一日膳食记录：

餐次	食物名称	摄入量
早餐	蛋糕	1 块（约 120 克）
	牛奶（全脂）	1 盒（250 毫升）
午餐	汉堡（牛肉堡）	1 个（约 150 克）
	薯条（中份）	1 份（约 100 克）
	可乐（含糖）	1 杯（300 毫升）
晚餐	速冻饺子（猪肉馅）	15 个（约 200 克）
	醋溜白菜	80 克
	香油	5 克
	食盐	3 克
加餐	巧克力	1 块（约 20 克）

2. 试题要求

- （1）根据《中国居民膳食指南》，将上述食物归类至“谷薯类”“果蔬类”“大豆及坚果类”“油脂类”“畜禽鱼蛋奶类”“调味品”6类中，填写分类表。
- （2）结合《中国居民膳食指南》，分析张女士一日膳食组成存在的主要问题（至少4项）。
- （3）针对上述问题，提出具体、可操作的干预建议（至少3项）。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成膳食分析和评价建议

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 食物分类准确无遗漏	3	
2. 膳食问题分析全面合理	4	
3. 干预建议针对性与可行性	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：1.3.5

试题名称：完成膳食分析和评价建议

考核时间：10 min

1. 背景资料

公共营养师在社区开展膳食健康监测时，需通过分析居民膳食记录评估营养状况。以下是社区居民刘女士（孕中期）的一日膳食记录：

餐次	食物名称	摄入量
早餐	白粥	1 碗（约 50 克）
	咸菜	15 克
	煮鸡蛋	1 个（约 55 克）
午餐	米饭	150 克
	青椒炒肉（猪肉）	青椒 50 克、猪肉 80 克
	紫菜蛋花汤	紫菜 5 克、鸡蛋 1 个（约 55 克）
	菜籽油	10 克
	食盐	3 克
晚餐	面条（精制面粉）	120 克
	番茄炒蛋	番茄 60 克、鸡蛋 1 个（约 55 克）
	花生油	8 克
	食盐	2 克
加餐	饼干（甜）	2 块（约 40 克）

2. 试题要求

(1) 根据《中国居民膳食指南》，将上述食物归类至“谷薯类”“果蔬类”“大豆及坚果类”“油脂类”“畜禽鱼蛋奶类”“调味品”6类中，填写分类表。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成膳食分析和评价建议

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 谷薯类分类正确	2	
2. 果蔬类分类正确	2	
3. 大豆及坚果类分类正确	1	
4. 油脂类分类正确	1	
5. 畜禽鱼蛋奶类分类正确	2	
6. 调味品分类正确	2	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.1.1

试题名称: 测量基础体格指标

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 京喜智能体脂秤。
- (2) 普通卷尺。
- (3) 京东立式身高尺。
- (4) 模特 (同考人员互为组合)

2. 工作任务

- (1) 测量模特的身高。
- (2) 测量模特的体重。
- (3) 测量模特的腰围。

3. 技能要求

- (1) 能测量身高。
- (2) 能测量体重。
- (3) 能测量腰围。

4. 质量指标

- (1) 测量身高：用合格身高计，被测者脱鞋背立柱、平视前方，误差 $\leq \pm 0.5\text{cm}$ 。(2) 测量体重：用合格体重秤，被测者脱鞋穿轻薄衣、站秤台中央待稳定，误差 $\leq \pm 0.1\text{kg}$ 。
- (3) 测量腰围：用合格软尺，水平绕腰（肚脐或髂前上棘连线），紧贴不压软组织，误差 $\leq \pm 0.5\text{cm}$ 。

营养师（公共营养师）（四级）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： 测量基础体格指标

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	2	身高测量操作设备检查正确 ,正确 1 个得 1 分。			
M2	1	身高测量操作姿势调整正确 ,得 1 分。			
M3	2	身高测量操作读数操作正确 ,正确 1 个得 1 分。			
M4	2	体重测量被测者准备正确 ,正确 1 个得 1 分。			
M5	2	体重测量被测者站立姿势 ,正确 1 个得 1 分。			
M6	1	体重测量被测者读数时机 ,得 1 分。			
M7	1	腰围测量操作准备正确 ,得 1 分。			
M8	2	腰围测量操作定位正确 ,得 2 分。			
M9	1	腰围测量操作读数时机正确 ,得 1 分。			
M10	1	腰围测量操作读数正确 ,得 1 分。			
合计配分	15	合计得分			

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.1.2

试题名称: 测量基础体格指标

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 普通卷尺。
- (2) 皮褶厚度计。
- (3) 模特 (同考人员互为组合)

2. 工作任务

- (1) 测量模特的左上臂围。
- (2) 测量模特的肱三头肌皮褶厚度。
- (3) 测量模特的腰围。

3. 技能要求

- (1) 能测量上臂围。
- (2) 能测量皮褶厚度。
- (3) 能测量腰围。

4. 质量指标

(1) 测量上臂围：用合格软尺，绕上臂中点（肩峰与尺骨鹰嘴连线中点），误差 $\leq \pm 0.5\text{cm}$ ，皮尺紧贴不压迫。

(2) 测量皮褶厚度：用合格皮褶计，捏皮位置规范（如肩胛下角），误差 $\leq \pm 1\text{mm}$ ，力度均匀。

(3) 测量腰围：用合格软尺，水平绕肚脐或髂前上棘连线，误差 $\leq \pm 0.5\text{cm}$ ，松紧适宜不压软组织。

营养师（公共营养师）（四级）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： 测量基础体格指标

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	3	三个步骤确定测量点，每项正确得1分，满分3分。			
M2	1	软尺环绕测量点，得1分。			
M3	1	调整松紧度，得1分。			
M4	1	正确读数，得1分。			
M5	3	三个步骤确定测量点，每项正确得1分，满分3分。			
M6	1	皮褶捏取正确，得1分。			
M7	1	正确防止皮褶钳，并读数，得1分。			
M8	1	测量前准备正确，得1分。			
M9	1	测量位置确定正确，得1分。			
M10	1	读数时机正确，得1分。			
M11	1	正确读数，得1分。			
合计配分	15	合计得分			

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.1.3

试题名称: 测量基础体格指标

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 京东立式身高尺。
- (2) 京喜智能体脂秤。
- (3) 皮褶厚度计。
- (4) 模特 (同考人员互为组合)

2. 工作任务

- (1) 能测量模特的体重。
- (2) 能测量模特的身高。
- (3) 能测量模特的肱三头肌皮褶厚度。

3. 技能要求

- (1) 能测量体重。
- (2) 能测量身高。
- (3) 能测量皮褶厚度。

4. 质量指标

(1) 体重测量：用合格体重秤，被测者脱鞋穿轻薄衣、站秤台中央待稳定，误差 $\leq \pm 0.1\text{kg}$ ；

(2) 身高测量：用合格身高计，被测者脱鞋背立柱、平视前方，误差 $\leq \pm 0.5\text{cm}$ 。

(3) 测量皮褶厚度：用合格皮褶计，捏皮位置规范、力度均匀，测量误差 $\leq \pm 1\text{mm}$ 。

营养师（公共营养师）（四级）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： 测量基础体格指标

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	2	体重测量被测者准备正确，正确 1 个得 1 分，满分 2 分。			
M2	2	体重测量被测者站立姿势，正确 1 个得 1 分，满分 2 分。			
M3	1	体重测量被测者读数时机，得 1 分。			
M4	2	身高测量操作设备检查正确，正确 1 个得 1 分，满分 2 分。			
M5	1	身高测量操作姿势调整正确，得 1 分。			
M6	2	身高测量操作读数操作正确，正确 1 个得 1 分，满分 2 分。			
M7	3	三个步骤确定测量点，每项正确得 1 分，满分 3 分。			
M8	1	皮褶捏取正确，得 1 分。			
M9	1	正确防止皮褶钳，并读数，得 1 分。			
合计配分	15	合计得分			

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2. 1. 4

试题名称: 测量基础体格指标

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 普通软尺。
- (2) 京东立式身高计。
- (3) 京喜智能体脂秤。
- (4) 模特 (同考人员互为组合)

2. 工作任务

- (1) 能测量模特的左上臂围。
- (2) 能测量模特的身高。
- (3) 能测量模特的体重。

3. 技能要求

- (1) 能测量上臂围。
- (2) 能测量身高。
- (3) 能测量体重。

4. 质量指标

- (1) 测量皮褶厚度：用合格皮褶计，捏皮位置规范、力度均匀，测量误差 $\leq \pm 1\text{mm}$ 。
- (2) 测量身高：用合格身高计，被测者脱鞋背立柱、平视前方，误差 $\leq \pm 0.5\text{cm}$ 。
- (3) 体重测量：用合格体重秤，被测者脱鞋穿轻薄衣、站秤台中央待稳定，误差 $\leq \pm 0.1\text{kg}$ 。

营养师（公共营养师）（四级）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： 测量基础体格指标

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	3	三个步骤确定测量点，每项正确得 1 分，满分 3 分。			
M2	1	软尺环绕测量点，得 1 分。			
M3	1	调整松紧度，得 1 分。			
M4	1	正确读数，得 1 分。			
M5	2	身高测量操作设备检查正确，正确 1 个得 1 分，满分 2 分。			
M6	1	身高测量操作姿势调整正确，得 1 分。			
M7	2	身高测量操作读数操作正确，正确 1 个得 1 分，满分 2 分。			
M8	1	体重测量被测者准备正确，正确 1 个得 1 分。			
M9	2	体重测量被测者站立姿势，正确 1 个得 1 分，满分 2 分。			
M10	1	体重测量被测者读数时机，得 1 分。			
合计配分	15	合计得分			

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.1.5

试题名称: 测量基础体格指标

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 普通软尺。
- (2) 皮褶厚度计。
- (3) 模特 (同考人员互为组合)

2. 工作任务

- (1) 测量模特的腰围。
- (2) 测量模特的左上臂围。
- (3) 测量模特的肱三头肌皮褶厚度。

3. 技能要求

- (1) 能测量腰围。
- (2) 能测量上臂围。
- (3) 能测量皮褶厚度。

4. 质量指标

(1) 测量腰围：用合格软尺，水平绕腰（肚脐或髂前上棘连线），紧贴不压软组织，误差 $\leq \pm 0.5\text{cm}$ 。

(2) 测量上臂围：用合格软尺，正确确定测量位置，紧贴皮肤不压迫，误差 $\leq \pm 0.5\text{cm}$ 。

(3) 测量皮褶厚度：用合格皮褶计，捏皮位置规范力度均匀，测量误差 $\leq \pm 1\text{mm}$ 。

营养师（公共营养师）（四级）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： 测量基础体格指标

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	腰围测量操作准备正确，得 1 分。			
M2	1	腰围测量操作定位正确，得 1 分。			
M3	1	腰围测量操作读数时机正确，得 1 分。			
M4	1	腰围测量操作读数正确，得 1 分。			
M5	3	三个步骤确定测量点，每项正确得 1 分，满分 3 分。			
M6	1	软尺环绕测量点，得 1 分。			
M7	1	调整松紧度，得 1 分。			
M8	1	正确读数，得 1 分。			
M9	3	三个步骤确定测量点，每项正确得 1 分，满分 3 分。			
M10	1	皮褶捏取正确，得 1 分。			
M11	1	正确防止皮褶钳，并读数，得 1 分。			
合计配分	15	合计得分			

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.2.1

试题名称: 成人体格指标计算与体型判断

考核时间: 10 min

1. 背景资料

某社区中心为全面了解本地居民的体格状况,开展了体格测量相关调查工作。团队严格按照专业规范,对居民分别进行了多项体格测量指标的测定。您为居民李明测量了身高、体重和腰围,数据如下:身高 160cm,体重 44kg,腰围 70cm。

2. 试题要求

- (1) 按成人标准体重计算公式计算李明的标准体重,按 BMI 公式计算其 BMI 值(结果均保留一位小数)。
- (2) 正确描述《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》BMI 分类标准,并判断李明的体型类型。
- (3) 结合李明体型特点,提出 3 条针对性营养改善建议。

营养师（公共营养师）（四级）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： 成人体格指标计算与体型判断

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1、标准体重与 BMI 计算	4	
2、体型类型判断	3	
3、营养改善建议	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试 题 单

准考证号：

试题代码：2.2.2

试题名称：完成成人体格指标计算与体型判断

考核时间：10 min

1. 背景资料

某社区卫生服务中心开展年度居民健康体检，重点监测成年人体格指标以评估营养状况。公共营养师需根据测量数据进行分析，为居民提供针对性营养指导。

姓名	身 高 (cm)	体 重 (kg)	腰 围 (cm)	臀 围 (cm)	胸 围 (cm)	体脂率 (%)	上臂围 (cm)	皮褶厚度 (mm)
王娜	170	85	80	95	90	32.5	30	28

2. 试题要求

- (1) 按成人标准体重计算公式计算王娜的标准体重，按 BMI 公式计算其 BMI 值（结果均保留一位小数）。
- (2) 描述《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》BMI 分类标准，判断王娜的体型类型。
- (3) 结合王娜体型特点，提出 3 条针对性营养改善建议。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成成人体格指标计算与体型判断

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1、标准体重与 BMI 计算	4	
2、体型类型判断	3	
3、营养改善建议	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试 题 单

准考证号：

试题代码：2.2.3

试题名称：完成成人体格指标计算与体型判断

考核时间：10 min

1. 背景资料

某企业为提升员工健康水平，组织年度健康体检，重点监测成年员工的体格指标。公共营养师需依据测量数据评估营养状况，并提供个性化营养指导。

姓名	身高 (cm)	体重 (kg)	腰围 (cm)	臀围 (cm)	胸围 (cm)	体脂率 (%)	上臂围 (cm)	皮褶厚度 (mm)
张伟	175	85	92	100	96	26.8	34	23

2. 试题要求

- (1) 按成人标准体重计算公式计算张伟的标准体重，按 BMI 公式计算其 BMI 值（结果均保留一位小数）。
- (2) 描述《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》BMI 分类标准，判断张伟的体型类型。
- (3) 结合张伟体型特点，提出 3 条针对性营养改善建议。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成成人体格指标计算与体型判断

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1、标准体重与 BMI 计算	4	
2、体型类型判断	3	
3、营养改善建议	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：2.2.4

试题名称：完成成人体格指标计算与体型判断

考核时间：10 min

1. 背景资料

某高校为保障教职工健康，定期开展体格检查，公共营养师需根据监测数据评估营养状况，并为正常体型人群提供营养维持指导，预防体重异常。

姓名	身高 (cm)	体重 (kg)	腰围 (cm)	臀围 (cm)	胸围 (cm)	体脂率 (%)	上臂围 (cm)	皮褶厚度 (mm)
刘芳	162	55	75	88	86	21.0	30	18

2. 试题要求

- 按成人标准体重计算公式计算刘芳的标准体重，按 BMI 公式计算其 BMI 值（结果均保留一位小数）。
- 正确描述 BMI 分类标准，判断刘芳的体型类型。
- 结合刘芳体型特点，提出 3 条针对性营养维持建议。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成成人体格指标计算与体型判断

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1、标准体重与 BMI 计算	4	
2、体型类型判断	3	
3、营养改善建议	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：2.2.5

试题名称：完成成人体格指标计算与体型判断

考核时间：10 min

1. 背景资料

某社区开展慢性病预防筛查，重点监测成年居民的腰围、体重等指标，以评估中心性肥胖风险。公共营养师需结合体格数据提供针对性营养指导，降低慢性病发病风险。

姓名	身高 (cm)	体重 (kg)	腰围 (cm)	臀围 (cm)	胸围 (cm)	体脂率 (%)	上臂围 (cm)	皮褶厚度 (mm)
赵杰	178	82	102	105	98	28.5	36	25

2. 试题要求

- 按成人标准体重计算公式计算赵杰的标准体重，按 BMI 公式计算其 BMI 值（结果均保留一位小数）。
- 描述 BMI 判断标准，结合 BMI 判断赵杰的体型类型。
- 结合赵杰体型特点，提出 3 条针对性营养改善建议。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成成人体格指标计算与体型判断

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1、标准体重与 BMI 计算	4	
2、体型类型判断	3	
3、营养改善建议	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试 题 单

准考证号：

试题代码：2.3.1

试题名称：解读常见血检指标

考核时间：10 min

1. 背景资料

某社区中心为全面了解本地居民的身体状况，对居民李先生分别进行了多项身体指标的检测。作为公共营养师，您需要正确解读常见的检测项目指标。

检测数据		
姓名	检测项目	监测结果
李先生	血红蛋白(Hb)	13.2g/dL
	总胆固醇(TC)	6.0mmol/L
	低密度脂蛋白(LDL)	4.14mmol/L
	高密度脂蛋白(HDL)	1.16mmol/L
	甘油三酯(TG)	1.81mmol/L
	空腹血糖(FPG)	6.7mmol/L
	收缩压(SBP)	150mmHg
	舒张压(DBP)	95mmHg

2. 试题要求

- (1) 结合参考范围，分析李先生血红蛋白(Hb)浓度状态。
- (2) 结合血脂四项检测结果，综合判断其血脂水平。

营养师（公共营养师）（四级）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： 解读常见血检指标

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1、血红蛋白指标解读	2	
2、血脂水平综合解读	8	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：2.3.2

试题名称：解读常见血检指标

考核时间：10 min

1. 背景资料

某社区卫生服务中心开展“中老年健康筛查”活动，居民张女士（52岁，退休教师）参与了身体指标检测。作为公共营养师，需对其检测结果进行专业解读。

检测项目	检测结果
血红蛋白(Hb)	10.5g/dL
总胆固醇(TC)	5.6mmol/L
低密度脂蛋白(LDL)	3.8mmol/L
高密度脂蛋白(HDL)	0.9mmol/L
甘油三酯(TG)	2.1mmol/L
空腹血糖(FPG)	6.3mmol/L
收缩压(SBP)	135mmHg
舒张压(DBP)	85mmHg

2. 试题要求

- (1) 结合参考范围，分析张女士血红蛋白（Hb）浓度状态。
- (2) 结合血脂四项（TC、LDL、HDL、TG）检测结果，判断其血脂水平。
- (3) 判断张女士血压状况是否异常。
- (4) 判断张女士空腹血糖状况是否异常。

营养师（公共营养师）（四级）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： 解读常见血检指标

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1、血红蛋白指标解读	2	
2、血脂水平综合解读	4	
3、血压状况解读	2	
4、血糖状况解读	2	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码： 2.3.3

试题名称： 解读常见血检指标

考核时间： 10 min

1. 背景资料

某企业为员工开展年度健康体检，职工王先生（45岁，办公室职员）的检测
结果如下。作为公共营养师，需对其指标进行解读并提供指导。

检测项目	监测结果
血红蛋白（Hb）	15.8 g/dL
总胆固醇（TC）	4.9 mmol/L
低密度脂蛋白（LDL）	3.2 mmol/L
高密度脂蛋白（HDL）	1.3 mmol/L
甘油三酯（TG）	2.3 mmol/L
空腹血糖（FPG）	5.8 mmol/L
收缩压（SBP）	145 mmHg
舒张压（DBP）	92 mmHg

2. 试题要求

（1）结合参考范围，分析王先生血红蛋白（Hb）浓度状态。

(2) 结合血脂四项 (TC、LDL、HDL、TG) 检测结果, 判断其血脂水平。

(3) 判断王先生血压状况是否异常。

(4) 判断王先生空腹血糖状况是否异常。

营养师（公共营养师）（四级）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： 解读常见血检指标

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1、血红蛋白指标解读	2	
2、血脂水平综合解读	4	
3、血压状况解读	2	
4、血糖状况解读	2	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码： 2.3.4

试题名称： 解读常见血检指标

考核时间： 10 min

1. 背景资料

某社区为 60 岁以上老年人开展免费健康监测，居民赵女士（65 岁，退休工人）的检测结果如下。作为公共营养师，需对其指标进行解读并提供健康指导。

检测项目	监测结果
血红蛋白 (Hb)	10.2 g/dL
总胆固醇 (TC)	6.3 mmol/L
低密度脂蛋白 (LDL)	4.5 mmol/L
高密度脂蛋白 (HDL)	0.8 mmol/L
甘油三酯 (TG)	1.9 mmol/L
空腹血糖 (FPG)	7.1 mmol/L
收缩压 (SBP)	160 mmHg
舒张压 (DBP)	98 mmHg

2. 试题要求

- (1) 结合参考范围，分析赵女士血红蛋白（Hb）浓度状态。
- (2) 结合血脂四项（TC、LDL、HDL、TG）检测结果，综合判断其血脂水平。
- (3) 判断赵女士血压状况是否异常。
- (4) 判断赵女士空腹血糖状况是否异常。

营养师（公共营养师）（四级）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： 解读常见血检指标

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1、血红蛋白指标解读	2	
2、血脂水平综合解读	4	
3、血压状况解读	2	
4、血糖状况解读	2	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码： 2.3.5

试题名称： 解读常见血检指标

考核时间： 10 min

1. 背景资料

某健身中心为会员提供健康评估服务，会员陈先生（30 岁，健身教练）的检测结果如下。作为公共营养师，需对其指标进行解读并提供专业指导。

检测项目	监测结果
血红蛋白（Hb）	16.5 g/dL
总胆固醇（TC）	4.6 mmol/L
低密度脂蛋白（LDL）	2.8 mmol/L
高密度脂蛋白（HDL）	1.6 mmol/L
甘油三酯（TG）	1.2 mmol/L
空腹血糖（FPG）	5.2 mmol/L
收缩压（SBP）	125 mmHg
舒张压（DBP）	75 mmHg

2. 试题要求

- (1) 结合血脂四项（TC、LDL、HDL、TG）检测结果，判断其血脂水平。
- (2) 判断陈先生血压状况是否异常。

营养师（公共营养师）（四级）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： 解读常见血检指标

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1、血脂水平综合解读	8	
2、血压状况解读	2	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.1.1

试题名称: 完成食物的选购和评价

考核时间: 10 min

1. 背景资料

李女士最近去超市采购家庭食品。在选购过程中, 她发现一袋全麦面包的保质期只剩两天, 但考虑到价格比较实惠, 便放进了购物车。

随后, 她又拿了一袋即食海苔, 虽然包装上标明了生产日期和保质期, 但其储存环境是潮湿的货架环境, 海苔包装外部已出现轻微变形。

在冷冻区, 她挑选了一袋猪肉白菜水饺, 包装完整, 生产日期较新, 发现冰柜温度显示为 -12°C , 部分饺子有轻微结霜。

最后, 她选购了一瓶包装精美的饮料, 标签上标注了产品名称、净含量、生产日期和保质期, 还有“低钠”声称, 但没有标注配料表。李女士觉得包装精美、价格合适, 于是也将其买下。

2. 试题要求

- (1) 根据食品的储存要求, 对李女士购买的食物存在的问题, 给出合理的储藏建议。
- (2) 材料中饮料声称“低钠”, 请说明我国食品安全标准中对“低钠”食品的具体要求。
- (3) 以下是关于全麦面包营养标签的两种说法, 针对这两类人群是否合理, 并说明理由:
说法一: 全麦面包每 100g 含有 10g 蛋白质, 适合作为高蛋白饮食人群的主要蛋白质来源。
说法二: 全麦面包每 100g 含有 200mg 钠, 高血压患者需要控制摄入量, 不能过量食用。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成食物的选购和评价

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．存在的问题	4	
2．储藏建议	4	
3．低钠标准准确性	2	
4．营养标签解读合理性	5	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：3.1.2

试题名称：完成食物的选购和评价

考核时间：10 min

1. 背景资料

张先生在社区便利店购买了四类食品：

(1)一盒原味酸奶,生产日期为2024年12月1日,保质期14天,储存条件标注“2-6℃冷藏”,但便利店将其摆放在常温货架上,且包装无鼓胀。

(2)一袋散装开心果,未标注生产日期和保质期,货架标签显示“常温保存”,但坚果表面有少量油脂渗出。

(3)一罐午餐肉罐头,包装完整,标注“保质期3年”“生产日期2022年1月5日”,但未标注配料表和营养成分表。

(4)一包全麦饼干,营养成分表如下,标签声称“低糖”。

营养素	每100g含量
能量	320kcal
蛋白质	8g
脂肪	15g
碳水化合物	45g
其中：糖	6g
钠	300mg

2. 试题要求

(1)根据食品的储存要求,对张先生购买的食物存在的问题,给出合理的储藏建议。

(2) 材料中全麦饼干声称“低糖”，请说明我国食品安全标准中对“低糖”食品的具体要求。

(3) 针对以下关于全麦饼干营养标签的两种说法，结合相关人群的营养需求，分别阐述其合理性及营养学原理：

说法一：全麦饼干每 100g 含有 8g 蛋白质，适合作为儿童早餐的主要蛋白质来源。

说法二：全麦饼干每 100g 含有 300mg 钠，肾病患者需严格控制摄入量。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成食物的选购和评价

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．储藏存在的问题	4	
2．合理建议	4	
3．低糖标准准确性	2	
4．营养标签解读合理性	5	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：3.1.3

试题名称：完成食物的选购和评价

考核时间：10 min

1. 背景资料

王女士在超市购买了四类食品：

(1)一盒巴氏杀菌奶，生产日期为2024年12月5日，保质期7天，储存条件标注“2-4℃冷藏”，但超市将其与常温奶一同摆放在货架上，距保质期剩余1天。

(2)一袋散装腐竹，未标注生产日期和保质期，货架标签显示“干燥处保存”，但腐竹表面有少量霉点。

(3)一包冷冻鱼丸，包装有破损，生产日期为2024年10月1日，保质期12个月，冰柜温度显示为-10℃，部分鱼丸粘团结块。

(4)一盒全麦麦片，营养成分表如下，标签声称“高纤维”。

营养素	每100g含量
能量	350kcal
蛋白质	12g
脂肪	8g
碳水化合物	60g
其中：膳食纤维	7g
钠	250mg

2. 试题要求

- (1) 根据食品的储存要求，对王女士购买的食物存在的问题，给出合理的储藏建议。
- (2) 材料中全麦麦片声称“高纤维”，请说明我国食品安全标准中对“高纤维”食品的具体要求。
- (3) 针对以下关于全麦麦片营养标签的两种说法，结合相关人群的营养需求，分别阐述其合理性及营养学原理：

说法一：全麦麦片每 100g 含有 7g 膳食纤维，适合便秘人群作为日常主食的补充。

说法二：全麦麦片每 100g 含有 8g 脂肪，高脂血症患者应减少食用量。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成食物的选购和评价

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．储藏的问题	4	
2．建议合理性	4	
3．高纤维标准准确性	2	
4．营养标签解读合理性	5	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.1.4

试题名称: 完成食物的选购和评价

考核时间: 10 min

1. 背景资料

陈女士在农贸市场及超市采购了四类食品:

(1) 一袋切片奶酪, 生产日期为 2024 年 11 月 20 日, 保质期 21 天, 储存条件标注“0-4℃ 冷藏”, 但超市将其放在常温促销台, 包装无破损。

(2) 一包散装葡萄干, 未标注生产日期和保质期, 摊主称“刚进货”, 但部分葡萄干粘连结块, 表面有黏腻感。

(3) 一盒冷藏熟肉(酱牛肉), 生产日期为 2024 年 12 月 8 日, 保质期 3 天, 储存条件为“2-6℃ 冷藏”, 购买时发现冷藏柜温度显示为 8℃, 包装无鼓胀。

(4) 一袋燕麦片, 营养成分表如下, 标签声称“高蛋白”。

营养素	每 100g 含量
能量	360kcal
蛋白质	15g
脂肪	6g
碳水化合物	65g
钠	180mg

2. 试题要求

(1) 根据食品的储存要求, 对陈女士购买的食物存在的问题, 给出合理的储藏建议。

(2) 材料中燕麦片声称“高蛋白”, 请说明我国食品安全标准中对“高蛋白”食品的具体要求。

(3) 针对以下关于燕麦片营养标签的两种说法, 结合相关人群的营养需求与饮食原则, 分别阐述其合理性及背后的营养学原理:

说法一: 燕麦片每 100g 含有 15g 蛋白质, 适合术后康复人群作为蛋白质补充来源。

说法二：燕麦片每 100g 含有 65g 碳水化合物，糖尿病患者需控制每次食用量。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成食物的选购和评价

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．储藏存在的问题	4	
2．建议合理性	4	
3．高蛋白标准准确性	2	
4．营养标签解读合理性	5	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：3.1.5

试题名称：完成食物的选购和评价

考核时间：10 min

1. 背景资料

刘女士在超市购买了四类食品：

- (1) 一袋鲜牛奶，生产日期为 2024 年 12 月 10 日，保质期 5 天，储存条件标注“2-6℃ 冷藏”，但超市将其放在常温货架，距保质期剩余 2 天。
- (2) 一包即食银耳羹，包装完整，生产日期为 2024 年 11 月 1 日，保质期 60 天，储存条件为“阴凉干燥处”，但购买时发现包装有轻微漏气。
- (3) 一盒冷冻虾仁，生产日期为 2024 年 9 月 5 日，保质期 12 个月，冰柜温度显示为 -15℃，部分虾仁表面有白霜。
- (4) 一袋杂粮面包，营养成分表如下，标签声称“低脂”。

营养素	每 100g 含量
能量	280kcal
蛋白质	9g
脂肪	3g
碳水化合物	50g
钠	220mg

2. 试题要求

- (1) 根据食品的储存要求，对刘女士购买的食物存在的问题，给出合理的储藏建议。
- (2) 材料中杂粮面包声称“低脂”，请说明我国食品安全标准中对“低脂”食品的具体要求。
- (3) 针对以下关于杂粮面包营养标签的两种说法，结合相关人群的营养需求与饮食原则，分别阐述其合理性及背后的营养学原理：

说法一：杂粮面包每 100g 含有 9g 蛋白质，适合减脂人群作为日常蛋白质来源之一。

说法二：杂粮面包每 100g 含有 50g 碳水化合物，肥胖人群需控制食用量。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成食物的选购和评价

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．储藏存在的问题	4	
2．建议合理性	4	
3．低脂标准准确性	2	
4．营养标签解读合理性	5	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.2.1

试题名称: 完成食物交换份计算及带量食谱设计

考核时间: 15 min

1. 背景资料

作为公共营养师,您需要熟练掌握“食物交换份法”,以及能够针对特殊人群需求制定个性化食谱,请根据提供的素材完成下列任务。

素材 1

已知每 90 千卡能量的食物量作为一个食物交换份,以下是几种常见谷物的营养信息:

糙米: 每 100 克提供能量 348 千卡

红薯: 每 100 克提供能量 86 千卡

玉米: 每 100 克提供能量 96 千卡

某食谱中原本安排了 150 克糙米,现需用红薯和玉米按照 1:2 的比例进行替换,请问需要分别用多少克红薯和玉米?请说明计算过程。

素材 2

陈女士，40岁，身高165cm，体重58kg，没有基础疾病，但是随着年龄的增长，陈女士也想系统的学习营养知识，掌握健康饮食方式。营养师记录了陈女士某一天的食物摄入量，计算其一天的营养素摄入量如下。

食物名称	日均重量(g)	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)
大米	300	22.2	2.4	233.7	0	0.33	0.15	0
小麦面粉	100	11.2	1.5	73.6	0	0.28	0.08	0
猪肉	40	5.3	14.8	1	7.2	0.09	0.06	0
牛肉	10	2	0.2	0.1	0.6	0.01	0.01	0
鸡肉	10	2	0.5	0.3	1.6	0.01	0.01	0
带鱼	45	6.1	1.7	1	9.9	0.01	0.02	0
鸡蛋	35	4.1	2.7	0.9	72.1	0.03	0.08	0
豆腐干	40	6	3.1	1.3	2.8	0.02	0.01	0
番茄	300	2.5	0.5	10	251.2	0.08	0.08	51.9
鲜奶	90	2.7	2.9	3.1	21.6	0.03	0.13	0.9
酸奶	10	0.3	0.3	0.9	2.6	0.01	0.02	0.1
柑橘	60	0.3	0.1	5	68.4	0.04	0.02	12.9
菜籽油	25	0	25	0	0	0	0	0
合计		64.7	55.7	330.9	438	0.9	0.7	65.8

2. 试题要求

(1) 根据素材1，用食物交换份法计算替换150克糙米所需的红薯和玉米量（需写出计算过程，结果保留一位小数）。

(2) 结合陈女士的基本情况，依据《中国居民膳食指南》设计一日带量食谱。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成食物交换份计算及带量食谱设计

考核时间： 15 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．食物交换份计算	5	
2．带量食谱设计	10	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.2.2

试题名称: 完成食物交换份计算及带量食谱设计

考核时间: 15 min

1. 背景资料

作为公共营养师,需为不同人群提供膳食指导,尤其需关注老年人群的营养需求。请根据以下素材完成任务。

素材 1

已知每 90 千卡能量的食物量为 1 个食物交换份。某老年食谱中原本安排 200 克白米(每 100 克提供能量 346 千卡),现需用小米和燕麦按照 2:3 的比例替换,计算所需小米和燕麦的重量(小米每 100 克提供能量 361 千卡,燕麦每 100 克提供能量 367 千卡)。

素材 2

张先生,65 岁,身高 170cm,体重 65kg,无慢性疾病,日常活动量中等。营养师记录其某日食物摄入情况,计算得以下营养素数据:蛋白质 72.5g、脂肪 58.3g、碳水化合物 350.2g。

2. 试题要求

(1) 根据素材 1,用食物交换份法计算替换 200 克白米所需的小米和燕麦量(需写出计算过程,结果保留一位小数)。

(2) 结合张先生的基本情况,依据《中国居民膳食指南》设计一日带量食谱。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成食物交换份计算及带量食谱设计

考核时间： 15 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．食物交换份计算	5	
2．老年人群带量食谱设计	10	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核 试题单

准考证号:

试题代码: 3.2.3

试题名称: 完成食物交换份计算及带量食谱设计

考核时间: 15 min

1. 背景资料

公共营养师需为特殊人群(如孕妇)提供针对性膳食指导,需兼顾营养需求与食品安全。请根据以下素材完成任务。

素材 1

已知每 90 千卡能量的食物量为 1 个食物交换份。某孕妇食谱中原本安排 120 克精米(每 100 克提供能量 345 千卡),现需用荞麦和红豆按照 3:1 的比例替换(荞麦每 100 克提供能量 324 千卡,红豆每 100 克提供能量 324 千卡),计算所需荞麦和红豆的重量(结果四舍五入保留一位小数)。

素材 2

李女士,28 岁,孕中期(孕 4-6 个月),身高 160cm,孕前体重 50kg,目前体重 55kg,无妊娠并发症,日常活动量中等。营养师记录其某日食物摄入情况,计算得以下营养素数据:蛋白质 85g、脂肪 62g、碳水化合物 380g。

2. 试题要求

- (1) 根据素材 1,用食物交换份法计算替换 120 克精米所需的荞麦和红豆量(需写出计算过程,结果保留一位小数)。
- (2) 结合李女士的基本情况,依据孕中期膳食营养需求设计一日带量食谱(需体现叶酸、

铁、优质蛋白的供给)。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成食物交换份计算及带量食谱设计

考核时间： 15 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．食物交换份计算	5	
2．孕中期带量食谱设计	10	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.2.4

试题名称: 完成食物交换份计算及带量食谱设计

考核时间: 15 min

1. 背景资料

公共营养师需针对学龄前儿童(3-6岁)的生长发育特点提供膳食指导,需兼顾营养均衡与食物适口性。请根据以下素材完成任务。

素材 1

已知每 90 千卡能量的食物量为 1 个食物交换份。某幼儿园食谱中原本安排 100 克标准粉(每 100 克提供能量 344 千卡),现需用小米和玉米碴按照 1:1 的比例替换(小米每 100 克提供能量 361 千卡,玉米碴每 100 克提供能量 336 千卡),计算所需小米和玉米碴的重量(结果四舍五入保留一位小数)。

素材 2

明明,4岁,身高 105cm,体重 18kg,无营养不良或过敏史,每日户外活动 2 小时。营养师记录其某日食物摄入情况,计算得以下营养素数据:蛋白质 45g、脂肪 30g、碳水化合物 180g。

2. 试题要求

(1) 根据素材 1,用食物交换份法计算替换 100 克标准粉所需的小米和玉米碴量(需写出计算过程,结果保留一位小数)。

(2) 结合明明的基本情况，依据学龄前儿童膳食营养需求设计一日带量食谱（需体现钙、铁、锌的供给，食物应细软易咀嚼）。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成食物交换份计算及带量食谱设计

考核时间： 15 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．食物交换份计算	5	
2．学龄前儿童带量食谱设计	10	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.2.5

试题名称: 完成食物交换份计算及带量食谱设计

考核时间: 15 min

1. 背景资料

公共营养师需为慢性病患者(如2型糖尿病)提供膳食指导,需严格控制碳水化合物摄入并保证营养均衡。请根据以下素材完成任务。

素材 1

已知每 90 千卡能量的食物量为 1 个食物交换份。某糖尿病患者食谱中原本安排 150 克大米(每 100 克提供能量 346 千卡),现需用燕麦和杂豆(红豆+绿豆混合)按照 2:1 的比例替换(燕麦每 100 克提供能量 367 千卡,杂豆每 100 克提供能量 335 千卡),计算所需燕麦和杂豆的重量。

素材 2

王先生,55 岁,2 型糖尿病患者,身高 175cm,体重 78kg,日常注射胰岛素治疗,轻度体力活动。营养师记录其某日食物摄入情况,计算得以下营养素数据:蛋白质 70g、脂肪 50g、碳水化合物 220g。

2. 试题要求

(1) 根据素材 1,用食物交换份法计算替换 150 克大米所需的燕麦和杂豆量(需写出计算过程,结果保留一位小数)。

(2) 结合王先生的基本情况，依据糖尿病患者膳食原则设计一日带量食谱（需控制精制碳水、增加膳食纤维，体现低升糖指数食物选择）。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成食物交换份计算及带量食谱设计

考核时间： 15 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．食物交换份计算	5	
2．糖尿病患者带量食谱设计	10	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.3.1

试题名称: 完成健康人群膳食制作和指导

考核时间: 5 min

1. 背景资料

作为公共营养师,您需要能够指导他人进行合理的膳食制作,请根据提供的素材完成下列任务。

素材 1

李女士制作了一道红烧肉,每次需要加入 500g 五花肉、10g 盐、50g 糖和 15ml 酱油调味,并使用大量油进行煎炒。

素材 2

王先生患有高血压且需要控制脂肪摄入的成年人准备晚餐,食材有鸡胸肉、芹菜、胡萝卜、土豆。

2. 试题要求

- (1) 针对王先生的健康问题,提出 2 条具体的烹调建议(需说明依据)。
- (2) 分析素材 1 中李女士烹饪方式存在的问题(至少 2 项),并给出相应的改进建议。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成健康人群膳食制作和指导

考核时间： 5 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．王先生的烹调建议	4	
2．李女士烹饪问题	3	
3．改进方式	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核
试 题 单

准考证号:

试题代码: 3.3.2

试题名称: 完成高血糖人群膳食制作和指导

考核时间: 5 min

1. 背景资料

作为公共营养师,您需要指导慢性病患者进行合理膳食制作,请根据提供的素材完成下列任务。

素材 1

王女士制作糖醋里脊时,每 500g 猪里脊加入 50g 白砂糖、20ml 植物油煎炒,出锅前再淋 10ml 蜂蜜调味,且未去除肉皮。

素材 2

赵先生是一位 2 型糖尿病患者 (空腹血糖 7.8mmol/L),需控制总能量及添加糖摄入,今日晚餐食材包括:燕麦、丝瓜、鸡翅、茄子。

2. 试题要求

- (1) 针对赵先生的健康问题,提出 3 条具体的烹调建议 (需说明依据)。
- (2) 分析素材 1 中王女士烹饪方式存在的问题 (至少 2 项),并给出相应的改进建议。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成高血糖人群膳食制作和指导

考核时间： 5 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．赵先生的烹调建议	6	
2．王女士烹饪问题及改进	4	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核
试 题 单

准考证号:

试题代码: 3.3.3

试题名称: 完成高血脂人群膳食制作和指导

考核时间: 5 min

1. 背景资料

作为公共营养师,您需要能够指导他人进行合理的膳食制作,请根据提供的素材完成下列任务。

素材 1

张女士制作炸薯条时,选用 500g 土豆切条后,用反复使用的 200ml 植物油高温油炸 10 分钟,出锅后撒 15g 盐调味。

素材 2

孙先生是一位高血脂患者(总胆固醇 6.8mmol/L),需控制脂肪及反式脂肪酸摄入,今日晚餐食材包括:鲈鱼、西兰花、玉米、豆腐。

2. 试题要求

- (1) 针对孙先生的健康问题,提出 2 条具体的烹调建议(需说明依据)。
- (2) 分析素材 1 中张女士烹饪方式存在的问题(至少 2 项),并给出相应的改进建议。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成高血脂人群膳食制作和指导

考核时间： 5 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．孙先生的烹调建议	4	
2．张女士烹饪问题	3	
3．张女士烹饪建议	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.3.4

试题名称: 完成肥胖人群膳食制作和指导

考核时间: 5 min

1. 背景资料

作为公共营养师,您需要能够指导他人进行合理的膳食制作,请根据提供的素材完成下列任务。

素材 1

刘女士制作麻婆豆腐时,选用 300g 嫩豆腐,加入 100g 五花肉末,用 30ml 猪油煸炒,再加入 20g 豆瓣酱和 15g 辣椒粉调味,最后淋 5ml 香油增香。

素材 2

郑先生是一位肥胖人群 (BMI=29.3),需控制总能量及脂肪摄入,今日晚餐食材包括:冬瓜、鸡胸肉、糙米、菠菜。

2. 试题要求

- (1) 针对郑先生的健康问题,提出 2 条具体的烹调建议。
- (2) 分析素材 1 中刘女士烹饪方式存在的问题 (至少 2 项),并给出相应的改进建议。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成肥胖人群膳食制作和指导

考核时间： 5 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．郑先生的烹调建议	4	
2．刘女士烹饪问题	3	
3．刘女士烹饪建议	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核 试 题 单

准考证号:

试题代码: 3. 3. 5

试题名称: 完成健康人群膳食制作和指导

考核时间: 5 min

1. 背景资料

作为公共营养师, 需针对居民日常烹饪中的不合理行为提供指导, 并为特定健康状况人群设计适宜的烹调方案, 请根据以下素材完成任务。

素材 1

张女士日常制作番茄炒蛋时, 每次使用 20ml 大豆油煎炸鸡蛋, 加入 8g 食盐调味, 为中和番茄酸味额外添加 15g 白砂糖, 且番茄未焯水直接与鸡蛋同炒。

素材 2

赵先生为 45 岁男性, 确诊高血脂 1 年, 医生建议日常需控制脂肪摄入 (每日 $\leq 25\text{g}$)、减少钠摄入 (每日 $\leq 5\text{g}$), 现准备晚餐, 家中可用食材有: 新鲜鲈鱼 (500g)、西兰花 (300g)、番茄 (200g)、山药 (250g)。

2. 试题要求

- (1) 针对赵先生的健康状况, 提出 2 条具体的烹调指导建议 (需说明依据)。
- (2) 分析素材 1 中张女士番茄炒蛋烹饪方式存在的问题 (至少 2 项), 并给出对应的改进建议。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成健康人群膳食制作和指导

考核时间： 5 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．林先生的烹调建议	4	
2．陈女士烹饪问题	3	
3．陈女士烹饪建议	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：4.1.1

试题名称：动员人员参与及完成健康信息采集

考核时间：10 min

1. 背景资料

作为公共营养师，您需要能动员社区居民进行信息收集，请根据提供的素材完成下列任务。

素材：

李明，男性，35岁，于2025年8月10日进行了营养与健康相关测量，具体数据如下：

项目	测量值	补充数据
身高	175cm	无
体重	82kg	无
腰围	92cm	无
臀围	100cm	无
体脂率	22%	无
血压	135/85mmHg	无
空腹血糖	5.6mmol/L	无
脉搏	75次/分钟	无
基础代谢率	1650千卡/天	无
骨密度	0.98g/cm ²	无

每日饮食情况

1. 食物类别摄入频率

谷类（主食）：每天摄入约300g，其中精米白面280g，粗粮20g。

蔬菜水果：每天吃1个约150g的苹果和50g生菜。

肉类/蛋类：每天吃约 250g 猪肉，1 个约 50g 的鸡蛋。

奶制品：每周喝牛奶不超过 100ml，奶酪等奶制品每月摄入不超过 50g。

水产品：每周吃 1 次鱼，每次约 80g。

零食/饮料：每天吃薯片 50g、巧克力 30g，喝含糖饮料 300-400ml。

2. 饮食习惯

每日餐次为 3 次，分别是早餐、午餐和晚餐。饮水情况约为 800ml/天（1 杯≈200ml）。饮食上喜欢吃辛辣、咸鲜的食物。

3. 运动方面

目前每周运动 1 次，每次 30 分钟左右。睡眠方面，每天睡眠时间约 6 小时，感觉睡眠不足。无吸烟习惯，但偶尔会在朋友聚会时饮酒。

2. 试题要求

（1）根据素材填写“营养和健康信息表”。

（2）针对一位表示“我身体挺好，没必要登记”的居民，编写沟通话术，促使其参与信息登记（需包含登记意义、便捷性等要点）。

营养师（公共营养师）（四级）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： 动员人员参与及完成健康信息采集

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 营养与健康信息表填写	7	
2. 沟通话术有效性	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：4.1.2

试题名称：采集健康信息及动员人员参与

考核时间：10 min

1. 背景资料

作为公共营养师，你需在社区开展老年居民营养与健康信息登记工作，根据以下素材完成任务。

素材：

张桂英，女性，68岁，于2025年8月12日进行营养与健康相关测量，具体数据如下：

项目	测量值	补充数据
身高	152cm	无
体重	43kg	无
腰围	78cm	无
臀围	85cm	无
体脂率	28%	无
血压	140/90mmHg	无
空腹血糖	6.2mmol/L	无
脉搏	70次/分钟	无
基础代谢率	1200千卡/天	无
骨密度	0.82g/cm ²	无

每日饮食情况

1. 食物类别摄入频率：

谷类（主食）：每天摄入约 150g，均为精米白面，无粗粮。

蔬菜水果：每天吃 50g 白菜、30g 萝卜，无水果摄入。

肉类/蛋类：每周吃 1 次鸡蛋（约 50g），每月吃 1 次瘦肉（约 100g）。

奶制品：几乎不摄入牛奶、酸奶等。

水产品：几乎不摄入。

零食/饮料：每天喝 1 杯（约 200ml）浓茶，偶尔吃糕点（每周 1-2 次，每次约 50g）。

2. 饮食习惯

每日餐次为 2 次（早餐、晚餐），午餐简单吃饼干或糕点。饮水情况约 500ml/天。饮食偏好清淡，但因牙齿不好，喜欢吃软烂、过咸的食物（如咸菜）。

运动&生活习惯方面

目前每周几乎不运动，日常仅在家中缓慢走动。睡眠方面，每天睡眠时间约 5 小时，易醒。有 30 年吸烟史（每天 10 支），无饮酒习惯。

2. 试题要求

（1）根据素材填写“营养与健康信息表”。

（2）针对一位表示“我年纪大了，没必要登记，而且信息万一泄露了怎么办”的老年居民，编写沟通话术，促使其参与信息登记（需包含登记意义、保密性、便捷性等要点）。

营养师（公共营养师）（四级）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： 采集健康信息及动员人员参与

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 营养与健康信息表填写	7	
2. 沟通话术有效性	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：4.1.3

试题名称：采集健康信息及动员人员参与

考核时间：10 min

1. 背景资料

作为公共营养师，你需在社区为孕产妇开展营养与健康信息登记工作，根据以下素材完成任务。

素材：

王莉，女性，28岁，孕24周，于2025年8月15日进行营养与健康相关测量，具体数据如下：

项目	测量值	补充数据
身高	160cm	无
孕前体重	55kg	无
目前体重	68kg	无
腰围	90cm	无
血压	125/80mmHg	无
空腹血糖	5.1mmol/L	无
血红蛋白	105g/L	无

每日饮食情况

1. 食物类别摄入频率

谷类（主食）：每天摄入约 200g，以精米白面为主，每周吃 1 次粗粮（约 50g）。

蔬菜水果：每天吃 100g 青菜、50g 橙子，无其他蔬果摄入。

肉类/蛋类：每天吃 1 个鸡蛋（约 50g），每周吃 2 次鸡肉（每次约 80g）。

奶制品：每天喝 100ml 牛奶，无其他奶制品摄入。

水产品：几乎不摄入。

零食/饮料：每天吃 1 块蛋糕（约 100g），喝 1 杯果汁（约 200ml）。

2. 饮食习惯

每日餐次为 3 次，但常因孕吐减少午餐摄入量。饮水情况约 1000ml/天。饮食偏好酸甜口味，不爱吃动物肝脏和绿叶菜。

3. 运动与生活习惯

目前因担心胎儿安全，几乎不运动，每天久坐时间约 8 小时。睡眠方面，每天睡眠时间约 7 小时，但易多梦。无吸烟、饮酒习惯。

2. 试题要求

（1）根据素材填写“营养与健康信息表”。

（2）针对一位表示“怀孕了不想麻烦，而且这些登记对我和宝宝也没什么用”的孕产妇，编写沟通话术，促使其参与信息登记（需包含登记对母婴健康的意义、便捷性等要点）。

营养师（公共营养师）（四级）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： 采集健康信息及动员人员参与

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 营养与健康信息表填写	7	
2. 沟通话术有效性	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：4.1.4

试题名称：采集健康信息及动员人员参与

考核时间：10 min

1. 背景资料

作为公共营养师，你需在社区开展青少年营养与健康信息登记工作，根据以下素材完成任务。

素材：

赵阳，男性，15岁，初中生，于2025年8月18日进行营养与健康相关测量，具体数据如下：

项目	测量值	补充数据
身高	165cm	无
体重	70kg	无
腰围	85cm	无
臀围	90cm	无
体脂率	20%	无
血压	120/75mmHg	无
空腹血糖	5.0mmol/L	无
视力	左眼4.6，右眼4.5	无

每日饮食情况

1. 食物类别摄入频率

谷类（主食）：每天摄入约300g，其中精米白面280g，粗粮20g。

蔬菜水果：每天吃 1 个约 150g 的苹果和 50g 生菜。

肉类/蛋类：每天吃约 250g 猪肉，1 个约 50g 的鸡蛋。

奶制品：每周喝牛奶不超过 100ml，奶酪等奶制品每月摄入不超过 50g。

水产品：每周吃 1 次鱼，每次约 80g。

零食/饮料：每天吃薯片 50g、巧克力 30g，喝含糖饮料 300-400ml。

2. 饮食习惯

每日餐次为 3 次，但早餐常吃路边摊油炸食品，午餐在学校食堂（以肉类为主），晚餐在家（挑食严重）。饮水情况约 600ml/天。饮食偏好油炸、辛辣食物，不爱吃蔬菜。

4. 运动与生活习惯

目前因学业繁忙，每周运动 1 次（体育课），每次 40 分钟。每天久坐学习约 8 小时。睡眠方面，每天睡眠时间约 6 小时，常熬夜写作业。无吸烟、饮酒习惯。

2. 试题要求

（1）根据素材填写“营养和健康信息表”。

（2）针对一位表示“我还在上学，没时间登记，而且这些信息对我来说没用”的青少年，编写沟通话术，促使其参与信息登记（需包含登记对生长发育的意义、便捷性等要点）。

营养师（公共营养师）（四级）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： 采集健康信息及动员人员参与

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 营养与健康信息表填写	7	
2. 沟通话术有效性	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：4.1.5

试题名称：采集健康信息及动员人员参与

考核时间：10 min

1. 背景资料

作为公共营养师，你需在社区为上班族开展营养与健康信息登记工作，根据以下素材完成任务。

素材：

陈雯，女性，32岁，公司职员，于2025年8月20日进行营养与健康相关测量，具体数据如下：

项目	测量值	补充数据
身高	158cm	无
体重	65kg	无
腰围	88cm	无
臀围	95cm	无
体脂率	26%	无
血压	130/82mmHg	无
空腹血糖	5.3mmol/L	无

每日饮食情况

1. 食物类别摄入频率

谷类（主食）：每天摄入约 200g，以白米饭、面条为主，几乎不吃粗粮。

蔬菜水果：每天吃 80g 生菜沙拉（外卖），无水果摄入。

肉类/蛋类：每天吃约 150g 外卖炸鸡、红烧肉，每周吃 4 次鸡蛋（每次 1 个约 50g）。

奶制品：每月喝 1-2 次牛奶（约 200ml），无其他奶制品摄入。

水产品：每月吃 1 次鱼（约 100g）。

零食/饮料：每天吃巧克力 40g、饼干 30g，喝奶茶 2 杯（约 500ml）。

2. 饮食习惯

每日餐次为 3 次，但早餐常省略或吃面包，午餐、晚餐以外卖为主。饮水情况约 700ml/天。饮食偏好高油、高糖食物，因工作忙很少自己做饭。

3. 运动与生活习惯

目前因工作繁忙，每周几乎不运动，每天久坐办公约 10 小时。睡眠方面，每天睡眠时间约 6 小时，常因加班熬夜。无吸烟习惯，每周朋友聚餐时饮酒 1-2 次（约 200ml 啤酒）。

2. 试题要求

（1）根据素材填写“营养和健康信息表”。

（2）针对一位表示“上班太忙，没时间登记，而且这些信息对我来说没什么用”的上班族，编写沟通话术，促使其参与信息登记。

营养师（公共营养师）（四级）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： 采集健康信息及动员人员参与

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 营养与健康信息表填写	7	
2. 沟通话术有效性	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：4.2.1

试题名称：组织制定青年运动干预方案

考核时间：10 min

1. 背景资料

材料一：以下是某社区 4000 名居民，患营养缺乏病状况调查表。作为公共营养师，您需要掌握计算患营养缺乏病发病率与患病率的能力

营养缺乏病类型	调查总人数	现患病例数	新发病例数	既往病例数
缺铁性贫血	4000	520	120	400
维生素 A 缺乏症	4000	85	25	60
佝偻病（维生素 D）	4000	64	12	52
蛋白质能量营养不良	4000	43	8	35
碘缺乏病	4000	210	30	180

材料二：某社区居民大多为中青年群体，运动参与率较低，居民中肥胖率达到 25%。以下是该社区的健康数据：

总人数：6000 人，其中 35 岁至 55 岁占 60%；

健康目标：提高运动参与率至 50%。

作为公共营养师，能够根据社区居民的健康需求制定适宜的身体运动方案，请根据提供的素材完成下列任务。

2. 试题要求

(1) 计算该社区缺铁性贫血的发病率和患病率。

(2) 针对素材 2 中的中青年群体，设计群众性身体运动方案。

营养师（公共营养师）（四级）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： 组织制定青年运动干预方案

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 流行病学指标计算	3	
2. 运动内容	1	
3. 运动方案等	3	
4. 社区组织活动	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：4. 2. 2

试题名称：组织制定老年人运动干预方案

考核时间：10 min

1. 背景资料

材料一：某社区 4000 名居民营养缺乏病状况调查数据如下，作为公共营养师，需掌握营养缺乏病流行病学指标的计算方法。

营养缺乏病类型	调查总人数	现患病例数	新发病例数	既往病例数
维生素 D 缺乏症(佝偻病)	4000	64	12	52
缺铁性贫血	4000	520	120	400
碘缺乏病	4000	210	30	180

材料二：某社区 65 岁以上老年居民共 1500 人，近期体检发现维生素 D 缺乏率达 30%，且日常运动参与率不足 20%，跌倒风险较高。社区健康目标为：6 个月内将老年居民运动参与率提高至 40%，降低跌倒风险。

作为公共营养师，需根据上述情况完成以下任务。

2. 试题要求

- (1) 计算该社区维生素 D 缺乏症的发病率和患病率(结果保留两位小数,需写出计算公式)。
- (2) 针对材料二中的老年群体，如何组织老年人群进行社区活动，并详细说明运动方案，包含：①运动内容；②运动频率和时长(需符合老年人运动推荐标准)；③组织实施方式(至

少 2 项具体措施)。

营养师（公共营养师）（四级）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： 组织制定老年人运动干预方案

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 流行病学指标计算	3	
2. 运动内容	1	
5. 运动方案等	3	
6. 社区组织活动	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：4.2.3

试题名称：组织制定青少年运动干预方案

考核时间：10 min

1. 背景资料

材料一：某社区 4000 名居民营养缺乏病状况调查数据如下，作为公共营养师，需掌握营养缺乏病流行病学指标的计算方法。

营养缺乏病类型	调查总人数	现患病例数	新发病例数	既往病例数
蛋白质能量营养不良	4000	43	8	35
维生素 A 缺乏症	4000	85	25	60
缺铁性贫血	4000	520	120	400

材料二：某社区 12-18 岁青少年共 800 人，近期监测显示蛋白质能量营养不良发生率略高，且因学业压力，每周运动时间不足 3 小时的比例达 60%，体质达标率较低。社区健康目标为：3 个月内将青少年每周运动时间达标（≥5 小时）的比例提高至 40%。

2. 试题要求

- （1）计算该社区蛋白质能量营养不良的发病率和患病率。
- （2）针对材料二中的青少年群体，设计群众性身体运动方案。

营养师（公共营养师）（四级）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： 组织制定青少年运动干预方案

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 流行病学指标计算	3	
2. 运动内容	1	
7. 运动方案等	3	
8. 社区组织活动	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：4.2.4

试题名称：组织制定白领运动干预方案

考核时间：10 min

1. 背景资料

材料一：某社区 4000 名居民营养缺乏病状况调查数据如下，作为公共营养师，需掌握营养缺乏病流行病学指标的计算方法。

营养缺乏病类型	调查总人数	现患病例数	新发病例数	既往病例数
碘缺乏病	4000	210	30	180
维生素 A 缺乏症	4000	85	25	60
蛋白质能量营养不良	4000	43	8	35

材料二：某社区 25-45 岁办公室人群共 1200 人，因长期久坐、缺乏运动，颈肩腰背痛发生率达 40%，且日常运动参与率不足 15%。社区健康目标为：2 个月内将该群体每周运动参与率提高至 30%，缓解颈肩腰背痛问题。

作为公共营养师，需根据上述情况完成以下任务。

2. 试题要求

- (1) 计算该社区碘缺乏病的发病率和患病率（结果保留两位小数，需写出计算公式）。
- (2) 针对材料二中的办公室人群，设计群众性身体运动方案，包含：①运动内容；②运动频率和时长（需符合成年人运动推荐标准）；③组织实施方式（至少 2 项具体措施）。

营养师（公共营养师）（四级）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： 组织制定白领运动干预方案

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 流行病学指标计算	3	
2. 运动内容	1	
9. 运动方案等	3	
10. 办公室组织活动	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：4.2.5

试题名称：组织制定乳母运动干预方案

考核时间：10 min

1. 背景资料

材料一：某社区 4000 名居民营养缺乏病状况调查数据如下，作为公共营养师，需掌握营养缺乏病流行病学指标的计算方法。

营养缺乏病类型	调查总人数	现患病例数	新发病例数	既往病例数
维生素 A 缺乏症	4000	85	25	60
碘缺乏病	4000	210	30	180

材料二：某社区产后 6 个月内女性共 300 人，因产后恢复需求及育儿忙碌，运动参与率不足 10%，部分存在盆底肌松弛问题。社区健康目标为：3 个月内将该群体运动参与率提高至 25%，助力产后恢复。

作为公共营养师，需根据上述情况完成以下任务。

2. 试题要求

- (1) 计算该社区维生素 A 缺乏症的发病率和患病率(结果保留两位小数,需写出计算公式)。
- (2) 针对材料二中的产后女性群体，设计群众性身体运动方案，包含：①运动内容；②运动频率和时长（需符合产后女性运动推荐标准）；③组织实施方式（至少 2 项具体措施）。

营养师（公共营养师）（四级）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： 组织制定乳母运动干预方案

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 流行病学指标计算	3	
2. 运动内容	1	
11. 运动方案等	3	
12. 社区组织活动	3	
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）（四级）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	总 分
得 分			

得 分	
评分人	

一、判断题（第 1 题～第 60 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 30 分）

- 1. 营养师对农村居民和城市居民应提供同等质量的咨询服务。（ ）
- 2. 维生素 B₂能激活维生素 B₆，参与色氨酸形成烟酸的过程。（ ）
- 3. 社会主义职业道德的核心是为人民服务。（ ）
- 4. 豆制品含水量高，营养成分好，若有微生物污染，很容易繁殖，分解碳水化合物，使豆制品变酸变质。（ ）
- 5. 营养教育是营养干预的手段之一。（ ）
- 6. 淘米时，损失最多的营养素是碳水化合物。（ ）
- 7. 食品经营者履行了进货查验义务，有充分证据证明其不知道所采购的食品不符合食品安全标准，并能如实说明其进货来源的，可以免于处罚。（ ）
- 8. 食品营养标签中的 NRV%是指营养素含量占每日推荐摄入量的百分比。（ ）
- 9. 根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》，能量的推荐摄入量（RNI）等于该人群的能量平均需要量（EAR）。（ ）
- 10. 营养调查的主要目的是评估个体或群体的膳食营养状况。（ ）
- 11. 中国居民营养调查中，成人的 BMI（身体质量指数）评价标准统一采用世界卫生组织（WHO）的划分范围（如 BMI≥25 为超重）。（ ）
- 12. 根据《中华人民共和国食品安全法》，企业强制实施危害分析与关键控制点体系（HACCP），以提高食品安全管理水平。（ ）
- 13. 造成肥胖的真正原因是能量过剩。（ ）
- 14. 彻底煮熟食物可以有效预防所有类型的食源性疾病。（ ）

15. 营养教育主要对象中的社区层包括学校、部队和企业。（ ）
16. 普通成年人每天全谷物和杂豆类建议摄入 50-150g。（ ）
17. 餐饮场所的垃圾桶必须配备脚踏式开盖装置，以防止交叉污染。（ ）
18. 营养素需要量是指满足某一特定性别、年龄及生理状况群体中 50%个体需求的平均量。（ ）
19. 社区营养管理的基本程序包括需求评估、制定计划、实施干预三个步骤。（ ）
20. 餐饮从业人员上岗时必须穿戴清洁的工作衣帽，且头发不得外露。（ ）
21. 人际传播是营养健康教育最基本和最重要的途径之一。（ ）
22. 膳食需要量通常低于生理需要量，因人体可完全吸收食物中的营养素。（ ）
23. 人体组织可以分为上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织四大类。（ ）
24. 大肠主要吸收水分和盐类。（ ）
25. 人体所需的宏量营养素包括蛋白质、脂肪和碳水化合物。（ ）
26. 胎儿出生后的神经管畸形与妊娠早期饮食中缺少叶酸有关。（ ）
27. 维生素 D 主要通过日晒和食物摄入，食物来源包括鱼类、蛋黄、奶制品等。（ ）
28. TPP 是维生素 B1 的活性形式。（ ）
29. 营养师可以适当修改实验数据以支持自身观点。（ ）
30. 植物性食物中维生素 B2 含量较高。（ ）
31. 影响能量消耗的主要因素包括活动类型、持续时间和个体体重。（ ）
32. 计算烹调重量变化率时，只需考虑食物重量的增减，无需考虑营养素的变化。（ ）
33. 一般来说，膳食能量供给达到推荐摄入量的 95%为基本合格。（ ）
34. 评价成人蛋白质摄入是否充足时，仅需比较实际摄入量与推荐摄入量（RNI），无需考虑蛋白质来源的氨基酸模式。（ ）
35. 中国居民平衡膳食宝塔由六层组成。（ ）
36. 中国居民平衡膳食宝塔建议的每日各类食物适宜摄入量适用于一般健康成人。（ ）
37. 动植物食物平衡的膳食结构主要以高脂肪、高蛋白的动物性食物为主。（ ）
38. BMI 是衡量人体胖瘦程度的唯一可靠指标。（ ）
39. 腰围测量时应选择髂前上棘和第 12 肋下缘连线的中点水平位置。（ ）
40. 体质指数（BMI）的计算公式是体重（kg）除以身高（m）的平方，适用于所有年龄段人群的肥胖判定。（ ）
41. 测量腰围时，应使用弹性较大的软尺以确保紧贴皮肤，测量位置在髂前上嵴和第 12 肋下缘连线的中点水平面。（ ）
42. 胃内消化吸收过程是消化吸收中最重要的阶段。（ ）
43. 测量肱三头肌皮褶厚度时，捏起皮褶的方向应与上臂长轴平行。（ ）
44. 食物进入口腔后，首先刺激唾液腺的分泌。（ ）
45. 测量血压时，袖带气囊应至少覆盖上臂周径的 80%，太松会导致测量结果偏高。（ ）
46. 畜禽肉的营养价值较高，饱腹作用强，是一种食用价值很高的食物。（ ）
47. 含糖饮料指在制作饮料的过程中人工添加糖，且含糖量在 3%以上的饮料。（ ）
48. 豆类及其制品只提供蛋白质，与矿物质无关。（ ）
49. 选购冷冻鱼时，鱼体表面冰层过厚说明鱼体质量较好，说明鱼新鲜。（ ）
50. 钠属于营养标签强制标示内容。（ ）
51. 生产日期标示不得另外加贴、补印或篡改。（ ）
52. 在评价膳食营养摄入时，实际摄入量必须完全符合设定的目标数值，不允许有浮动。（ ）
53. 根据确定的成人膳食营养目标和膳食宝塔食物类别和数量，确定相应的食物来源和用量。（ ）
54. 蔬菜先切后洗，蔬菜中的维生素可通过切口溶解到水里而受到损失。（ ）
55. 1g 盐=200mg 钠。（ ）
56. 呼吸系统有呼吸道和肺两部分组成。（ ）
57. 膳食脂肪占总能量来源大于 25%为高脂肪膳食。（ ）
58. 维生素 C 是一种较强的还原剂。（ ）

59. 在计算发病率时，应包括所有既往病例和新发病例，以反映疾病的总负担。（ ）
60. 儿童和青少年的膳食应注重多样化，确保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。（ ）

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. 职业道德核心的实践表现是（ ）。
- （A）注重职业发展（B）获取更多证书（C）规避工作风险（D）主动承担职业责任
2. 餐饮服务许可证的有效期届满需要延续的，应当在有效期届满前（ ）日向原发证部门提出申请。
- （A）30（B）15（C）60（D）90
3. 职业道德的基本原则不包括（ ）。
- （A）集体主义原则（B）前瞻性原则（C）诚实守信原则（D）奉献社会原则
4. 改善早餐质量的合理建议是（ ）。
- （A）饮用咖啡提神（B）包含谷类、蛋白和蔬果（C）用零食替代正餐（D）推迟到 9 点后进食
5. 家用电子血压计正确的使用方法是（ ）。
- （A）测量时袖带应绑在肘关节下方，气囊中心对准桡动脉（B）测量时手臂自然下垂，无需支撑，连续测量 3 次取最高值（C）测量前静坐 5min，袖带下缘距肘窝 2-3cm，保持袖带与心脏同一水平（D）首次测量应选择双上臂，以后固定测量血压较高的一侧
6. 职业道德的核心内涵是（ ）。
- （A）调节职业活动中的利益关系（B）追求企业利益最大化（C）服从上级指令（D）重点关注专业技术能力
7. 根据膳食管理的基本原则，（ ）的做法最符合科学膳食指导。
- （A）每日饮食以高蛋白肉类为主，减少主食摄入以控制体重（B）通过维生素片补充营养，做到食物多样性（C）尽量减少脂肪和碳水化合物的摄入（D）食物多样，合理搭配谷物、蔬果、蛋白质及奶类
8. 评价维生素 B₁ 营养状况的特异性指标是（ ）。
- （A）红细胞转酮醇酶活性（B）血清总蛋白（C）血尿素氮（D）尿钠
9. （ ）是钙的最好食物来源。
- （A）奶和奶制品（B）蔬菜（C）禽肉（D）水果
10. 测量指标中，最能反映儿童生长发育状况的是（ ）。
- （A）胸围（B）皮下脂肪厚度（C）身高别体重（D）上臂围
11. 中国居民膳食指南核心推荐不包括（ ）。
- （A）食物多样，谷类为主（B）吃动平衡，健康体重（C）每日补充膳食补充剂（D）少盐少油，控糖限酒
12. 确定成年人每日能量推荐量的主要依据是（ ）。
- （A）个人的饮食要求（B）年龄、性别和身体活动水平（C）膳食纤维含量（D）食物营养成分
13. 在职场营养干预中，最能持续改善员工饮食行为的方法是（ ）。

- (A) 提供免费健康餐食 (B) 将营养知识融入企业文化建设 (C) 安装自动售货机售卖蔬果
(D) 定期邀请营养师举办讲座
14. 判断成人是否超重应该采用 ()。
- (A) Rohrer 指数 (B) BMI (C) Kaup 指数 (D) 标准差
15. () 是针对某一个干预对象的特殊不健康行为和具体情况向其传授健康知识、教授保健技能, 启迪其健康理念, 说服其改变态度和行为的营养教育方式。
- (A) 讲座 (B) 个别劝导 (C) 小组活动 (D) 培训
16. 造成肥胖的真正原因是 ()。
- (A) 蛋白质过剩 (B) 脂肪过剩 (C) 能量过剩 (D) 碳水化合物过剩
17. () 属于营养干预的初级预防措施。
- (A) 孕妇的铁和叶酸补充 (B) 住院患者的肠内营养支持 (C) 肾衰竭患者的透析治疗 (D) 糖尿病患者的药物治疗
18. 食品营养强化剂的使用应遵循的主要法规依据是 ()。
- (A) 《食品添加剂使用标准》 (B) 《食品营养强化剂使用标准》 (C) 《中华人民共和国食品安全法》 (D) 《预包装食品标签通则》
19. 道德的本质是指 ()。
- (A) 依靠社会舆论和内心信念维持的行为规范 (B) 法律强制约束的行为规范 (C) 企业制定的员工守则 (D) 个人主观的价值判断
20. 上臂围的测量方法正确的是 ()。
- (A) 测量时应选择优势手臂 (如右利手者测右上臂), 以反映肌肉发育优势 (B) 测量点应为肩峰至桡骨茎突连线中点, 标记后绕臂一周 (C) 软尺需水平绕上臂中点一周, 紧贴皮肤但避免压迫, 取呼气末读数 (D) 若测量时上臂有轻度水肿, 可在读数后备注“伴水肿”, 该数据仍可用于营养评估
21. () 符合安全运动条件。
- (A) 身体稍有不适不需要休息 (B) 炎热或酷暑气候坚持运动能有效消耗能量 (C) 水分的补给要充足 (D) 开始就做剧烈的运动
22. 评价维生素 A 营养状况的最佳方法是 ()。
- (A) 血压测量 (B) 尿常规检查 (C) 心电图检测 (D) 血清视黄醇测定
23. 不符合新鲜黄花鱼的体表卫生标准是 ()。
- (A) 眼球饱满凸出 (B) 鱼鳃色暗红 (C) 体表呈金黄色 (D) 鳞片完整, 不易脱落
24. () 不属于影响营养素需要量因素。
- (A) 疾病状态 (B) 特殊生理期 (C) 食物成分 (D) 体力活动水平
25. () 属于生物性食源性疾病。
- (A) 亚硝酸盐过量 (B) 副溶血性弧菌感染 (C) 有机磷中毒 (D) 铅中毒
26. 符合适量摄入畜禽肉的建议是 ()。
- (A) 选择瘦肉替代肥肉 (B) 选择油炸方式烹饪禽肉 (C) 食用加工禽肉制品 (D) 用禽皮补充脂肪
27. 根据《餐饮服务食品安全操作规范》, () 不属于专间使用的基本要求。
- (A) 专人操作 (B) 独立空调设施 (C) 可与其他操作区共用水池 (D) 紫外线消毒
28. 营养咨询最核心的意义在于 ()。
- (A) 开发特定营养产品 (B) 提升个体营养素养和自我管理能力 (C) 制定医院膳食标准 (D) 进行营养科学研究
29. 餐饮服务单位发生食品安全事故后, 应当在 () h 内向所在地县级食品药品监督管理部门报告。

- (A) 1 (B) 8 (C) 2 (D) 4
30. 发霉的大米中通常会含有大量的()。
- (A) 农药残留 (B) 亚硝酸盐 (C) 黄曲霉毒素 (D) 微生物
31. 判断饮水量充足的可靠指标是()。
- (A) 尿液呈淡黄色 (B) 每日喝足 8 杯水 (C) 大量运动后饮水 (D) 固定每小时饮水
32. 节假日仍坚持完成营养监测报告体现营养师职业守则中的()。
- (A) 忠于职守 (B) 钻研业务 (C) 爱岗敬业 (D) 团结协作
33. 用未经无害化处理的工业废水和()灌溉,可使蔬菜受到其中有害物质的污染。
- (A) 生活用水 (B) 生活污水 (C) 井水 (D) 自来水
34. 水果中常见的有机酸是()。
- (A) 乙酸 (B) 苯甲酸 (C) 柠檬酸 (D) 乳酸
35. 食源性疾病传播的主要媒介是()。
- (A) 空气 (B) 餐具 (C) 蚊虫叮咬 (D) 受污染食品
36. 鲜猪肉卫生标准的要求是()。
- (A) 肉色稍暗 (B) 肌肉红色均匀,脂肪洁白 (C) 外表干燥,新切面湿润 (D) 指压后的凹陷恢复较慢
37. ()指标最能反映近期蛋白质营养状况。
- (A) 血清前白蛋白 (B) 空腹血糖 (C) 血尿酸 (D) 甘油三酯
38. 针对不同人群的营养教育重点内容,正确的是()。
- (A) 青少年:重点补充钙和维生素D,促进骨骼发育 (B) 婴幼儿:重点强调控制总能量摄入,预防肥胖 (C) 孕妇:重点减少蛋白质摄入,避免胎儿过大 (D) 老年人:重点增加脂肪摄入,维持能量需求
39. 做面食时,尽量避免的烹调方法是()。
- (A) 蒸、烙 (B) 充分利用煮面和水饺汤 (C) 加碱 (D) 用酵母发面
40. 运动系统中的肌肉均属(),是运动系统的动力部分。
- (A) 骨组织 (B) 骨连接 (C) 结缔组织 (D) 骨骼肌
41. 人体器官中()不属于消化系统。
- (A) 小肠 (B) 肾脏 (C) 胃 (D) 食管
42. ()不是蛋白质生理功能。
- (A) 调节生理功能 (B) 促进脂溶性维生素的吸收 (C) 供给能量 (D) 构成身体组织
43. 职业道德是指()。
- (A) 从业人员道德认知 (B) 企业内部管理制度 (C) 法律规定的强制性义务 (D) 特定职业活动中应遵循的行为规范总和
44. 钙的吸收主要在()部位进行。
- (A) 结肠 (B) 肾脏 (C) 小肠 (D) 直肠
45. 膳食调查的描述正确的是()。
- (A) 通过膳食调查,可以了解某些营养缺乏病的发病情况 (B) 通过膳食调查,可以了解调查对象的营养状况 (C) 膳食调查方法具有相似的优缺点和用途 (D) 膳食调查不可以通过电话进行
46. ()钙含量最低。
- (A) 牛奶 (B) 豆腐干 (C) 紫菜 (D) 玉米
47. 铁是构成()和肌红蛋白的成分。
- (A) 牙齿 (B) 骨骼 (C) 血红蛋白 (D) 甲状腺素

48. 营养调查的核心内容不包括 ()。
- (A) 膳食摄入情况 (B) 人体测量数据 (C) 运动习惯调查 (D) 生化指标检测
49. 关于餐饮业环境卫生要求错误的是 ()。
- (A) 保持地面、台面的清洁 (B) 厨房产生的各种垃圾应存放在带盖的垃圾桶内，并及时清理运走 (C) 发现鼠害时应用猫捕鼠 (D) 毒饵应由受过特别训练的人使用，严防对食品的污染
50. 评价维生素 D 营养状况的最佳指标是 ()。
- (A) 血清钾浓度 (B) 尿肌酐水平 (C) 血常规检查 (D) 血清 25-羟维生素 D
51. 食源性疾病致病因子中的生物性因素不包括 ()。
- (A) 沙门氏菌 (B) 瘦肉精 (C) 黄曲霉素 (D) 绦虫
52. 最可能导致交叉污染的操作是 ()。
- (A) 使用不锈钢厨具 (B) 分类存放废弃物 (C) 每日清洗地面 (D) 生熟食品共用砧板
53. () 中含维生素 A 最多。
- (A) 猪肝 (B) 鸡肝 (C) 鸭肝 (D) 猪心
54. 蛋中 () 含量总体上基本稳定，各种蛋的营养成分有共同之处。
- (A) 维生素 (B) 微量营养素 (C) 宏量营养素 (D) 矿物质
55. 鱼肉中 () 含量较低。
- (A) 维生素 C (B) 维生素 D (C) 维生素 A (D) 维生素 E
56. 大量食用 () 可以造成维生素 B 缺乏。
- (A) 香蕉 (B) 猪肉 (C) 生菜 (D) 生鱼
57. 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
58. 酸奶和鲜奶相比，() 含量增加了 1 倍，胆碱也明显增加。
- (A) 乳糖 (B) 蛋白质 (C) 叶酸 (D) 维生素 A
59. 食物选择的首要原则是 ()。
- (A) 符合地域口味 (B) 多样化与均衡性 (C) 高能量密度 (D) 易获取
60. 三餐能量分配的标准比例为 ()。
- (A) 25%、35%、40% (B) 30%、40%、30% (C) 20%、30%、50% (D) 35%、45%、20%
61. 在使用称重法进行膳食调查时，通常需要连续调查 () 天以确保数据的准确性。
- (A) 1 (B) 2 (C) 10 (D) 3-7
62. 称重法是了解调查对象当前 () 情况的一种膳食调查方法。
- (A) 营养素摄入 (B) 三餐安排 (C) 食物消耗 (D) 某些营养缺乏病
63. 成年男性的理想体重 (kg) 计算公式为 ()。
- (A) 身高 (cm) - 105 (B) 身高 (cm) - 100 (C) 身高 (cm) - 95 (D) 身高 (cm) - 110
64. 影响食源性疾病的宿主因素不包括 ()。
- (A) 饭前未洗手 (B) 食物摄入时间 (C) 处于哺乳期 (D) 个体免疫状态
65. 餐饮从业人员预防食源性疾病的核要求是 ()。
- (A) 持有效健康证明 (B) 佩戴名牌工作证 (C) 统一食品存放位置 (D) 每周参加岗前培训
66. 热食类食品保温温度应不低于 () °C。
- (A) 80 (B) 70 (C) 60 (D) 45
67. 不属于营养调查实施阶段工作的是 ()。
- (A) 现场数据采集 (B) 样本收集处理 (C) 调查问卷设计 (D) 初步数据录入
68. () 是营养调查结果最直接的应用。

- (A) 评估医疗设备需求 (B) 制定营养干预措施 (C) 规划城市建设 (D) 制定体育训练计划
69. 餐饮业冷藏设备温度应控制在 () °C 以下。
(A) 5 (B) 8 (C) 10 (D) 15
70. 评价蛋白质营养状况的首选生化指标是 ()。
(A) 血糖 (B) 血尿酸 (C) 血清白蛋白 (D) 血肌酐
71. 餐饮业从业人员应养成在洗手后经过 () 又继续烹饪、加工时必须洗手的习惯。
(A) 2h (B) 1h (C) 30min (D) 15min
72. () 不属于器官。
(A) 肺 (B) 肌肉 (C) 心脏 (D) 肝脏
73. 导致同年龄段个体膳食需要量差异大于生理需要量的主因是 ()。
(A) 消化酶活性波动范围 (B) 职业劳动强度 (C) 肌肉质量 (D) 特定人群的疾病预防
74. 骨通过骨连接互相连接在一起组成 ()。
(A) 骨组织 (B) 结缔组织 (C) 骨骼 (D) 骨骼肌
75. 生食物重量等于 ()。
(A) 熟食物重量×生熟比 (B) 生食物体积×生熟比 (C) 熟食物体积×生熟比 (D) 生食物重量×生熟比
76. 选购蔬菜, 首先要注意 () 问题。
(A) 新鲜 (B) 营养 (C) 污染 (D) 价格
77. () 中维生素 C 最多。
(A) 香菇 (B) 牛奶 (C) 酸枣 (D) 鸡肝
78. 水的生理功能包括 ()。
(A) 保持红细胞的完整性 (B) 清除体内自由基 (C) 调节人体体温 (D) 促进肠道粘膜对钙、磷的吸收
79. 成人锌的可耐受最高摄入量为 ()。
(A) 40 (B) 25 (C) 35 (D) 45
80. 中国营养学会建议健康成人每日维生素 C 的推荐摄入量是 ()。
(A) 100 (B) 50 (C) 80 (D) 120
81. 称重记录表的主要作用是 ()。
(A) 精确计算食物可食部重量 (B) 估算每日能量摄入 (C) 简化膳食调查流程 (D) 分析个体膳食摄入变化
82. 食物成分表中营养素含量的单位通常是 ()。
(A) 每 100g 总重量 (B) 每 100g 可食部 (C) 每份食物的重量 (D) 每 100ml 液体
83. 我国食物成分表是以食物原料为基础的, 在使用称重法记录食物量时, 应该考虑食物的 ()。
(A) 生熟比 (B) 食物名称 (C) 食物营养素 (D) 标准份
84. 确定成人每日膳食营养目标的方法之一是 ()。
(A) 膳食史法 (B) 直接查表法 (C) 称重法 (D) 24 小时膳食回顾法
85. 对被调查者各类食物摄入量计算, 不能得到被调查者 ()。
(A) 某些营养疾病的发病情况 (B) 摄入的食物种类 (C) 各类食物摄入的总量 (D) 摄入的能量和各营养素的量
86. 在进行膳食营养素评价时, () 作为主要参考值用以分析判断。
(A) UL (B) EAR (C) RNI / AI (D) RDA
87. 以橄榄油为主要食用油的膳食结构是 ()。
(A) 地中海型 (B) 东方型 (C) 西方型 (D) 日本型

88. 以动物性食物为主的膳食结构中,脂肪供能比通常超过()%。
(A) 40 (B) 30 (C) 50 (D) 60
89. 根据中国居民平衡膳食宝塔,每日蔬菜推荐摄入量为()g。
(A) 200-400 (B) 300-500 (C) 100-300 (D) 400-600
90. 膳食宝塔中动物性食物的每日建议摄入量为()g。
(A) 25-50 (B) 50-100 (C) 150-200 (D) 120-200
91. 应用平衡膳食宝塔时需注意的是()。
(A) 宝塔建议的各类食物摄入量是一个平均值 (B) 年老、活动少的人需要能量少,可多吃些主食 (C) 年轻人、劳动强度大的人需要能量多,可多摄入些动物性食物 (D) 女性需要的能量往往比从事同等劳动的男性高
92. ()不是成人身高测量的意义。
(A) 反映生长情况 (B) 用于计算标准体重 (C) 用于计算体质指数 (D) 间接反映能量和蛋白质的营养状况
93. 优质鲜奶的特点是()。
(A) 乳白色或稍带微黄色 (B) 有微酸味 (C) 呈均匀的流体,无凝块,但可见少量微小的颗粒 (D) 乳中固有的香味稍弱
94. ()最容易导致油脂摄入过量。
(A) 清蒸 (B) 煮 (C) 油炸 (D) 凉拌
95. 上臂肌围的计算公式为()。
(A) 上臂围 $\times$ 3.14 (B) 上臂围 $\div$ 三头肌皮褶厚度 (C) 上臂围 $-3.14\times$ 三头肌皮褶厚度 (D) 上臂围 $\div$ 三头肌皮褶厚度
96. 腰臀比(WHR)超过()可判断为中心型肥胖。
(A) 男性0.8,女性0.7 (B) 男性1.0,女性0.8 (C) 男性0.9,女性0.85 (D) 男性0.85,女性0.8
97. ()是确定成人每日膳食营养目标的方法之一。
(A) 称重法 (B) 记账法 (C) 化学分析法 (D) 计算法
98. 腰臀比的计算公式是腰围除以臀围,中国女性中心型肥胖的腰臀比界值为()。
(A) ≥ 0.85 (B) ≥ 0.80 (C) ≥ 0.75 (D) ≥ 0.70
99. 社区营养干预最常用的评估方法是()。
(A) 实验室生化指标检测 (B) 医疗影像学检查 (C) 膳食调查和体格测量 (D) 药物疗效评估
100. 体质指数是指()。
(A) 体重(kg)/[身高(m)] (B) 身高(m)/[体重(kg)] (C) 体重(kg)/[身高(m)]² (D) 身高(m)/[体重(kg)]²
101. ()指标组合可诊断为混合型高脂血症。
(A) $TC \geq 5.2\text{mmol/L}$ 且 $TG < 1.7\text{mmol/L}$ (B) $TC < 5.2\text{mmol/L}$ 且 $TG \geq 1.7\text{mmol/L}$ (C) $HDL-C < 1.0\text{mmol/L}$ 且 $LDL-C \geq 3.4\text{mmol/L}$ (D) $TC \geq 5.2\text{mmol/L}$ 且 $TG \geq 1.7\text{mmol/L}$
102. 血压测量的注意事项正确的是()。
(A) 测量前应静坐休息5min,袖带下缘距肘窝2-3cm,保持袖带与心脏同一水平 (B) 测量血压时应将袖带绑在肘关节以下,以确保读数准确 (C) 测量前需剧烈运动5min,使血压达到稳定状态 (D) 袖带气囊中心位置对准桡动脉,松紧度以能插入三指为宜
103. 家庭称重记录表中不必每次记录在称重记录表上的是()。
(A) 个人饮食习惯 (B) 食物结存量 (C) 食物购进量 (D) 食物废弃量
104. 家用紫外线消毒灯的有效杀菌时间通常为()min。
(A) 10 (B) 60 (C) 30 (D) 90

105. 家用空气净化器滤网的建议更换周期是（ ）。
- (A) 根据使用情况定期更换 (B) 1 个月 (C) 3 个月 (D) 6 个月
106. () 是判断老豆腐（北豆腐）品质优良的核心特征。
- (A) 表面有密集的细小麻点 (B) 颜色略微发灰 (C) 弹性好，质地扎实，豆香浓郁 (D) 重量越重越好”
107. () 能避免添加糖和油脂，减少糖摄入。
- (A) 红烧 (B) 油炸 (C) 糖醋 (D) 蒸煮
108. 家庭储存大米以防止霉变和生虫，() 方法最不推荐。
- (A) 放入冰箱冷藏 (B) 置于阴凉干燥处 (C) 与花椒等香料一同存放 (D) 放入密封的容器中
109. 鲜蛋的卫生要求是（ ）。
- (A) 灯光透视时蛋呈黄色 (B) 灯光透视时蛋黄清晰可见 (C) 蛋壳清洁完整 (D) 打开后蛋黄平整
110. 新鲜鱼特点的是（ ）。
- (A) 鳃丝变暗呈灰红色或灰紫色 (B) 眼球饱满突出，角膜透明清亮，有弹性 (C) 粘液多不透明 (D) 肌肉稍呈松散
111. 运动前的（ ）和拉伸活动有助于预防肌肉拉伤和关节损伤，是安全运动的重要准备措施。
- (A) 耐力训练 (B) 准备运动 (C) 力量训练 (D) 热身运动
112. 对畜禽肉进行感官鉴别时，首先是（ ）。
- (A) 嗅肉品的气味 (B) 看外观、色泽 (C) 手指按压 (D) 试煮肉汤
113. 对于成人，（ ）是最佳选择的饮品。
- (A) 白开水 (B) 牛奶 (C) 果汁 (D) 酸奶
114. 常用食品储存方法的基本原理不包括（ ）。
- (A) 改变食品的温度条件 (B) 改变食品的储存空间大小 (C) 改变食品的渗透压环境 (D) 采用其他抑菌杀菌措施
115. () 是防腐剂作为食品添加剂的主要功能。
- (A) 改善食品的质地 (B) 延长食品的保存期 (C) 提高食品的风味 (D) 增加食品的营养价值
116. 膨松剂的主要作用体现在（ ）。
- (A) 调节食品酸碱性 (B) 增强食品保湿性 (C) 使食品内部形成均匀多孔的组织结构 (D) 提升食品营养价值
117. 食品营养标签由（ ）和附加营养信息两部分组成。
- (A) 食品主要成分 (B) 营养成分表 (C) 蛋白质含量 (D) 营养声称
118. 根据《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》，（ ）可以豁免强制标示营养标签。
- (A) 冷藏的巴氏杀菌牛奶 (B) 罐头 (C) 速冻水饺 (D) 包装饮用水
119. 当某营养成分含量声称“低糖”时，其每 100 克（或 100 毫升）产品中的糖含量应不超过（ ）g。
- (A) 0.5 (B) 10 (C) 5 (D) 15
120. 食谱编制时，对不同人群的能量与营养素供给应主要参考（ ）。
- (A) 中国居民膳食指南 (B) 中国居民膳食营养素参考摄入量 (C) 中国居民平衡膳食宝塔 (D) 个人饮食习惯
121. 不属于副食的食物是（ ）。
- (A) 鱼肉 (B) 豆腐 (C) 蔬菜 (D) 红薯
122. 膳食蛋白质互补原则中错误的是（ ）。
- (A) 食物的生物学种属越远越好 (B) 搭配的食物种类越多越好 (C) 植物性食物之间的混合要比动植物食物之间的混合要好 (D) 食用时间越近越好
123. 采用食物交换法编制食谱时，每份食物所含的能量是（ ）kcal。
- (A) 60 (B) 120 (C) 90 (D) 150

124. 米、面在蒸煮过程中, () 有不同程度的损失。
(A) 维生素 A (B) 维生素 C (C) 维生素 B (D) 维生素 E
125. 职业道德“多样性”是指 ()。
(A) 道德的核心原则 (B) 同一职业规范的不同理解 (C) 可多方面解读 (D) 表达形式丰富 (守则、誓言等)
126. 蔬菜应 () , 以免蔬菜中的维生素通过切口溶解到水里而受到损失。
(A) 先切后洗 (B) 先洗后切 (C) 尽量切碎 (D) 长时间浸泡
127. 在食物交换份法中, 土豆 (马铃薯) 通常被归为 ()。
(A) 蔬菜类 (B) 肉蛋类 (C) 谷薯类 (D) 水果类
128. 烹饪方法中 () 最有助于减少菜肴的用盐量。
(A) 干锅 (B) 酱爆 (C) 清蒸 (D) 鱼香
129. () 含饱和脂肪酸高, 中老年人宜少用。
(A) 葵花油 (B) 猪油 (C) 橄榄油 (D) 大豆油
130. () 最容易产生杂环胺。
(A) 面包、糕点、咖啡等在焙烤过程中出现的褐变 (B) 烧焦、烤糊的肉、鱼 (C) 蔬菜遇热出现的褐变 (D) 水果遇热出现的褐变
131. 最适合替代部分食盐以增强咸味感知的是 ()。
(A) 柠檬汁 (B) 耗油 (C) 番茄酱 (D) 白糖
132. () 油脂通常富含不饱和脂肪酸, 更有利健康。
(A) 猪油 (B) 黄油 (C) 棕榈油 (D) 橄榄油
133. 体重测量的误差应控制在 () kg 以内。
(A) 0.5 (B) 0.1 (C) 1 (D) 2
134. 在使用数据录入管理软件记录膳食调查问卷结果时, () 是最优先完成的操作。
(A) 进行问卷结果的人工校对 (B) 设置数据字段与变量名称 (C) 生成数据分析图表 (D) 启动打印功能
135. 发病率的计算公式是 ()。
(A) 新发病例数 ÷ 观察人群总人数 × 100% (B) 累计病例数 ÷ 患病总时间 × 100% (C) 已治愈病例数 ÷ 新发病例数 × 100% (D) 现患病例数 ÷ 总病程年数 × 100%
136. 在填写调查表时, 记录调查对象的联系方式属于 ()。
(A) 基本信息 (B) 营养状况评价资料 (C) 一般人口学资料 (D) 社会支持信息
137. 营养师在使用数据管理软件进行数据保存时, 建议 ()。
(A) 定期备份数据并使用多种存储方式 (B) 仅在工作结束后一次性保存 (C) 软件有自动保存功能, 无需手动操作 (D) 将数据全部保存在临时文件夹中
138. 关于皮褶厚度测量, () 是正确的。
(A) 测量时应快速捏起皮肤, 立即读数以减少误差 (B) 肩胛下角皮褶厚度测量时, 皮褶走向应与脊柱垂直 (C) 皮褶厚度计的压力标准为 50g/cm² (D) 三头肌皮褶厚度测量需在放松状态下捏起皮肤, 钳夹距拇指 1cm 处读数
139. 根据能量消耗水平的分类, () 属于高强度身体活动。
(A) 平地缓慢骑行 (B) 洗碗做饭 (C) 站立式办公 (D) 登山或打篮球
140. () 属于生物性食源性疾病致病因子。
(A) 致病性大肠杆菌 (B) 亚硝酸盐过量 (C) 铯-137 污染 (D) 汞元素超标

营养师（四级）理论知识试卷答案

一、判断题(第1题~第60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30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. ×
41. × 42. × 43. × 44. √ 45. √ 46. √ 47. × 48. × 49. × 50. √
51. √ 52. × 53. √ 54. √ 55. × 56. √ 57. × 58. √ 59. × 60. √

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

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 ） （ 四 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： 完成香干与大米称重记录与计算

考核时间： 5 min

配分： 15

试题 2

试题代码：

试题名称： 完成营养素比较和摄入量计算

考核时间： 10 min

配分： 10

试题 3

试题代码：

试题名称： 测量基础体格指标

考核时间： 5 min

配分： 15

试题 4

试题代码：

试题名称： 成人体格指标计算与体型判断

考核时间： 10 min

配分： 10

试题 5

试题代码：

试题名称： 完成食物的选购和评价

考核时间： 10 min

配分： 15

试题 6

试题代码：

试题名称： 完成食物交换份计算及带量食谱设计

考核时间： 15 min

配分： 15

试题 7

试题代码：

试题名称： 完成健康人群膳食制作和指导

考核时间： 5 min

配分： 10

试题 8

试题代码：

试题名称： 动员人员参与及完成健康信息采集

考核时间： 10 min

配分： 10

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 1.1.1

试题名称: 完成香干与大米称重记录与计算

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 京喜 A6-1 电子秤。
- (2) 香干模型若干。
- (3) 大米一袋。

2. 工作任务

某社区中心为了解本地居民的膳食结构,进行了食物摄入量调查。调查团队对某社区一家四口(3个大人,一个婴儿)的早餐进行了食物称重。作为公共营养师,您需要根据所提供的食物称重数据,完成下列任务。

- (1) 香干和大米的称量操作。
- (2) (用以上称量数据,进行下面的计算)假设香干的熟重为 330g,剩余 50g;大米的熟重为 480g,剩余 19g 计算当日早餐,香干和大米的生熟比和人均摄入量。

3. 技能要求

- (1) 能对食物进行称量。
- (2) 能记录每种食物摄入量和用餐人次。

(3) 能计算每人每日食物摄入量。

4. 质量指标

(1) 对食物称量：用合格称量工具（精度 $\geq 0.1\text{g}$ ），固体食物误差 $\leq \pm 0.5\text{g}$ ，液体食物误差 $\leq \pm 1\text{ml}$ ，操作符合要求；

(2) 记录数据：食物名称按标准填写，摄入量精确至 g/ml ，用餐人次精确到 1 人，数据无涂改且与称量值一致；

(3) 计算摄入量：正确使用计算公式，结果精确至 g/ml ，误差 $\leq \pm 1\text{g/ml}$ 。

营养师(公共营养师)（四级）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： 完成香干与大米称重记录与计算

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	称重准备工作步骤正确，每个步骤得1分，满分3分。			
M2	3	称重操作正确，每个步骤得1分，满分3分。			
M3	1	按要求记录数据，正确1个，得0.5分，满分1分。			
M4	2	正确计算香干生熟比，公式和结果正确1个得1分，满分2分。			
M5	2	正确计算大米生熟比，公式和结果正确1个得1分，满分2分。			
M6	2	正确计算香干人均摄入量，公式和结果正确1个得1分，满分2分。			
M7	2	正确计算大米人均摄入量，公式和结果正确1个得1分，满分2分。			
合计配分	15	合计得分			

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（四级）操作技能考核 试题参考答案

试题代码：1.1.1

试题名称：完成香干与大米称重记录与计算

考核时间：5 min

参考答案：

步骤要点：

M1

1. 归零：称重前确保秤显示为“0”。
2. 容器处理：若使用容器，需先称容器重量并归零，或扣除容器重量。
3. 放置食物：将食物平稳放在秤盘上。

M2

1. 等待电子秤读数稳定。
2. 读数：待数值稳定后读取数值。
3. 连续称三次，取平均值。

M3

（记录香干和大米的称量数据，结果保留整数部分）

香干：

大米：

M4：

香干生熟比=净生重 (g) /熟重 (g) =(保留两位小数，且结果正确)

M5：

大米生熟比=净生重 (g) /熟重 (g) =(保留两位小数，且结果正确)

M6：

香干人均摄入量=(熟重-剩余) *生熟比/3 (婴儿不跟成人吃)=(保留两位小数，且结果正确)

M7：

大米人均摄入量=(熟重-剩余) *生熟比/3 (婴儿不跟成人吃)=(保留两位小数，且结果正确)

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试 题 单

准考证号：

试题代码： 1.2.1

试题名称： 完成营养素比较和摄入量计算

考核时间： 10 min

1. 背景资料

为了解某人的膳食营养状况，您作为公共营养师，需要根据提供的食物成分表和食物称重数据，完成下列任务：

食物称重数据			
姓名	餐次（早餐、午餐、晚餐）	食物名称	食物重量（g）
李娜	早餐	鸡胸肉	150
		牛奶	200
		燕麦片	50
	午餐	全麦面包	80
		蔬菜（西兰花）	120
		鸡蛋	60
	晚餐	三文鱼	180
		红薯	150

2. 试题要求

（1）查看食物成分表，比较鸡胸肉、牛奶、燕麦片的蛋白质含量（以每 100 克计），说明哪种食物的蛋白质含量最高。

（2）请计算李娜早餐的蛋白质摄入量（保留一位小数）。

(3) 请计算李娜午餐的总能量、蛋白质摄入量(保留一位小数)。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成营养素比较和摄入量计算

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1、单一食物蛋白质含量比较	2	
2、早餐蛋白质摄入量计算	4	
3、午餐能量与营养素计算	4	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（四级）操作技能考核 试题参考答案

试题代码：1.2.1

试题名称：完成营养素比较和摄入量计算

考核时间：10 min

参考答案：

1. （2分）

鸡胸肉的蛋白质含量最高。（2分）

2. （4分）

鸡胸肉：

$150\text{g} \times (30\text{g}/100\text{g}) = 45.0\text{g}$ 蛋白质（1分）

牛奶：

$200\text{g} \times (3.2\text{g}/100\text{g}) = 6.4\text{g}$ 蛋白质（1分）

燕麦片：

$50\text{g} \times (10\text{g}/100\text{g}) = 5.0\text{g}$ 蛋白质（1分）

早餐总蛋白质摄入量：

$45\text{g} + 6.4\text{g} + 5.0\text{g} = 56.4\text{g}$ （1分）

3. （4分）

全麦面包：（1分）

能量： $80\text{g} \times (250\text{Kcal}/100\text{g}) = 200.0\text{Kcal}$

蛋白质： $80\text{g} \times (9\text{g}/100\text{g}) = 7.2\text{g}$

西兰花 : (1 分)

能量 : $120\text{g} \times (34\text{Kcal}/100\text{g}) = 40.8\text{Kcal}$

蛋白质 : $120\text{g} \times (3\text{g}/100\text{g}) = 3.6\text{g}$

鸡蛋 : (1 分)

能量 : $60\text{g} \times (155\text{Kcal}/100\text{g}) = 93.0\text{Kcal}$

蛋白质 : $60\text{g} \times (13\text{g}/100\text{g}) = 7.8\text{g}$

(1 分)

午餐总能量 :

$200 + 40.8 + 93 = 333.8\text{Kcal}$

午餐总蛋白质 :

$7.2 + 3.6 + 7.8 = 18.6\text{g}$

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.1.1

试题名称: 测量基础体格指标

考核时间: 5 min

1. 场地设备要求

- (1) 京喜智能体脂秤。
- (2) 普通卷尺。
- (3) 京东立式身高尺。
- (4) 模特 (同考人员互为组合)

2. 工作任务

- (1) 测量模特的身高。
- (2) 测量模特的体重。
- (3) 测量模特的腰围。

3. 技能要求

- (1) 能测量身高。
- (2) 能测量体重。
- (3) 能测量腰围。

4. 质量指标

- (1) 测量身高：用合格身高计，被测者脱鞋背立柱、平视前方，误差 $\leq \pm 0.5\text{cm}$ 。(2) 测量体重：用合格体重秤，被测者脱鞋穿轻薄衣、站秤台中央待稳定，误差 $\leq \pm 0.1\text{kg}$ 。
- (3) 测量腰围：用合格软尺，水平绕腰（肚脐或髂前上棘连线），紧贴不压软组织，误差 $\leq \pm 0.5\text{cm}$ 。

营养师（公共营养师）（四级）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： 测量基础体格指标

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	2	身高测量操作设备检查正确 ,正确 1 个得 1 分。			
M2	1	身高测量操作姿势调整正确 ,得 1 分。			
M3	2	身高测量操作读数操作正确 ,正确 1 个得 1 分。			
M4	2	体重测量被测者准备正确 ,正确 1 个得 1 分。			
M5	2	体重测量被测者站立姿势 ,正确 1 个得 1 分。			
M6	1	体重测量被测者读数时机 ,得 1 分。			
M7	1	腰围测量操作准备正确 ,得 1 分。			
M8	2	腰围测量操作定位正确 ,得 2 分。			
M9	1	腰围测量操作读数时机正确 ,得 1 分。			
M10	1	腰围测量操作读数正确 ,得 1 分。			
合计配分	15	合计得分			

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（四级）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：测量基础体格指标

考核时间：5 min

参考答案：

一、身高测量操作规范：

M1 设备检查：身高计垂直、零刻度对齐。（每个步骤正确，得2分）；

M2 姿势调整：被测者脱鞋、贴紧立柱、平视。（步骤正确，得1分）；

M3 读数操作：滑板轻压头顶、视线平齐。（每个动作正确，得2分）；

二、体重测量操作规范：

M4 被测者准备：脱鞋、去厚重衣物。（步骤正确，得2分）；

M5 站立姿势：秤盘中心、双臂下垂。（步骤正确，得2分）；

M6 读数时机：数值稳定后读取。（步骤正确，得1分）；

三、腰围测量操作规范：

M7 准备：单层衣物、暴露腰部。（步骤正确，得1分）；

M8 定位：髂嵴上缘与肋骨下缘中点，软尺环绕一圈，松紧合适。（位置正确，得2分）；

M9 读数时机：呼气末测量。（步骤正确，得1分）；

M10 准确读数：精确至0.1cm。（步骤正确，得1分）；

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 2.2.1

试题名称: 成人体格指标计算与体型判断

考核时间: 10 min

1. 背景资料

某社区中心为全面了解本地居民的体格状况,开展了体格测量相关调查工作。团队严格按照专业规范,对居民分别进行了多项体格测量指标的测定。您为居民李明测量了身高、体重和腰围,数据如下:身高 160cm,体重 44kg,腰围 70cm。

2. 试题要求

- (1) 按成人标准体重计算公式计算李明的标准体重,按 BMI 公式计算其 BMI 值(结果均保留一位小数)。
- (2) 正确描述《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》BMI 分类标准,并判断李明的体型类型。
- (3) 结合李明体型特点,提出 3 条针对性营养改善建议。

营养师（公共营养师）（四级）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： 成人体格指标计算与体型判断

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1、标准体重与 BMI 计算	4	
2、体型类型判断	3	
3、营养改善建议	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（四级）操作技能考核

试题参考答案

试题代码：2.2.1

试题名称：成人体格指标计算与体型判断

考核时间：10 min

参考答案：

4. （4分）

标准体重=身高（cm）-105=160-105=55kg（公式正确，得1分；结果正确得1分）

BMI 计算公式：BMI=体重（kg）÷身高²（m²）

BMI=44÷（1.6²）

=44÷2.56

≈17.2（公式正确，得1分；结果正确得1分）

5. （3分）

根据《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》BMI 分类标准，成人 BMI 分类如下：

消瘦：<18.5（0.5分）

正常：18.5-23.9（0.5分）

超重：24.0-27.9（0.5分）

肥胖：≥28（0.5分）

李明 BMI=17.2（<18.5），符合消瘦标准（1分）

6. 建议（3分）

（1）增加热量摄入。（得1分）

（2）增加蛋白质摄入。（得1分）

（3）补充健康脂肪。（得1分）

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.1.1

试题名称: 完成食物的选购和评价

考核时间: 10 min

1. 背景资料

李女士最近去超市采购家庭食品。在选购过程中, 她发现一袋全麦面包的保质期只剩两天, 但考虑到价格比较实惠, 便放进了购物车。

随后, 她又拿了一袋即食海苔, 虽然包装上标明了生产日期和保质期, 但其储存环境是潮湿的货架环境, 海苔包装外部已出现轻微变形。

在冷冻区, 她挑选了一袋猪肉白菜水饺, 包装完整, 生产日期较新, 发现冰柜温度显示为 -12°C , 部分饺子有轻微结霜。

最后, 她选购了一瓶包装精美的饮料, 标签上标注了产品名称、净含量、生产日期和保质期, 还有“低钠”声称, 但没有标注配料表。李女士觉得包装精美、价格合适, 于是也将其买下。

2. 试题要求

- (1) 根据食品的储存要求, 对李女士购买的食物存在的问题, 给出合理的储藏建议。
- (2) 材料中饮料声称“低钠”, 请说明我国食品安全标准中对“低钠”食品的具体要求。
- (3) 以下是关于全麦面包营养标签的两种说法, 针对这两类人群是否合理, 并说明理由:
说法一: 全麦面包每 100g 含有 10g 蛋白质, 适合作为高蛋白饮食人群的主要蛋白质来源。
说法二: 全麦面包每 100g 含有 200mg 钠, 高血压患者需要控制摄入量, 不能过量食用。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成食物的选购和评价

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．存在的问题	4	
2．储藏建议	4	
3．低钠标准准确性	2	
4．营养标签解读合理性	5	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（四级）操作技能考核 试题参考答案

试题代码：3.1.1

试题名称：完成食物的选购和评价

考核时间：10 min

参考答案：

1.（8分）（答案合理即可，每提出一个合理建议得1分）

（1）全麦面包（保质期剩2天）（1分）

尽快食用，吃不完可密封冷冻保存。（1分）

（2）即食海苔（包装受潮）（1分）

检查是否变质，开封后需密封防潮，加干燥剂更好。（1分）

（3）冷冻水饺（冰柜温度不足，有结霜）（1分）

尽快食用，避免反复解冻；家用冰箱需保持 -18°C 以下。（1分）

（4）饮料（无配料表）（1分）

未开封常温保存，开封后冷藏并尽快喝完；建议以后选标签齐全的产品。（1分）

2.（2分）

“低钠”食品的钠含量应 $\leq 120\text{mg}/100\text{g}$ （固体）或 100ml （液体）

3.（5分）

（答案合理即可，针对每个说法，解释合理，得2分）

说法一：（2.5分）

理由：虽然全麦面包每100g含有10g蛋白质，但与动物性蛋白质（如鸡蛋、鱼肉）相比，其蛋白质含量较低且氨基酸种类不完整，因此不适合作为高蛋白饮食人群的主要蛋白质来源。

说法二：（2.5分）

理由：全麦面包每100g含钠200mg，属于中等钠含量食品。高血压患者需要控制每日钠摄入量（不超过2000mg），因此应避免过量食用。

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.2.1

试题名称: 完成食物交换份计算及带量食谱设计

考核时间: 15 min

1. 背景资料

作为公共营养师,您需要熟练掌握“食物交换份法”,以及能够针对特殊人群需求制定个性化食谱,请根据提供的素材完成下列任务。

素材 1

已知每 90 千卡能量的食物量作为一个食物交换份,以下是几种常见谷物的营养信息:

糙米: 每 100 克提供能量 348 千卡

红薯: 每 100 克提供能量 86 千卡

玉米: 每 100 克提供能量 96 千卡

某食谱中原本安排了 150 克糙米,现需用红薯和玉米按照 1:2 的比例进行替换,请问需要分别用多少克红薯和玉米?请说明计算过程。

素材 2

陈女士，40岁，身高165cm，体重58kg，没有基础疾病，但是随着年龄的增长，陈女士也想系统的学习营养知识，掌握健康饮食方式。营养师记录了陈女士某一天的食物摄入量，计算其一天的营养素摄入量如下。

食物名称	日均重量(g)	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)
大米	300	22.2	2.4	233.7	0	0.33	0.15	0
小麦面粉	100	11.2	1.5	73.6	0	0.28	0.08	0
猪肉	40	5.3	14.8	1	7.2	0.09	0.06	0
牛肉	10	2	0.2	0.1	0.6	0.01	0.01	0
鸡肉	10	2	0.5	0.3	1.6	0.01	0.01	0
带鱼	45	6.1	1.7	1	9.9	0.01	0.02	0
鸡蛋	35	4.1	2.7	0.9	72.1	0.03	0.08	0
豆腐干	40	6	3.1	1.3	2.8	0.02	0.01	0
番茄	300	2.5	0.5	10	251.2	0.08	0.08	51.9
鲜奶	90	2.7	2.9	3.1	21.6	0.03	0.13	0.9
酸奶	10	0.3	0.3	0.9	2.6	0.01	0.02	0.1
柑橘	60	0.3	0.1	5	68.4	0.04	0.02	12.9
菜籽油	25	0	25	0	0	0	0	0
合计		64.7	55.7	330.9	438	0.9	0.7	65.8

2. 试题要求

(1) 根据素材1，用食物交换份法计算替换150克糙米所需的红薯和玉米量（需写出计算过程，结果保留一位小数）。

(2) 结合陈女士的基本情况，依据《中国居民膳食指南》设计一日带量食谱。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成食物交换份计算及带量食谱设计

考核时间： 15 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．食物交换份计算	5	
2．带量食谱设计	10	
合计	15	

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（四级）操作技能考核 试题参考答案

试题代码：3.2.1

试题名称：完成食物交换份计算及带量食谱设计

考核时间：15 min

参考答案：

1.（5分）

150克糙米所含能量=150÷100×348=522千卡（1分）

按照1:2的比例替换为红薯和玉米

红薯所含能量： $522 \times 1 \div (1+2) = 174$ 千卡（1分）

玉米所含能量： $522 \times 2 \div (1+2) = 348$ 千卡（1分）

每100克红薯提供86千卡，则需要的红薯量为：

$174 \div 86 \times 100 \approx 202.3$ 克（1分）

每100克玉米提供48千卡，则需要的玉米量为：

$348 \div 96 \times 100 \approx 362.5$ 克（1分）

2.（10分）

（答案合理即可，按照中国居民膳食指南标准）

一日三餐食谱设计

1.早餐（7:00-8:00）

主食：燕麦粥（燕麦50g）

蛋白质：水煮鸡蛋1个

奶类：无糖牛奶200ml

蔬菜：凉拌黄瓜100g

水果：香蕉1根（约150g）

2.午餐（12:00-13:00）

主食：杂粮米饭（糙米+大米共100g）

主菜：清蒸鲈鱼100g

副菜：蒜蓉西兰花150g

豆制品：香干炒芹菜（香干 50g+芹菜 50g）

用油：菜籽油 5g

用盐：2g

3.晚餐（18:00-19:00）

主食：全麦馒头 1 个（约 80g）

主菜：彩椒炒鸡胸肉（鸡胸肉 80g+彩椒 100g）

汤品：紫菜虾皮汤（紫菜 5g+虾皮 5g）

蔬菜：清炒菠菜 150g

用油：橄榄油 5g

用盐：2g

评价标准：

- 1、三餐基本符合中国健康人群的饮食习惯（1 分，有不合理的一个扣 0.5 分，1 分扣完为止）；
- 2、主食谷类 200-300g（正确，得 1 分）；
- 3、主食薯类 50-100g（正确，得 1 分）；
- 4、蔬菜类满足 300-500g（正确，得 1 分）；
- 5、水果类满足 200-350g（正确，得 1 分）；
- 6、肉类饮食 120-200g（正确，得 1 分）；
- 7、大豆坚果类 25-35g（正确，得 1 分）；
- 8、奶及奶制品 300-500g（正确，得 1 分）；
- 9、油 25-30g（正确，得 1 分）；
- 10、盐<5g（正确，得 1 分）。

营养师(公共营养师) (四级) 操作技能考核

试题单

准考证号:

试题代码: 3.3.1

试题名称: 完成健康人群膳食制作和指导

考核时间: 5 min

1. 背景资料

作为公共营养师,您需要能够指导他人进行合理的膳食制作,请根据提供的素材完成下列任务。

素材 1

李女士制作了一道红烧肉,每次需要加入 500g 五花肉、10g 盐、50g 糖和 15ml 酱油调味,并使用大量油进行煎炒。

素材 2

王先生患有高血压且需要控制脂肪摄入的成年人准备晚餐,食材有鸡胸肉、芹菜、胡萝卜、土豆。

2. 试题要求

- (1) 针对王先生的健康问题,提出 2 条具体的烹调建议(需说明依据)。
- (2) 分析素材 1 中李女士烹饪方式存在的问题(至少 2 项),并给出相应的改进建议。

营养师（公共营养师）（四级）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： 完成健康人群膳食制作和指导

考核时间： 5 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1．王先生的烹调建议	4	
2．李女士烹饪问题	3	
3．改进方式	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（四级）操作技能考核 试题参考答案

试题代码：3.3.1

试题名称：完成健康人群膳食制作和指导

考核时间：5 min

参考答案：

1.（4分）（答案合理即可，每提出一个合理建议得1分，最多得4分）

（1）控盐建议：（2分）

每日盐<5克，用限盐勺

用葱姜蒜/醋/柠檬代替

避免酱油/腌制品等高钠调料

（2）用油建议：（2分）

选亚麻籽油等植物油（每日 ≤ 25 克）

避免动物油/黄油

（3）烹饪方式：（2分）

多用蒸/煮/凉拌

少用煎炸/烧烤

炒菜后放盐

（4）食材选择：（2分）

多吃新鲜蔬果（补钾）

选全谷物/豆类

深色蔬菜占一半以上

2.（6分）

（答案合理即可，每分析出一个问题得1分）

（1）问题分析：（3分）

高盐：10g 盐明显超过每日推荐的5g摄入量，不利于血压控制和心血管健康。

高糖：50g 糖含量过高，可能导致能量摄入过量，不适合肥胖、糖尿病患者。

高油：五花肉本身脂肪含量高，再使用大量油煎炒会进一步增加脂肪摄入量。

(答案合理即可,每提出一个改进建议得1分)

(2) 改进建议:(3分)

减盐:减少盐的用量,改用低钠酱油或利用天然香料(如姜、蒜、洋葱)调味,减少钠摄入。

减糖:减少糖的用量,可尝试用番茄等天然调味品替代部分糖分,同时降低能量摄入。

减油:用清蒸或水煮的方法代替煎炒,并选择瘦肉部分替代五花肉,减少脂肪摄入。

营养师(公共营养师)（四级）操作技能考核
试题单

准考证号：

试题代码：4.1.1

试题名称：动员人员参与及完成健康信息采集

考核时间：10 min

1. 背景资料

作为公共营养师，您需要能动员社区居民进行信息收集，请根据提供的素材完成下列任务。

素材：

李明，男性，35岁，于2025年8月10日进行了营养与健康相关测量，具体数据如下：

项目	测量值	补充数据
身高	175cm	无
体重	82kg	无
腰围	92cm	无
臀围	100cm	无
体脂率	22%	无
血压	135/85mmHg	无
空腹血糖	5.6mmol/L	无
脉搏	75 次/分钟	无
基础代谢率	1650 千卡/天	无
骨密度	0.98g/cm ²	无

每日饮食情况

1. 食物类别摄入频率

谷类（主食）：每天摄入约 300g，其中精米白面 280g，粗粮 20g。

蔬菜水果：每天吃 1 个约 150g 的苹果和 50g 生菜。

肉类/蛋类：每天吃约 250g 猪肉，1 个约 50g 的鸡蛋。

奶制品：每周喝牛奶不超过 100ml，奶酪等奶制品每月摄入不超过 50g。

水产品：每周吃 1 次鱼，每次约 80g。

零食/饮料：每天吃薯片 50g、巧克力 30g，喝含糖饮料 300-400ml。

2. 饮食习惯

每日餐次为 3 次，分别是早餐、午餐和晚餐。饮水情况约为 800ml/天（1 杯≈200ml）。饮食上喜欢吃辛辣、咸鲜的食物。

3. 运动方面

目前每周运动 1 次，每次 30 分钟左右。睡眠方面，每天睡眠时间约 6 小时，感觉睡眠不足。无吸烟习惯，但偶尔会在朋友聚会时饮酒。

2. 试题要求

（1）根据素材填写“营养和健康信息表”。

（2）针对一位表示“我身体挺好，没必要登记”的居民，编写沟通话术，促使其参与信息登记（需包含登记意义、便捷性等要点）。

营养师（公共营养师）（四级）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： 动员人员参与及完成健康信息采集

考核时间： 10 min

评分表：

评价要素	配分	得分
1. 营养与健康信息表填写	7	
2. 沟通话术有效性	3	
合计	10	

考评员（签名）：

日期：

营养师（公共营养师）（四级）操作技能考核 试题参考答案

试题代码：4.1.1

试题名称：动员人员参与及完成健康信息采集

考核时间：10 min

参考答案：

1. (7分)(每填错一个空，扣0.5分，最多扣7分)

营养与健康信息表

姓名：李明 性别：☒男 ☐女 年龄：35 测量日期：2025.8.10

一、基础信息

身体测量

身高：175 cm 体重：82 kg BMI：26.8 (体重/身高²)

腰围：92 cm 臀围：100 cm 体脂率：22 %

血压与血糖

血压：135/85 mmHg 空腹血糖：5.6 mmol/L

二、膳食评估

每日饮食记录

食物类别	摄入评估(✓)
谷类(主食)	☒ 不足 ☐ 适量 ☐ 过量
蔬菜水果	☒ 不足 ☐ 适量 ☐ 过量
肉类/蛋类	☐ 不足 ☐ 适量 ☒ 过量
奶制品	☒ 不足 ☐ 适量 ☐ 过量

水产品	☒ 不足 ☐ 适量 ☐ 过量
零食/饮料	☐ 极少 ☐ 偶尔 ☒ 频繁

饮食习惯

每日餐次：☐1-2次 ☒3次 ☐≥4次

饮水情况：约 800 ml/天

饮食偏好：☐清淡 ☒重口味 ☐甜食 ☐其他：_____

三、健康风险提示

潜在营养问题

☒能量过剩/☐不足 ☒蛋白质摄入不足 ☒膳食纤维不足 ☒维生素缺乏
☒矿物质缺乏 ☒盐/糖摄入过高

生活方式建议

运动：建议每周 5 次，每次 30-60 分钟

睡眠：7-9 小时/天

四、个性化建议

(答案合理即可)

营养改善目标：

短期（1 个月）：增加蔬菜水果、奶制品、水产品摄入量，减少肉类及零食饮料摄入，每日饮水量提升至 1500-1700ml。

长期（3-6 个月）：实现各类食物均衡摄入，将 BMI 控制在 18.5-23.9 之间，改善睡眠质量，保证每日 7-9 小时睡眠。

2. (3分)

(答案合理即可,表示理解得1分,说明理由得1分,采取行动得1分,最多得3分)

沟通话术:

“您好,先生!我理解您觉得自己身体挺好,不需要参与这次登记,但这次信息登记的目的不仅仅是为了记录您的健康状况,也是为了我们更好地服务社区居民。例如,如果您将来需要营养建议或健康服务,这份信息可以帮助我们更快地了解您的需求。另外,这项工作对社区整体健康规划也非常重要,您的参与会让我们的数据更完整、更有代表性。我可以帮您快速完成登记,绝不会占用您太多时间。”