

公共营养师 国家职业技能标准

(2021年版)

1. 工作要求

本标准对四级/中级工、三级/高级工、二级/技师、一级/高级技师的技能要求和相关知识要求依次递进，高级别涵盖低级别的要求。

1.1 四级/中级工

| 职业功能 | 工作内容 | 技能要求 | 相关知识要求 |
|----------------|----------------|---|--|
| 1. 膳食调查和评价 | 1.1 食物摄入量调查 | 1.1.1 能对食物进行称量 1.1.2 能记录每种食物量和用餐人次 1.1.3 能计算每人每日食物摄入量 | 1.1.1 称重法基本要求和技術要点 1.1.2 称重法记录表填写方法 1.1.3 可食部和废弃率 1.1.4 生熟重量比 |
| | 1.2 营养素摄入量计算 | 1.2.1 能查阅食物成分表 1.2.2 能进行食物营养素含量计算 1.2.3 能计算每人每日膳食能量和营养素摄入量 | 1.2.1 食物成分表的基本内容和使用方法 1.2.2 膳食能量和营养素含量的计算方法 |
| | 1.3 膳食营养分析与评价 | 1.3.1 能根据《中国居民膳食指南》进行食物分类 1.3.2 能对膳食组成进行分析评价 | 1.3.1 食物的分类和营养成分表相关知识 1.3.2 平衡膳食的定义 1.3.3 《中国居民膳食指南》的应用 |
| 2. 人体营养状况测定和评价 | 2.1 体格测量 | 2.1.1 能测量身高 2.1.2 能测量体重 2.1.3 能测量腰围 2.1.4 能测量上臂围和皮褶厚度 | 2.1.1 体格测量的常用指标 2.1.2 测量工具的选择与使用方法 2.1.3 测定方法和注意事项 |
| | 2.2 体格状况分析与评价 | 2.2.1 能计算标准体重和体质指数(BMI) 2.2.2 能判断成人消瘦、超重和肥胖 | 体格评价指标的意义和方法 |
| | 2.3 常见检测项目指标解读 | 2.3.1 能根据化验单判断血红蛋白状况 2.3.2 能根据化验单判断血脂状况 2.3.3 能根据化验单判断血糖状况 2.3.4 能解读血压测量数据 | 2.3.1 血红蛋白与贫血相关知识 2.3.2 血脂相关知识 2.3.3 血糖相关知识 2.3.4 血压测量相关知识及家用仪器 |
| 3. | | 3.1.1 能合理选购和储存食物 | 3.1.1 食物特点和储存知识 |

| | | | |
|-----------------|-----------------|--|--|
| 膳食 指导和 评价 | 3.1 食物选 购和评价 | 3.1.2 能解读预包装食品标签 能解读营养标签 3.1.3 能合理选购预包装食品 3.1.4 | 3.1.2 预包装食品标签相关知 识 3.1.3 食品营养标签的相关内 容 |
|-----------------|-----------------|--|--|

| | | | |
|----------------------|---------------|---|--|
| | 3.2 食谱设计 | 3.2.1 能根据《中国居民膳食指南》设计健康成人一日食谱 3.2.2 能应用食物交换份法调整食谱 | 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 3.2.2 食物交换份的概念和內容 |
| | 3.3 膳食制作和指导 | 3.3.1 能选用合理方法烹饪食物 3.3.2 能示范制作减盐、减油和减糖方式烹饪 | 3.3.1 常见烹调方法的相关知识 3.3.2 烹调对食物营养成分的影响 3.3.3 减盐、减油和减糖的烹饪措施和技巧 |
| 4. 社区 营养 管理 | 4.1 营养与健康信息收集 | 4.1.1 能填写营养和健康信息表 4.1.2 能组织动员社区居民和人员登记 4.1.3 能使用相关工具录入信息 | 4.1.1 居民健康档案管理服务规范 4.1.2 访谈技巧 4.1.3 数据录入及管理软件使用 |
| | 4.2 营养干预 | 4.2.1 能计算人群营养缺乏病发病率和患病率 4.2.2 能组织或执行群众性运动方案 4.2.3 能组织社区健康活动 | 4.2.1 计量和计数资料概念 4.2.2 发病率、患病率的概念及计算 4.2.3 运动类别和安全注意事项 4.2.4 特殊人群膳食指南的简介 |

1.2 三级/高级工

| 职业功能 | 工作内容 | 技能要求 | 相关知识要求 |
|---------------|--------------|---|---|
| 1. 膳食调查和评价 | 1.1 食物摄入量调查 | 1.1.1 能用 24 小时回顾法进行食物摄入量调查 1.1.2 能用记账法进行人群食物消耗量调查 1.1.3 能将食物份量换算为食物重量 | 1.1.1 24 小时回顾法基本要求和要点 1.1.2 记账法基本要求和要点 1.1.3 常见食物份量 1.1.4 食物估量和消耗量记录要点 1.1.5 24 小时回顾法和记账法的优缺点 |
| | 1.2 营养素摄入量计算 | 1.2.1 能应用膳食管理软件 1.2.2 能应用软件计算食物和营养素摄入量 1.2.3 能用 24 小时回顾法资料 计算食物和营养素摄入量 | 1.2.1 食物数据库相关知识 1.2.2 营养计算软件应用技术和相关事项 |

| | | | |
|----------------|----------------|--|--|
| | 1.3 膳食营养分析与评价 | <p>1.3.1 能判断膳食能量和营养素是否满足需要</p> <p>1.3.2 能对优质蛋白质的比例、三大产能营养素的供能比进行分析和评价</p> <p>1.3.3 能对个人膳食进行评价并提出建议</p> | <p>1.3.1 成人和妇幼人群的膳食营养素参考摄入量（DRIs）应用要点</p> <p>1.3.2 膳食能量和营养素评价要点</p> |
| 2. 人体营养状况测定和评价 | 2.1 体格测量 | <p>2.1.1 能测量婴幼儿身高或身高、体重、头围</p> <p>2.1.2 能监测儿童的身高和体重</p> <p>2.1.3 能绘制婴幼儿及儿童的生长发育曲线</p> <p>2.1.4 能进行孕妇和乳母的体格测量</p> | <p>2.1.1 婴幼儿、儿童体格监测的指标和意义</p> <p>2.1.2 生长发育曲线的相关知识</p> <p>2.1.3 孕妇和乳母体格测量指标及意义</p> |
| | 2.2 体格状况分析与评价 | <p>2.2.1 能判断婴幼儿和儿童的生长发育状况</p> <p>2.2.2 能识别婴幼儿和儿童发育迟缓</p> <p>2.2.3 能判断儿童、孕妇和乳母超重或肥胖</p> | <p>2.2.1 婴幼儿与儿童的生长发育标准</p> <p>2.2.2 孕妇体格状况评价和增重标准</p> <p>2.2.3 营养不良的分类</p> |
| | 2.3 常见检测项目指标解读 | <p>2.3.1 能识别蛋白质-能量营养不良</p> <p>2.3.2 能判断维生素D、钙营养状况</p> <p>2.3.3 能判断铁、锌营养状况</p> | <p>2.3.1 蛋白质-能量营养不良相关指标</p> <p>2.3.2 维生素D和钙缺乏体征和评价</p> <p>2.3.3 缺铁性贫血基本体征和评价</p> <p>2.3.4 锌缺乏常见体征和指标</p> |
| 3. 膳食指导和评估 | 3.1 食物选购和评价 | <p>3.1.1 能解读食品原料和食品添加剂</p> <p>3.1.2 能制作餐饮食品营养标识</p> <p>3.1.3 能进行食物营养价值分析</p> | <p>3.1.1 食品添加剂的分类和用途</p> <p>3.1.2 餐饮食品营养标识指南</p> <p>3.1.3 营养素密度评价方法</p> |
| | 3.2 食谱设计 | <p>3.2.1 能应用计算法编制食谱和评价</p> <p>3.2.2 能设计辅食和幼儿食谱</p> <p>3.2.3 能设计团餐食谱</p> | <p>3.2.1 计算法食谱设计的原则和方法</p> <p>3.2.2 幼儿膳食和烹调设计</p> <p>3.2.3 团餐食谱设计</p> <p>3.2.4 配餐软件应用知识</p> |
| | 3.3 膳食制作和指导 | <p>3.3.1 能指导母乳喂养</p> <p>3.3.2 能制作婴幼儿辅食</p> <p>3.3.3 能制作月子餐</p> | <p>3.3.1 母乳喂养相关知识及技巧</p> <p>3.3.2 辅食制作的方法</p> <p>3.3.3 月子餐制作的关键点</p> <p>3.3.4 营养不良人群的膳食指导</p> |

| | | | |
|---------------|---------------|--|--|
| 4. 营养教育和咨询 | 4.1 营养教育 | 4.1.1 能采用讲座的方式开展营养教育 4.1.2 能组织小组活动开展营养教育 4.1.3 能进行大众传播 | 4.1.1 营养教育的常见方法 4.1.2 小组活动的基本技巧 群体传播的要点 4.1.3 |
| | 4.2 营养咨询 | 4.2.1 能开展面对面的营养咨询 4.2.2 能进行随访调查咨询和评估 4.2.3 能对咨询对象进行个体指导和追踪 | 4.2.1 营养咨询的方法和步骤 4.2.2 咨询关系建立技术 4.2.3 参与性咨询技术 4.2.4 干预性咨询技术 |
| 5. 社区营养管理 | 5.1 营养与健康信息收集 | 5.1.1 能完成营养和健康档案 5.1.2 能进行数据的初步处理和分析 | 5.1.1 统计学基本知识 5.1.2 档案管理软件的使用 |
| | 5.2 营养干预 | 5.2.1 能参与社区营养干预的实施 5.2.2 能设计和实施身体活动和膳食结合干预方案 5.2.3 能估算运动量和运动强度 | 5.2.1 社区营养常用干预方法 运动项目和能量消耗 5.2.2 |

1.3 二级/技师

| 职业功能 | 工作内容 | 技能要求 | 相关知识要求 |
|-------------------|---------------|---|--|
| 1. 膳食调查和评价 | 1.1 食物摄入量调查 | 1.1.1 能用食物频率法进行膳食调查 1.1.2 能开展群体膳食营养调查 | 1.1.1 食物频率法基本要求和 技术要点 1.1.2 进行群体膳食调查的 基本要求和 技术要点 |
| | 1.2 营养素摄入量计算 | 1.2.1 能用频率法资料计算食物和营养素摄入量 1.2.2 能计算群体膳食营养素摄入量 | 1.2.1 定性资料分析相关知识 1.2.2 定量法数据特点和计算 相关知识 |
| | 1.3 膳食营养分析与评价 | 1.3.1 能对群体的膳食能量和营养素摄入状况进行分析和评价 1.3.2 能撰写群体评价报告 | 1.3.1 群体膳食评价方法和用途 1.3.2 统计学相关知识 |
| 2. 人体营养状况测定和评价 | 2.1 体格测量 | 2.1.1 能应用体成分分析仪 2.1.2 能测量握力 2.1.3 能进行体格测量方法的校正和核准 | 2.1.1 体成分分析仪的使用方法及指标解读 2.1.2 测量误差控制知识 |
| | 2.2 体格状况分析与评价 | 2.2.1 能评估老年人营养不良风险 2.2.2 能对个人的运动能力进行评估 | 2.2.1 老年人营养不良相关知识 2.2.2 老年人营养不良风险评估 2.2.3 运动能力和功能范围 |

| | | | |
|------------|----------------|---|---|
| | 2.3 常见检测项目指标解读 | 2.3.1 能判断营养相关血液指标是否正常 2.3.2 能判断常见尿液指标是否正常 | 2.3.1 营养相关血液指标的正常值及意义 2.3.2 常见尿液指标的正常值及意义 |
| 3. 膳食指导和评价 | 3.1 食物选购和评价 | 3.1.1 能评价和选购营养强化食品 3.1.2 能评价和选购营养素补充剂 | 3.1.1 三大营养素的质量评价 3.1.2 营养强化食品相关知识 3.1.3 营养素补充剂产品知识 |
| | 3.2 食谱设计 | 3.2.1 能设计老年人一周食谱 3.2.2 能设计低能量、低脂肪、低血糖生成指数等调整膳食的食谱 3.2.3 能编制缓解便秘的一周膳食 | 3.2.1 老年人食谱设计中应注意的关键点 3.2.2 超重和肥胖干预方法和原则 3.2.3 “三高”人群的膳食指导 3.2.4 不同便秘原因和食疗方案 |
| | 3.3 膳食制作和指导 | 3.3.1 能制作老年餐 3.3.2 能设计减肥方案 3.3.3 能制备高纤维膳食 | 3.3.1 高龄老人的饮食原则 3.3.2 减肥膳食类型 3.3.3 膳食纤维，益生菌相关知识 |
| 4. 营养教育和咨询 | 4.1 营养教育 | 4.1.1 能制作营养健康传播材料 4.1.2 能进行膳食营养科普讲演和健康动员 | 4.1.1 健康传播材料的制作和使用原则 4.1.2 讲演的基本要领 |
| | 4.2 营养咨询 | 4.2.1 能完成老年群体营养咨询和指导 4.2.2 能开展社区现场咨询和网络咨询 | 4.2.1 群体咨询方案制定和技巧 4.2.2 社区走访和咨询技巧 4.2.3 网络传播注意事项 |
| 5. 社区营养管理 | 5.1 营养与健康信息收集 | 5.1.1 能收集营养与健康相关突发和特殊事件的信息并上报 5.1.2 能进行健康相关危险因素初步分析 5.1.3 能建立营养与健康档案数据库 | 5.1.1 公共卫生突发事件相关知识 5.1.2 疾病-膳食-遗传-环境相关知识 5.1.3 档案管理软件的使用 |
| | 5.2 营养干预 | 5.2.1 能对营养干预项目的数据进行初步分析和评价 5.2.2 能组织干预项目的实施 5.2.3 能参与营养干预的过程评价和效果评价 | 5.2.1 社区健康促进 5.2.2 营养干预方案设计和实施要点 |
| 6 培训与指导 | 6.1 培训 | 能培训四级公共营养师/中级工、三级公共营养师/高级工 | 教学法相关知识 |
| | 6.2 指导 | 能指导四级公共营养师/中级工、三级公共营养师/高级工进行业务学习 | 6.2.1 实习指导方法 6.2.2 案例教学法 |

1.4 一级/高级技师

| 职业功能 | 工作内容 | 技能要求 | 相关知识要求 |
|----------------|----------------|---|---|
| 1. 膳食调查和评价 | 1.1 食物摄入量调查 | 1.1.1 能设计四种膳食调查方案 1.1.2 能进行膳食调查质量控制 | 1.1.1 四种膳食调查方案特点和选择 1.1.2 膳食调查质量控制的原则和方法 |
| | 1.2 营养素摄入量计算 | 能对长期多次营养监测数据进行分析比较 | 1.2.1 营养监测基本知识 1.2.2 前后数据对比分析要点 |
| | 1.3 膳食营养分析与评价 | 1.3.1 能对监测结果进行评价和建议 1.3.2 能进行监测调查总结和报告 | 1.3.1 膳食结构与健康的相关知识 1.3.2 监测调查报告内容和格式要求 |
| 2. 人体营养状况测定和评价 | 2.1 体格测量 | 能进行体格测量的质量控制 | 体格测量质量控制的基本内容和要点 |
| | 2.2 体格状况分析与评价 | 2.2.1 能根据膳食调查、体格测量、实验室检查结果进行综合分析评估 2.2.2 能对进食能力进行预测 | 2.2.1 体格状况综合评价内容和方法 2.2.2 吞咽现状的主观评估和进食评估 |
| | 2.3 常见检测项目指标解读 | 2.3.1 能识别肌肉衰减 2.3.2 能对食物特征和稠度等级进行判断 | 2.3.1 少肌症相关知识 2.3.2 成人吞咽障碍用食物框架分级 |
| 3. 膳食指导和评价 | 3.1 食物选购和评价 | 3.1.1 能选购和识别特殊膳食食品 3.1.2 能制作食品营养标签 | 3.1.1 特殊膳食食品相关知识 3.1.2 食品营养标签制作的相关知识 |
| | 3.2 食谱设计 | 3.2.1 能设计营养改善相关食谱 3.2.2 能设计特殊需求人员食谱 | 3.2.1 药食同源和新资源食品 3.2.2 高嘌呤、高胆固醇食物相关知识 |
| | 3.3 膳食制作和指导 | 3.3.1 能指导高尿酸人群的膳食 3.3.2 能为吞咽障碍者进行指导和制作饮食 3.3.3 能为肌肉衰减人员进行指导 | 3.3.1 高尿酸的膳食指导知识 3.3.2 吞咽障碍相关知识 3.3.3 食物质构和流食知识 3.3.4 肌肉衰减相关知识 |
| 4. 营养教育和咨询 | 4.1 营养教育 | 4.1.1 能参与策划和组织营养传播活动 4.1.2 能设计和审定营养教育方案 | 4.1.1 健康传播活动的组织和策划技巧 4.1.2 营养教育计划设计方法及效果评价 |
| | 4.2 营养咨询 | 4.2.1 能进行饮食行为评估和矫正 4.2.2 能对营养咨询效果进行评估 | 4.2.1 饮食行为相关知识 4.2.2 营养咨询效果评价方法 |

| | | | |
|-----------|---------------|---|--|
| 5. 社区营养管理 | 5.1 营养与健康信息收集 | 5.1.1 能根据预算确定目标人群和样本量 5.1.2 能制定营养与健康档案管理制度 | 5.1.1 抽样调查方法 5.1.2 档案设计和管理相关知识 |
| | 5.2 营养干预 | 5.2.1 能制定营养干预方案 5.2.2 能完成干预项目的总结报告和评估 | 5.2.1 营养干预方案制定要点 5.2.2 营养干预评价总结报告撰写要点 |
| 6 培训与指导 | 6.1 培训 | 6.1.1 能编制公共营养师综合培训计划 6.1.2 能培训二级/技师 6.1.3 能编写培训讲义 | 6.1.1 综合培训计划的编制方法 6.1.2 培训讲义的编写方法 |
| | 6.2 指导 | 能对二级/技师进行业务指导 | 6.2.1 示教方法 6.2.2 教学管理的关键环节 |

2. 权重表

2.1 理论知识权重表

| 项目 \ 技能等级 | | 四级/ 中级工 (%) | 三级/ 高级工 (%) | 二级/ 技师 (%) | 一级/ 高级技师 (%) |
|------------|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|--------------------|
| | | | | | |
| 基本要 求 | 职业道德 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 基础知识 | 50 | 40 | 35 | 30 |
| 相关知 识要求 | 膳食调查和评价 | 10 | 10 | 10 | 5 |
| | 人体营养状况测定 和评价 | 10 | 15 | 15 | 15 |
| | 膳食指导和评估 | 20 | 15 | 10 | 10 |
| | 营养教育和咨询 | - | 10 | 10 | 10 |
| | 社区营养管理 | 5 | 5 | 10 | 15 |
| | 培训与指导 | - | - | 5 | 10 |
| 合计 | | 100 | 100 | 100 | 100 |

2.2 技能要求权重表

| 项目 \ 技能等级 | | 四级/ 中级工 (%) | 三级/ 高级工 (%) | 二级/ 技师 (%) | 一级/ 高级技师 (%) |
|-----------|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|--------------------|
| | | | | | |
| 技能要 求 | 膳食调查和评价 | 25 | 15 | 10 | 10 |
| | 人体营养状况测定 和评价 | 25 | 20 | 20 | 10 |
| | 膳食指导和评估 | 40 | 35 | 35 | 30 |
| | 营养教育和咨询 | - | 20 | 20 | 20 |
| | 社区营养管理 | 10 | 10 | 10 | 20 |
| | 培训和指导 | - | - | 5 | 10 |
| 合计 | | 100 | 100 | 100 | 100 |