

营养指导员培训大纲

一、培训目标

通过培训使培训对象掌握营养学和营养健康相关学科的基础理论知识和技能，能够开展膳食调查、体格测量、营养评价、食谱配餐设计、合理膳食指导和科普宣教等工作，具备面向公众提供营养相关咨询、指导与宣教的能力。

二、培训方法

采取集中培训和现场实践相结合的方式进行培训，包括集中授课、案例分析、示教观摩、现场调查、小组讨论、自学、实践操作等。

三、培训大纲

（一） 营养学知识（62 学时）

1. 掌握内容（50 学时）

- （1）能量和营养素基本概念（1 学时）；
- （2）膳食营养素参考摄入量的基本指标（2 学时）；
- （3）不同种类营养素的功能及营养学评价（6 学时）；
- （4）食物分类及营养价值评价方法（2 学时）；
- （5）各类食物的营养特点（3 学时）；
- （6）营养调查基本概念、设计实施及膳食调查方法（4 学时）；
- （7）体格测量的主要指标和方法（1 学时）；
- （8）膳食营养状况的评价内容与方法（2 学时）；
- （9）《中国居民膳食指南》核心内容（4 学时）；

- (10) 各类人群膳食指导要点 (6 学时);
- (11) 人群营养配餐与食谱编制 (5 学时);
- (12) 营养不足的概念和分类 (1 学时);
- (13) 超重肥胖及其防治原则 (2 学时);
- (14) 营养相关慢性病的膳食指导原则 (4 学时);
- (15) 营养相关慢性病患者营养配餐与食谱编制方法(2 学时);
- (16) 《预包装食品营养标签通则》等营养健康标准的核心内容 (5 学时)。

2. 熟悉内容 (10 学时)

- (1) 膳食营养状况评价报告的撰写 (2 学时);
- (2) 各类人群的生理特点与营养需要 (2 学时);
- (3) 常见维生素缺乏性疾病的主要症状和诊断标准 (2 学时);
- (4) 常见矿物质缺乏性疾病的主要症状和诊断标准 (2 学时);
- (5) 常见营养相关慢性病患者的主要症状和诊断标准 (2 学时)。

3. 了解内容 (2 学时)

- (1) 营养改善的主要措施 (1 学时);
- (2) 营养政策我国营养政策法规发展和营养标准建立与现状(1 学时)。

(二) 健康教育学知识 (10 学时)

1. 掌握内容 (6 学时)

- (1) 健康教育的概念 (2 学时);
- (2) 饮食行为干预 (2 学时);

(3) 营养健康教育活动策划与实施 (2 学时)。

2. 熟悉内容 (2 学时)

(1) 科普宣传材料设计 (2 学时)。

3. 了解内容 (2 学时)

(1) 健康教育基本理论 (2 学时)。

(三) 食品卫生学知识 (6 学时)

1. 掌握内容 (3 学时)

(1) 食品污染的概念 (1 学时)；

(2) 常见食品污染的分类、来源与危害 (1 学时)；

(3) 食源性疾病和食物中毒的概念和分类 (1 学时)。

2. 熟悉内容 (2 学时)

(1) 常见食源性疾病致病因子和食物中毒的发病特点与预防措施 (1 学时)；

(2) 各类食品主要的食品安全问题 (1 学时)。

3. 了解内容 (1 学时)

(1) 各类食品安全问题的卫生管理 (1 学时)。

(四) 公共卫生基础知识 (4 学时)

1. 掌握内容 (2 学时)

(1) 公共卫生、流行病学调查基本概念 (1 学时)；

(2) 掌握主要的健康影响因素 (1 学时)。

2. 熟悉内容 (1 学时)

(1) 计量资料和计数资料的统计计算方法 (1 学时)。

3. 了解内容（1 学时）

（1）流行病常用指标（1 学时）。

（五）专业技能（54 学时）

1. 掌握膳食调查方法，能够运用膳食调查方法获取个体日常膳食习惯和各类食物的摄入情况，计算个体膳食营养素摄入和评价膳食状况（12 学时）；

2. 掌握体格指标评价标准，能够准确测量身高、体重、腰围、血压等（6 时）；

3. 掌握综合评估膳食营养状况的方法，能够开展合理膳食及健康生活方式指导（12 学时）；

4. 掌握健康烹饪方法，能够设计食谱和指导营养配餐（6 学时）；

5. 能够设计科普宣传材料，策划营养健康教育活动，开展营养健康宣传教育，普及营养科学知识（12 学时）；

6. 落实合理膳食行动，推行营养不良改善和“三减三健”等与营养相关慢病的防控适宜技术（6 学时）。

四、培训内容

（一）理论知识

内容	基本要求	培训数量
1 营养学知识 (62 学时)	1.1 营养素 1.1.1 掌握营养素基本概念和分类; 1.1.2 掌握膳食营养素参考摄入量的基本指标 (EAR、RNI、AI、UL 等); 1.1.3 掌握能量和宏量营养素的功能及营养学评价; 1.1.4 掌握不同种类矿物质的功能及营养学评价; 1.1.5 掌握不同种类维生素的功能及营养学评价; 1.1.6 掌握其他膳食成分的分类及功能。	9 学时
	1.2 各类食物营养特点 1.2.1 掌握食物分类及营养价值评价方法; 1.2.2 掌握植物性食物的营养特点; 1.2.3 掌握动物性食物的营养特点; 1.2.4 掌握油脂和调味品的营养特点。	5 学时
	1.3 营养调查与营养状况评价 1.3.1 掌握营养调查基本概念和主要内容; 1.3.2 掌握营养调查的设计与实施; 1.3.3 掌握膳食调查的主要方法; 1.3.4 掌握体格测量的主要指标和方法 (身高、体重、腰围、臀围、体成分、血压等的测量方法);	5 学时

	1.3.5 掌握膳食摄入评价的内容和方法； 1.3.6 熟悉膳食营养状况评价报告的撰写。	
	1.4 膳食营养状况的评价 1.4.1 掌握膳食摄入评价的内容和方法； 1.4.2 熟悉膳食营养状况评价报告的撰写。	4 学时
	1.5 各类人群的营养需要与膳食指导 1.5.1 掌握《中国居民膳食指南》核心内容； 1.5.2 熟悉各类人群（一般人群、孕妇母乳、婴幼儿、儿童、老年人）的营养需求； 1.5.3 掌握各类人群（一般人群、孕妇母乳、婴幼儿、儿童、老年人）的膳食指导要点； 1.5.4 掌握人群营养配餐与食谱编制。	17 学时
	1.6 营养不良与防治 1.6.1 掌握各类人群营养不良、营养不足的概念和分类； 1.6.2 熟悉常见维生素缺乏性疾病的主要症状和诊断标准； 1.6.3 熟悉常见矿物质缺乏性疾病的主要症状和诊断标准； 1.6.4 掌握超重肥胖及其防治原则。	7 学时
	1.7 营养相关慢性病患者膳食指导 1.7.1 熟悉营养相关慢性病的主要症状和诊断标准； 1.7.2 掌握糖尿病患者的膳食指导原则； 1.7.3 掌握高血压患者的膳食指导原则； 1.7.4 掌握血脂异常患者的膳食指导原则； 1.7.5 掌握痛风患者的膳食指导原则；	8 学时

	1.7.6 掌握营养相关慢性病患者营养配餐与食谱编制方法。	
	1.8 营养改善政策与措施 1.8.1 了解全球营养政策和我国营养政策法规的发展； 1.8.2 了解我国营养标准体系的建立与现状； 1.8.3 掌握《预包装食品营养标签通则》的核心内容； 1.8.4 掌握《餐饮食品营养标识指南》的核心内容； 1.8.5 掌握《营养健康食堂建设指南》的核心内容； 1.8.6 掌握《营养健康餐厅建设指南》的核心内容； 1.8.7 掌握《营养与健康学校建设指南》的核心内容； 1.8.8 了解营养改善的主要措施。	4 学时
2 健康教育 学知识 (10 学时)	2.1 掌握健康教育基本知识 2.1.1 掌握健康教育的概念（健康教育、健康促进、行为干预、健康传播、健康素养的概念）； 2.1.2 了解健康教育的基本理论（知信行理论，健康信念模式，行为阶段改变模型，拉斯韦尔传播模式）。	4 学时
	2.2 掌握饮食行为干预知识（明确饮食行为问题、制定干预计划、实施干预计划、评估干预效果等）。	2 学时
	2.3 熟悉科普宣传材料设计方法（科普宣传材料的种类，健康教育材料的制作）。	2 学时
	2.4 掌握营养健康活动策划与实施方法（小组讨论、健康知识讲座、技能示范、看图讨论、新媒体应用）。	2 学时
3 食品卫生 学知识（6 学 时）	3.1 掌握食品污染的概念；掌握常见食品污染的分类、来源与危害。	2 学时
	3.2 掌握食源性疾病和食物中毒的概念和分类；熟悉常见食源性疾病的致病因子；熟悉食物中毒的发病特点与预防措施。	2 学时
	3.3 熟悉各类食物主要的食品安全问题，了解各类食品安全问题的卫生管理。	2 学时
4 公共卫生	4.1 掌握公共卫生的基本概念；掌握主要的健康影响因素（身体活动、吸烟、饮酒、心理、压力、睡眠、遗传因	1.5 学时

基 础 知 识 (4 学时)	素等)。	
	4.2 掌握流行病学调查的基本概念和方法（横断面研究、队列研究、病例对照研究、RCT）；了解流行病常用指标（发病率、患病率、相对危险度等）。	1.5 学时
	4.3 熟悉计量和计数资料的统计计算方法（均数、中位数、百分位数、极差、正态分布、几何均数等）。	1 学时

（二）专业技能

技能	基本要求	培训形式	培训数量
1. 掌握膳食调查方法，能够运用膳食调查方法获取个体日常膳食习惯和各类食物的摄入情况，进行计算个体膳食营养素摄入计算和评价膳食状况；	1.1 能够使用一种统计软件并掌握膳食调查数据的统计分析方法； 1.2 掌握食物摄入量的计算及评价方法； 1.3 掌握能量及主要营养素摄入量的计算及评价方法； 1.4 掌握膳食结构的评价方法； 1.5 熟悉人群膳食调查报告的撰写方法与基本内容。	案例分析 实际操作	12 学时
2. 掌握体格指标评价标准，能够准确测量身高、体重、腰围、血压等；	2.1 参与营养现场调查工作：组织实施、沟通技巧及调查质量控制； 2.2 能够进行主要体格测量； 2.3 能够撰写人群营养状况评价报告。	案例分析 实际操作	6 学时
3. 掌握综合评估膳食营养状况的方法，能够开展合理膳食及健康生活方式指导；	3.1 能够开展不同人群营养状况的评价； 3.2 熟悉营养缺乏性疾病的症状和诊断标准； 3.3 熟悉营养相关慢性病的诊断； 3.4 能够撰写个体/人群膳食营养状况评价报告。	案例分析 营养指导与咨询活动	12 学时
4. 掌握健康烹饪方法，能够设计食谱和指导营养配餐；	4.1 掌握健康烹饪方法（三减）； 4.2 能够设计营养食谱和配餐； 4.3 能够对营养配餐进行指导。	案例分析 现场烹饪 营养食谱和配餐设计	6 学时
5. 能够设计科普宣传材料，策划营养健康教育活动，开展营养健康宣传教育，普及营养科学知识；	5.1 能够针对主要的营养问题和营养热点内容设计科普宣传材料； 5.2 掌握策划营养教育活动的方法； 5.3 能够开展多种形式的宣教活动。	案例分析	12 学时

6. 落实合理膳食行动，推行营养不良改善和“三减三健”等与营养相关慢病的防控适宜技术。	6.1 掌握高血压防控适宜技术，能够给个体提供相应建议； 6.2 掌握糖尿病防控适宜技术，能够给个体提供相应建议； 6.3 掌握肥胖控制适宜技术，能够给个体提供相应建议； 6.4 熟悉合理膳食行动等营养政策的解读与实施。	案例分析	6 学时
---	---	------	------