## 附件3：

## 公共营养师和家庭营养师培训课程大纲

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **时间** | **课时** | **课 程** | **模 块** |
| **营养基础模块（7天）** | | | | |
| 1 | 上午 | 4 | 开班宣言，介绍学好营养的方法，营养学思维导入 | 医学基础知识 |
| 下午 | 4 | 医学基础 -- 人体解剖生理&消化系统 |
| 2 | 上午 | 4 | 营养素1——蛋白质，脂类 | 营养素(I) |
| 下午 | 4 | 营养素2——碳水化合物．能量，膳食纤维及水 |
| 3 | 上午 | 4 | 营养素3——维生素 | 营养素(II) |
| 下午 | 4 | 营养素4——矿物质 |
| 4 | 上午 | 4 | 膳食宝塔，RNI，植物性食品 | 人群营养学 |
| 下午 | 4 | 食物营养价值 -- 动物性食物 |
| 5 | 上午 | 4 | 食品污染及其预防、各类食品卫生要求 | 食品应用学 |
| 下午 | 4 | 细菌性食物中毒及其防治、非细菌性食物中毒及其防治 |
| 6 | 上午 | 4 | 特殊人群营养1（孕妇、乳母、婴儿 、） | 食品污染 |
| 下午 | 4 | 特殊人群营养2（婴幼儿、青少年、老人） |
| 7 | 整天 | 8 | 阶段性复习 | 复习 |
| **技能实操模块（6天）** | | | | |
| 1 | 上午 | 4 | 人体营养状况测定和评价 | 膳食调查 |
| 下午 | 4 | 膳食调查和评价 |
| 2 | 上午 | 4 | 营养计算(I) | 实操课程模块 |
| 下午 | 4 | 营养计算(II) |
| 3 | 上午 | 4 | 食谱设计(I) - 2岁小孩食谱设计与计算 | 食谱设计 |
| 下午 | 4 | 食谱设计(II) - 食物交换份 |
| 4 | 上午 | 4 | 健康烹饪与营养餐设计(I) | 实操课程模块 |
| 下午 | 4 | 健康烹饪与营养餐设计(II) |
| 5 | 上午 | 4 | 保健与健康 | 实操课程模块 |
| 下午 | 4 | 营养配餐软件应用 |
| 6 | 整天 | 8 | 阶段性复习 | 复习 |
| **营养诊断模块（5天）** | | | | |
| 1 | 上午 | 4 | 能量 蛋白质营养不良诊断标准 | 营养缺乏症 |
| 下午 | 4 | 脂类 碳水化合物营养不良诊断标准 |
| 2 | 上午 | 4 | 水 膳食纤维不足的判断标准 | 实操训练 |
| 下午 | 4 | VA VD VE 营养不良的判断标准 |
| 3 | 上午 | 4 | VC B1 B2 叶酸营养不良的判断标准 | 营养诊断学 |
| 下午 | 4 | 钙 钾 钠 镁营养不良的判断标准 |
| 4 | 上午 | 4 | 铁碘锌硒的判断 氟的判断 | 营养诊断学 |
| 下午 | 4 | 氟过量评价 烟酸的判断 个体营养状况综合评价 |
| 5 | 上午 | 4 | 血液中营养指标的分析 尿液中营养指标的分析 | 实操训练 |
| 下午 | 4 | 头发中营养指标的分析 尿液和粪便的保存 |
| **健康管理模块（10天）** | | | | |
| 1 | 上午 | 4 | 糖尿病发病原因 危险素数的评估 多发人群 | 糖尿病1 |
| 下午 | 4 | 诊断标准 各种营养素与糖尿病发病机率的关系 |
| 2 | 上午 | 4 | 三餐饮食目标 食物选择搭配原则 烹饪要点 | 糖尿病2 |
| 下午 | 4 | 糖尿病饮食计算 降糖餐制作讲解 运动指导 |
| 3 | 上午 | 4 | 高血压发病原因 分级标准 危险系数评估 | 高血压1 |
| 下午 | 4 | 多发人群 高血压自我检测 急救措施 营养素干预 |
| 4 | 上午 | 4 | 不同年龄高血压的三餐饮食原则 降压食物种类 | 高血压2 |
| 下午 | 4 | 烹饪要点 降压餐制作讲解 运动指导 |
| 5 | 上午 | 4 | 痛风发病原因 多发人群 诊断标准 | 痛风1 |
| 下午 | 4 | 生活方式管理 三餐饮食目标 食物选择要点 |
| 6 | 上午 | 4 | 低嘌呤食物分类 高嘌呤食物制作方法 运动指导 | 痛风2 |
| 下午 | 4 | 痛风患者食谱设计及同学演练 |
| 7 | 上午 | 4 | 中风发病原因 多发人群 诊断标准 生活方式管理 | 中风1 |
| 下午 | 4 | 营养素干预 三餐饮食目标 食物选择要点 |
| 8 | 上午 | 4 | 卧床期饮食要点 恢复期饮食要点 运动指导 | 中风2 |
| 下午 | 4 | 中风患者食谱设计及同学演练 |
| 9 | 上午 | 4 | 肾病发病原因 多发人群 诊断标准 生活方式管理 | 肾病1 |
| 下午 | 4 | 营养素干预 三餐饮食目标 食物选择要点 |
| 10 | 上午 | 4 | 透析饮食要点 肾功能不全者饮食要点 运动指导 | 肾病2 |
| 下午 | 4 | 复习 |
| **中医食疗模块（9天）** | | | | |
| 1 | 上午 | 4 | 中医基础理论 阴阳 五形 | 中医基础1 |
| 下午 | 4 | 中医基础理论 阴阳 五形 |
| 2 | 上午 | 4 | 中医基础理论 脏象 | 中医基础2 |
| 下午 | 4 | 中医基础理论 脏象 |
| 3 | 上午 | 4 | 中医体质学 九种体质和食疗 | 中医基础3 |
| 下午 | 4 | 中医体质学 九种体质和食疗 |
| 4 | 上午 | 4 | 中医体质学 九种体质和食疗 | 中医基础4 |
| 下午 | 4 | 中医体质学 九种体质和食疗 |
| 下午 | 4 | 食疗食养学 养生与食疗 |
| 5 | 上午 | 4 | 中医经络养生与疾病理疗 | 中医技能3 |
| 下午 | 4 | 中医经络养生与疾病理疗 |
| 6 | 上午 | 4 | 中医养生艾炙与疾病理疗 | 中医技能4 |
| 下午 | 4 | 中医养生拔罐与疾病理疗 |
| 7 | 上午 | 4 | 药膳食材 | 中医药膳食材 |
| 下午 | 4 | 药膳食材 |
| 8 | 上午 | 4 | 养生餐制作 | 养生餐实操1 |
| 下午 | 4 | 养生餐制作 |
| 9 | 上午 | 4 | 养生餐制作 | 养生餐实操2 |
| 下午 | 4 | 养生餐制作 |
| **营养宣讲模块（8天）** | | | | |
| 1 | 上午 | 4 | 营养讲师的市场需求 | 讲师基础 |
| 下午 | 4 | 营养讲师岗位描述 营养讲师的能力要求 |
| 2 | 上午 | 4 | 培训师的角色与任务--培训师的角色认知 | 宣讲技巧 |
| 下午 | 4 | 发音训练 手式训练 眼神训练 表情训练 |
| 3 | 上午 | 4 | 开场白的训练怎么度过黑色五分钟 | 控场技巧 |
| 下午 | 4 | 怎么做好自我介绍 提问法 故事导入法 调查法 |
| 4 | 上午 | 4 | 课程设计和教材编制--课程设计开发训练 | 研发制作 |
| 下午 | 4 | 现代培训技术应用--PPT文檔制作训练 |
| 5 | 上午 | 4 | 训练与演讲 | 训练1 |
| 下午 | 4 | 训练与演讲 |
| 6 | 上午 | 4 | 训练与演讲 | 训练2 |
| 下午 | 4 | 训练与演讲 |
| 7 | 上午 | 4 | 训练与演讲 | 训练3 |
| 下午 | 4 | 训练与演讲 |
| 8 | 全天 | 8 | 综合训练 | 综合实训 |