

公共营养师

国家职业技能标准

(2021 年版)

1. 职业概况

1.1 职业名称

公共营养师

1.2 职业编码

4-14-02-01

1.3 职业定义

从事人群或个人膳食和营养状况的服务和评价指导，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。

1.4 职业技能等级

本职业共设四个等级，分别为：四级/中级工、三级/高级工、二级/技师、一级/高级技师。

1.5 职业环境条件

室内、外，常温。

1.6 职业能力特征

具备一定的学习理解能力、表达沟通能力、观察分析能力以及协调管理能力。

1.7 普通受教育程度

高中毕业（或同等学力）。

1.8 培训参考学时

四级/中级工 200 标准学时；三级/高级工 150 标准学时；二级/技师 150 标准学时；一级/高级技师 100 标准学时。

1.9 职业技能鉴定要求

1.9.1 申报条件

具备以下条件之一者，可申报四级/中级工：

(1) 取得相关职业^①五级/初级工职业资格证书（技能等级证书）后，累计从事本职业或相关职业工作 1 年（含）以上，经本职业四级/中级工正规培训达到规定学时数，并取得结业证书。

(2) 取得相关职业五级/初级工职业资格证书（技能等级证书）后，累计从事本职业或相关职业工作 4 年（含）以上。

(3) 累计从事本职业或相关职业工作 3 年（含）以上，经本职业四级/中级工正规培训达到规定学时数，并取得结业证书。

(4) 累计从事本职业或相关职业工作 6 年（含）以上。

(5) 取得技工学校本专业或相关专业^②毕业证书（含尚未取得毕业证书的在校应届毕业生）；或取得经评估论证、以中级技能为培养目标的中等及以上职业学校本专业或相关专业毕业证书（含尚未取得毕业证书的在校应届毕业生）。

具备以下条件之一者，可申报三级/高级工：

(1) 取得本职业或相关职业四级/中级工职业资格证书（技能等级证书）后，累计从事本职业或相关职业工作 2 年（含）以上，经本职业三级/高级工正规培训达到规定学时数，并取得结业证书。

(2) 取得本职业或相关职业四级/中级职业资格证书（技能等级证书）后，累计从事本职业或相关职业工作 4 年（含）以上。

(3) 取得本职业或相关职业四级/中级工职业资格证书（技能等级证书），并具有高级技工学校、技师学院毕业证书（含尚未取得毕业证书的在校应届毕业生）。

①相关职业：食品工程技术人员、卫生专业技术人员、临床和口腔医师、中医医师、中西医结合医师、公共卫生与健康医师、医疗卫生技术人员、护理人员、乡村医生、其他卫生专业技术人员、餐饮服务人员、医疗辅助服务人员、健康咨询服务人员、公共卫生辅助服务人员、其他健康服务人员、生活照料服务人员、保健服务人员，下同。

②本专业或相关专业：公共营养保健、食品营养与卫生、食品质量与安全、食品营养与检验教育、烹饪与营养教育、食品营养与健康等食品科学与工程类专业；基础医学、临床医学、护理学、预防医学、卫生事业管理、中医学、食品卫生与营养学、药学类等医药卫生类专业，下同。

生)；或取得本职业或相关职业四级/中级工职业资格证书(技能等级证书)，并具有经评估论证、以高级技能为培养目标的高等职业学校本专业或相关专业毕业证书(含尚未取得毕业证书的在校应届毕业生)。

(4) 具有大专及以上学历本专业或相关专业毕业证书(含尚未取得毕业证书的在校应届毕业生)。

(5) 具有大专及以上学历非本专业且非相关专业毕业证书，累计从事本职业或相关职业工作2年(含)以上。

(6) 具有大专及以上学历非本专业且非相关专业毕业证书，经本职业三级/高级工正规培训达到规定学时数，并取得结业证书。

具备以下条件之一者，可申报二级/技师：

(1) 取得本职业或相关职业三级/高级工职业资格证书(技能等级证书)后，累计从事本职业或相关职业工作3年(含)以上，经本职业二级/技师正规培训达到规定学时数，并取得结业证书。

(2) 取得本职业或相关职业三级/高级工职业资格证书(技能等级证书)后，累计从事本职业或相关职业工作4年(含)以上。

(3) 取得本职业或相关职业三级/高级工职业资格证书(技能等级证书)的高级技工学校、技师学院、高等职业学校毕业生，累计从事本职业或相关职业工作3年(含)以上；或取得本职业或相关职业三级/高级工职业资格证书(技能等级证书)的本专业或相关专业大专及以上学历毕业生，累计从事本职业或相关职业工作1年(含)以上；或取得本职业或相关职业三级/高级工职业资格证书(技能等级证书)的非本专业且非相关专业大专及以上学历毕业生，累计从事本职业或相关职业工作3年(含)以上。

具备以下条件者，可申报一级/高级技师：

取得本职业或相关职业二级/技师职业资格证书（技能等级证书）后，累计从事本职业或相关职业工作 4 年（含）以上；或取得本职业或相关职业二级/技师职业资格证书（技能等级证书）后，累计从事本职业或相关职业工作 2 年（含）以上，经本职业一级/高级技师正规培训达到规定学时数，并取得结业证书。

1.9.2 鉴定方式

分为理论知识考试与技能考核。理论知识考试以笔试、机考等方式为主，技能考核采用笔试、机考等方式和实践操作相结合方法。理论知识考试主要考核从业人员从事本职业应掌握的基本要求和相关知识要求；技能考核主要考核从业人员从事本职业应具备的技能水平。

理论知识考试和技能考核均实行百分制，成绩皆达 60 分（含）以上者为合格。

1.9.3 监考人员、考评人员与考生配比

理论知识考试中的监考人员与考生配比不低于 1:15，且每个考场不少于 2 名监考人员；技能考核中的考评人员与考生配比根据考核方式确定，且考评人员为 3 人（含）以上单数。

1.9.4 鉴定时间

理论知识考试时间不少于 90 min，技能考核时间不少于 60 min。

1.9.5 鉴定场所设备

理论知识考试在标准教室或配备一定数量计算机设备的标准机房进行；技能考核在教室、实践场所或配备一定数量计算机设备的场地进行。

2. 基本要求

2.1 职业道德

2.1.1 职业道德基本知识

2.1.2 职业守则

- (1) 遵纪守法，诚实守信，团结协作。
- (2) 忠于职守，爱岗敬业，钻研业务。
- (3) 认真负责，服务于民，平等待人。
- (4) 科学求实，精益求精，开拓创新。

2.2 基础知识

2.2.1 医学基础知识

- (1) 人体结构与生理功能。
- (2) 食物的消化和吸收。

2.2.2 营养学基础知识

- (1) 能量和宏量营养素。
- (2) 矿物质。
- (3) 维生素。
- (4) 水和其他膳食成分。

2.2.3 各类人群营养知识

- (1) 孕妇乳母生理特点及营养需要。
- (2) 婴幼儿生长发育及营养需要。
- (3) 儿童生长发育及营养需要。
- (4) 老年人生理特点及营养需要。

2.2.4 食物营养与食品安全

- (1) 各类食物营养特点。
- (2) 各类食品卫生要求。
- (3) 食源性疾病预防。
- (4) 食谱设计与膳食管理。
- (5) 餐饮食品卫生管理。

2.2.5 公共营养基础理论和方法

- (1) 营养调查与评价。

- (2) 《中国居民膳食指南》。
- (3) 膳食营养素参考摄入量概念。
- (4) 社区营养管理基础。

2.2.6 营养教育和健康促进

- (1) 营养咨询和传播概论。
- (2) 膳食相关疾病的预防。
- (3) 营养干预和健康促进。

2.2.7 相关政策法规标准

- (1) 食物营养相关法律法规。
- (2) 餐饮服务操作相关安全管理要求。

3. 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。

3.1 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. 膳食指导和评价	3.1 食物选购和评价	3.1.1 能合理选购和储存食物 3.1.2 能解读预包装食品标签 3.1.3 能解读营养标签 3.1.4 能合理选购预包装食品	3.1.1 食物特点和储存知识 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内容
	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 and 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

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

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 4.1.3 群体传播的要点
	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 5.2.2 运动项目和能量消耗

3.3 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. 膳食指导和评估	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

3.4 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 膳食指导和评估	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

4. 权重表

4.1 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

4.2 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