

# 母婴营养师职业水平评价考试大纲

## 第一部分 母婴营养师理论知识

### 第一章 营养学基础

#### 一、基础营养

- 1、能量
- 2、蛋白质
- 3、脂类
- 4、碳水化合物
- 5、矿物质
- 6、维生素
- 7、水
- 8、膳食纤维
- 9、植物化学物

#### 二、食物营养与膳食补充剂

- 1、食物营养价值的概念和血糖生成指数
- 2、植物性食物的营养价值
- 3、动物性食物的营养价值
- 4、食品加工、烹调及储存对食物营养价值的影响
- 5、营养强化食品
- 6、膳食营养补充剂
- 7、食品标签与营养标签
- 8、农产品认证及标志辨识

#### 三、膳食结构与膳食指南

- 1、膳食营养素参考摄入量
- 2、膳食结构及其特点
- 3、中国居民膳食指南

## 第二章 中医药膳基础

### 一、中医体质辨识

中医体质分类方法。平和质、气虚质、阴虚质、阳虚质、痰湿质、湿热质、气郁质、血瘀质、特禀质辨识。

### 二、常用中药辨识

孕产期常用中药材的药性和功效。

黄芪、当归、莲子、人参、党参、西洋参、大枣、龙眼肉、通草、桑葚、熟地黄、百合、枸杞子、阿胶、鸡内金、赤小豆、山药、茯苓、薏苡仁、蒲公英。

## 第三章 孕期营养饮食指导

### 一、孕期营养的重要性（含营养不良或过剩对孕妇及胎儿的不良影响）

### 二、孕期母体和胎儿的营养评估与指导

- 1、孕妇膳食营养素参考摄入量
- 2、膳食调查方法（一周膳食摄入量与频次调查）
- 3、膳食调查结果评价
- 4、营养评估后膳食营养指导

### 三、备孕期准备和孕前期营养

1. 孕前饮食原则及中国备孕妇女平衡膳食一日食谱建议
2. 减肥
3. 备孕夫妇合理选择营养素补充剂。
4. 助孕食疗方法。
5. 孕前检查的目的和内容。

### 五、孕早期营养

1. 孕早期的生理、心理变化和营养代谢特点
2. 孕早期的营养需要及重点营养素
3. 孕早期膳食营养原则及孕早期平衡膳食一日食谱建议
4. 孕早期营养常见误区与问题指导（如食欲不振、挑食偏食等）

### 六、孕中期营养

1. 孕中期的生理、心理变化和营养代谢特点
2. 孕中期的营养需要及重点营养素
3. 孕中期膳食营养原则及孕中期平衡膳食一日食谱建议

4. 孕中期营养常见误区与问题指导（体重增长过快、预防高血糖、预防贫血、预防便秘）

#### 七、孕晚期营养

1. 孕晚期的生理、心理变化和营养代谢特点
2. 孕晚期的营养需要及重点营养素
3. 孕晚期膳食营养原则及孕晚期平衡膳食一日食谱建议
4. 孕晚期营养常见误区与问题指导（预防及监测高血糖、预防水肿高血压、预防胎儿生长受限、预防大于胎龄儿等）

#### 八、孕妇和胎儿体重管理方法

孕妇体重管理指导，胎儿体重管理指导。

#### 九、孕期碳水化合物的选择与食用注意事项

#### 十、孕期蛋白质食物的选择与食用注意事项

#### 十一、孕期脂肪的选择与食用注意事项

#### 十二、孕期铁的选择与食用注意事项

#### 十三、孕期钙的选择与食用注意事项

#### 十四、孕期碘的选择与食用注意事项

#### 十五、孕期盐的选择与食用注意事项

#### 十六、孕期维生素矿物质的选择与食用注意事项

#### 十七、孕期蔬菜水果的选择与食用注意事项

#### 十八、孕期少吃多餐的意义

#### 十九、食物品种多样化的意义

#### 二十、孕期不适宜的食物

## 第四章

### 产褥期营养饮食指导

#### 一、产褥期的特殊变化

- 1、产褥期生殖器官变化
- 2、产褥期消化系统变化
- 3、乳房的结构及产褥期变化

#### 二、影响乳汁分泌及质量的因素

- 1、母乳分泌的开始、维持及调节
- 2、乳汁分泌及质量影响因素
- 3、延迟哺乳的原因及处理方法
- 4、泌乳量充足与否的评价

#### 三、乳母营养需要及重点营养素

- 1、乳母能量需要
- 2、乳母碳水化合物、蛋白质及脂肪的需要
- 3、乳母矿物质的需要
- 4、乳母维生素的需要

#### 四、中国哺乳期妇女平衡膳食宝塔

#### 五、产褥期营养配餐

#### 六、产褥期营养常见误区与问题指导

- 1、产褥期营养常见误区
- 2、产褥期常见问题的营养饮食调理

#### 七、产褥期乳房的按摩护理

1. 乳房护理按摩的一般步骤
2. 乳房护理按摩的基本手法
3. 针对不同症状的按摩护理方法

#### 八、产褥期对症药膳

1. 产后缺乳的对症药膳
2. 产后乳汁不通对症药膳
3. 产后气血不足对症药膳
4. 产后恶露不尽对症药膳
5. 产后失眠对症药膳

6. 产后多汗对症药膳
7. 产后脱发对症药膳
8. 回乳对症药膳

## 第五章 婴儿营养及喂养指导

### 一、婴儿的生长发育及评估

1. 婴儿的生长发育规律
2. 婴儿的生理和营养代谢特点
3. 婴儿生长发育评估
4. 婴儿膳食需求及重点营养素

### 二、母乳喂养

1. 母乳成分及影响因素
2. 母乳喂养的好处及喂养禁忌症
3. 母乳喂养的正确方法
4. 婴儿喂养注意事项。
5. 母乳喂养关键推荐示意图

### 三、配方奶喂养

1. 配方奶基本知识
2. 婴儿配方奶的适应症
3. 婴儿配方奶的安全配置及储存
4. 常见的配方奶种类

### 四、混合喂养方法

### 五、婴儿喂养指南

- 1、6 个月龄婴儿喂养指南
- 2、7-12 个月龄婴儿喂养指南

### 六、食物转换

1. 食物转换的生理意义
2. 食物转换的原则、方法和时机
3. 半固体食物/固体食物制作的方法及食谱举例

### 七、婴儿期其他营养素补充

### 八、婴儿期生长发育监测与生长促进

## 第二部分 母婴营养师职业水平评价技能要求

母婴营养师职业水平评价技能要求共包括四个部分，详见下表。

职业功能	工作内容	技能要求
1. 孕期营养 饮食指导	备孕期营养指导	1、孕前期饮食原则及中国备孕妇女平衡膳食一日食谱建议。 2、减肥实用指导 3、备孕夫妇合理选择补充营养素。 4、孕前慢性病营养防治
	孕妇营养状况评估	1、孕妇膳食营养素参考摄入量 2、掌握膳食调查方法（一周膳食摄入量与频次调查） 3、膳食调查结果评价 4、营养评估后指导
	孕期重要营养素的评估与指导	能掌握孕期重要营养素的状态评估，并能进行适宜指导。
	孕期营养管理方法	1. 能进行孕早期营养管理工作。 2. 能进行孕中期营养管理工作。 3. 能进行孕晚期营养管理工作。
	关于维生素与微量元素补充剂	能指导孕期维生素矿物质的合理选择
	孕期营养常见误区与指导	能指导孕期常见营养问题的饮食营养调理。（体重增长过快、预防高血糖、预防贫血、预防便秘、预防及监测高血糖、预防水肿高血压、预防胎儿生长受限、预防大于胎龄儿等）
	孕妇体重管理	能进行孕妇体重测量及 BMI 计算，指导孕期孕妇、胎儿体重按计划增长。
2. 产褥期 营养指导	产褥期营养指导	1. 能根据产褥期合理膳食原则，指导产褥期妇女合理饮食。

		2. 会用食物交换份法编制产褥期妇女的食谱。
	哺乳期营养指导	1. 能根据哺乳期合理膳食原则，指导哺乳期妇女合理饮食。 2. 能掌握催乳的营养饮食调理方法。 3. 能了解哺乳期妇女瘦身、美颜营养调理方法。
	产褥期常见营养问题与膳食指导	能掌握产褥期常见营养误区，指导产后感染、出血、腹痛、便秘、尿潴留等常见问题的营养饮食调理。
	乳房按摩护理	能掌握乳房按摩的 7 种基本手法
3. 婴儿营养及喂养指导	新生儿的生长发育规律	能对新生儿生理性体重下降进行判断
	母乳喂养的好处及促进措施	1. 能对母乳与配方奶粉的成分进行比较。 2. 掌握母乳喂养影响因素。 3. 掌握母乳喂养的正确姿势。 4. 能掌握母乳喂养技巧。
	食物转换原则及方法	1. 能掌握辅食添加原则、方法和时机 2. 能掌握辅食的制作方法
	婴儿喂养注意事项	能掌握婴儿喂养的注意事项。
	婴儿营养结局的评估	能掌握婴儿体重、身长的测量方法。
4. 中医药膳	中医体质辨识	能根据中医体质理论准确判断出孕产妇体质类型。
	中药药性辨识	能根据中药理论准确判断出常见中药材的药性和功效。
	中药药膳食谱	能根据常见中药材及食材的功效、及孕产妇的实际需要，制定中药药膳食谱。

## 附录：母婴营养师职业水平评价考试比重表

1 理论考试题型比重表，见表 1。

表 1 母婴营养师理论考试题型比重表

项 目		母婴营养师 (%)
基本理论知识	营养学基础	15
	中医基础理论	7
相关理论知识	孕期营养饮食指导	30
	产褥期营养饮食指导	30
	婴儿营养喂养指导	13
	中医药膳	5
合 计		100

2 技能考试题型比重表。见表 2。

表 2 母婴技能考试题型比重表

项 目	母婴营养师 (%)
孕期营养饮食指导	30
产褥期营养饮食指导	30
婴儿营养喂养指导	30
中医药膳	10
合 计	100