

山东省“技能兴鲁”职业技能大赛——
山东省职业培训行业职业技能竞赛
公共营养师项目技术工作文件

山东省“技能兴鲁”职业技能大赛——山东省职业培训行业
职业技能竞赛组委会技术工作组

2023 年 5 月

目 录

一、技术描述.....	1
（一）项目概要.....	1
（二）基本知识与能力要求.....	1
二、试题与评判标准.....	5
（一）试题（样题）.....	5
（二）比赛时间及试题具体内容.....	6
（三）评判标准.....	7
三、竞赛细则.....	10
（一）裁判构成和分组.....	10
（二）初赛选手自备的工具.....	11
（三）初赛、决赛场地禁止自带使用的设备和材料.....	12
（四）决赛特别规定.....	12
（五）违规处理.....	12
四、竞赛场地、设施设备等安排.....	13
五、安全、健康要求.....	13
（一）安全操作.....	13
（二）安全设施.....	13
（三）有毒有害物品的管理和限制.....	13
（四）医疗设备与措施.....	13
（五）疫情防控.....	13
（六）绿色环保.....	14
六、竞赛须知.....	14
（一）参赛选手须知.....	14
（二）裁判员须知.....	15
（三）工作人员须知.....	16
七、申诉与仲裁.....	17
八、其他.....	17

一、技术描述

（一）项目概要

公共营养师是从事人群或个人膳食和营养状况的评价与指导，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。

主要工作任务：

1. 运用膳食调查、人体体格测量、身体活动量测定、实验室检测等方法，进行特定人群或个体营养状况评价，并提供指导；

2. 运用食物摄入量调查、膳食营养素摄入量计算、膳食营养分析和评价等方法，进行人群或个人的膳食结构营养评价、管理和指导；

3. 测定营养素和食物需要量，编制和调整食谱，进行食物营养评价和食物选购指导；

4. 提供营养与食品安全知识咨询；

5. 收集营养与健康信息，建立和管理营养与健康档案，设计和实施营养和运动干预方案，进行社区健康教育和营养干预。

（二）基本知识 with 能力要求

参照公共营养师国家职业技能标准三级（高级工）、二级（技师）的相关要求确定竞赛内容。

相关要求		权重比例 (%)
1	膳食调查和评价	15
基本知识	24小时回顾法基本要求和要点 记账法基本要求和要点 常见食物份量 食物估量和消耗量记录要点 24小时回顾法和记账法的优缺点 食物频率法基本要求和要点 进行群体膳食调查的基本要求和要点 食物数据库相关知识 营养计算软件应用技术和相关事项 定性资料分析相关知识 定量法数据特点和计算相关知识 成人和妇幼人群的膳食营养素参考摄入量 (DRIs) 应用要点 膳食能量和营养素评价 群体膳食评价方法和用途 统计学相关知识	
工作能力	能用 24 小时回顾法进行食物摄入量调查 能用记账法进行人群食物消耗量调查 能将食物份量换算为食物重量 能用食物频率法进行膳食调查 能开展群体膳食营养调查健康信息鉴别与核实的原则和方法 能应用膳食管理软件 能应用软件计算食物和营养素摄入量 能用 24 小时回顾法资料计算食物和营养素摄入量 能用频率法资料计算食物和营养素摄入量 能计算群体膳食营养素摄入量 能判断膳食能量和营养素是否满足需要 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 能对个人膳食进行评价并提出建议 能对群体的膳食能量和营养素摄入状况进行分析和评价 能撰写群体评价报告	
2	人体营养状况测定和评价	
	婴幼儿、儿童体格监测的指标和意义 生长发育曲线的相关知识 孕妇和乳母体格测量指标及意义 人体成分分析仪的使用方法及指标解读	

基本知识	测量误差控制知识 婴幼儿与儿童的生长发育标准 孕妇体格状况评价和孕期适宜增重标准 老年人营养不良相关知识 老年人营养不良风险评估方法 体适能相关知识 蛋白质-能量营养不良相关指标 维生素 D 和钙缺乏体征和评价 缺铁性贫血基本体征和评价 锌缺乏常见体征和评价 营养相关血液指标的正常值及意义 常见营养相关尿液指标的正常值及意义	20
工作能力	能测量婴幼儿身长或身高、体重、头围 能监测儿童的身高和体重 能绘制婴幼儿及儿童的生长发育曲线 能进行孕妇和乳母的体格测量 能应用人体成分分析仪 能测量握力 能进行体格测量方法的校正和核准 能判断婴幼儿和儿童的生长发育状况 能识别婴幼儿和儿童发育迟缓 能判断儿童、孕妇和乳母超重或肥胖 能评估老年人营养不良风险 能对个体的运动能力进行评估 能识别蛋白质-能量营养不良 能判断维生素 D、钙营养状况 能判断铁、锌营养状况 能判断营养相关血液指标是否正常 能判断常见营养相关尿液指标是否正常	
3	膳食设计和评估	
基本知识	食品添加剂的分类和用途 餐饮食品营养标识指南 营养素密度评价方法 三大营养素的质量评价 营养强化食品相关知识 膳食营养素补充剂相关知识 计算法食谱编制的原则和方法 幼儿膳食和烹调设计 团餐食谱设计 配餐软件应用知识 老年人食谱设计中应注意的关键点 超重和肥胖干预方法和原则 “三高”人群的膳食指导	

	不同便秘原因和食疗方案 母乳喂养相关知识及技巧 辅食制作的方法 月子餐制作的关键点 高龄老人的饮食原则 膳食纤维，益生菌相关知识 体重管理相关知识	35
工作能力	能解读食品原料和食品添加剂 能制作餐饮食品营养标识 能进行食物营养价值分析 能评价和选购营养强化食品 能评价和选购膳食营养素补充剂 能应用计算法编制食谱和评价食谱 能设计辅食和幼儿食谱 能设计团餐食谱 能设计老年人一周食谱 能设计低能量、低脂肪、低血糖生成指数等调整膳食的食谱 能编制缓解便秘的一周膳食 能指导母乳喂养 能制作婴幼儿辅食 能制作月子餐 能制作老年餐 能制备高纤维膳食 能设计体重管理方案	
4	营养教育和咨询	
基本知识	营养教育的常见方法 小组活动的基本技巧 群体传播的要点 健康传播材料的制作和使用原则 讲演的基本要领 营养咨询的方法和步骤 咨询关系建立技术 参与性咨询技术 干预性咨询技术 群体咨询方案制定和技巧 社区走访和咨询技巧 网络传播注意事项	20
工作能力	能采用讲座的方式开展营养教育 能组织小组活动开展营养教育 能进行营养知识的大众传播 能制作营养健康传播材料 能进行膳食营养科普讲演和健康动员	

	能开展面对面的营养咨询 能进行随访调查咨询和评估 能对咨询对象进行个体指导和追踪 能完成老年群体营养咨询和指导 能开展社区现场咨询和网络咨询	
5	社区营养管理	
基本知识	统计学基本知识 档案管理软件的使用 公共卫生突发事件相关知识 疾病-膳食-遗传-环境相关知识 档案管理软件的使用方法 社区营养常用干预方法 运动项目和能量消耗 社区健康促进 营养干预方案设计和实施要点	
工作能力	能完成营养和健康档案 能进行数据的初步处理和分析 能收集营养与健康相关突发和特殊事件的信息并上报 能进行健康相关危险因素初步分析 能建立营养与健康档案数据库 能参与社区营养干预的实施 能设计和实施身体活动和膳食结合干预方案 能估算运动量和运动强度 能对营养干预项目的数据进行初步分析和评价 能组织干预项目的实施 能参与营养干预的过程评价和效果评价	10
合计		100

初赛通过纸笔作答方式考核以上基本知识和工作能力；决赛通过现场实际操作考核以上基本知识和工作能力。

二、试题与评判标准

（一）试题（样题）

1. 公共营养师项目初赛试题（样题）

【计算题】

某品牌冰激凌，重量 68g，其中有蛋白质 2g，脂肪 13g，碳水化合物 25g。请计算一个冰激凌能提供的能量是多少？如果这些能量由大米提供，相当于摄入多少克大米？（已知，

100g 大米含蛋白质 7.7g，脂肪 0.6g，碳水化合物 77.4g)

2. 公共营养师项目决赛试题（样题）

【案例描述】

宋某，男，12 岁，近一个月来感到眼部不适、发干，有烧灼感，畏光、流泪等症状，因此家长带他到医院临床营养科咨询。医生通过询问相关信息、体格检查和生化临床检验判断为一营养缺乏病。

您是负责本次咨询的公共营养师，请完成以下任务。

【工作任务】

1. 请结合宋某的情况，分析他是什么营养素缺乏。
2. 请告知宋某家长应进行哪些相关体格检查。

（二）比赛时间及试题具体内容

1. 比赛时间安排：（具体时间安排另行通知）

公共营养师项目初赛：

2023 年 6 月，比赛时间为 120 分钟。

公共营养师项目决赛：

2023 年 7 月，比赛时间为 60 分钟，包含两个案例，每个案例各 30 分钟，每个案例现场实际操作时间具体为审题 7 分钟，熟悉赛场、准备物料 3 分钟，服务实践 20 分钟。

2. 试题具体内容：

公共营养师项目初赛：比赛方式为纸笔作答，比赛题型为计算题 1 道、简答题 4 道、方案策划题 1 道、论述题 1 道。

公共营养师项目决赛：比赛方式为现场实际操作，比赛模块为 A 医院场景 1 个案例、B 社区卫生服务中心场景 1 个

案例。

（三）评判标准

1. 分数权重：

公共营养师项目初赛：比赛题型题量为计算题 1 道、简答题 4 道、方案策划题 1 道、论述题 1 道，各项题型所占权重分别为 15%、40%、25%、20%，满分为 100 分；成绩达到 60 分及以上者为合格，即可进入决赛。

公共营养师项目决赛：比赛模块题型题量为 A 医院场景 1 个案例、B 社区卫生服务中心场景 1 个案例，各项模块所占权重分别为 50%、50%，满分为 100 分。

2. 评判方法：

公共营养师项目初赛：初赛试卷由裁判员根据答题要点及评分标准阅卷。

答题要点及评分标准样例：

（1）一个冰激凌的能量= $25 \times 4 + 13 \times 9 + 2 \times 4 = 225\text{kal}$ （5 分）

（2）100g 大米能提供的能量= $77.4 \times 4 + 0.6 \times 9 + 7.7 \times 4 = 345.8\text{kal}$ （5 分）

（3）一个冰激凌折算为大米的重量为： $(225 \div 345.8) \times 100\text{g} = 65\text{g}$ （5 分）

公共营养师项目决赛：

本项目评分标准为测量分和评价分两类。凡可采用客观数据表述的评判称为测量；凡需要采用主观描述进行的评判称为评价。

评价分（主观）

评价分打分方式：3名裁判员为一组，各自单独评分，计算出平均权重分，除以3后再乘以该子项的分值计算出实际得分。但裁判相互间分差必须小于等于1分，否则需要给出确切理由并在小组长或裁判长的监督下讨论后进行调分。

权重表如下：

权重分值	要求描述
0分	完全不能体现专业形象和气质
1分	能够符合专业形象和气质的基本要求
2分	较好体现专业形象和气质
3分	专业形象良好，气质自信、关爱、温暖、友善等

测量分（客观）

测量分打分方式：按模块设置若干个评分组，每组评分由3名裁判员共同执行。每个组设一名组长，带领所有裁判员一起商议，在对该选手在该项中的实际得分达成一致后最终只给出一个分值。如不能达成共识，由裁判长予以协调并最后决定；每组负责一个模块的评分，回避本单位选手。

测量分评分准则样例表：

类型	示例	最高分 值	正确分 值	不正确 分值
满分或 零分	测量服务对象的皮 褶厚度方法正确	2	2	0
从满分 中扣除	辅食制作的步骤正 确，每错误一次扣 0.5，扣完为止	3	3	0-2.5
从零分 开始加	团餐食谱设计的步 骤，每提到一个关 键点得 0.5，最高 3 分	3	0.5-3	0

测量分评分细则样例表：

项目名称：公共营养师

选手编号：_____

得分：_____

	项目	评分内容
1		操作实践
	M1	参赛选手仪表整洁、得体
	M2	问好、自我介绍、对服务对象称呼恰当
	M3	态度自然亲切温暖友善，恰当地问答、有效地互动
	M4	询问服务对象基本情况
	M5	告知服务的具体任务
	M6	确认服务对象已理解并同意配合
	M7	任务 1
	M8	任务 2
	M9	所有步骤完成
	M10	营养教育方法恰当
	M11	用开放式问题并避免使用封闭性问题进行沟通
	M12	展示良好的沟通技巧
	M13	恰当地回答服务对象提出的问题
	M14	发现并恰当处理服务对象的情绪

	M15	作出积极性反馈，鼓励服务对象提高自我管理能力
	M16	坚持卫生原则，正确使用保护性物品
	M17	是否有违反以上未提到的法律、法规、公约、标准等
2		服务记录
	M18	字迹工整，有参赛选手编号
	M19	服务对象的基本情况
	M20	服务对象身体测量情况
	M21	服务对象对营养教育接受程度
	M22	下次咨询时间

裁判组长签名：

裁判员签名：

在各个模块中，动手操作能力和沟通交流能力现场过程评分，文字部分在选手完成后递交，裁判员根据结果进行评分；计时倒数 5 分钟提醒。倒计时为 0 即停止比赛，未完成部分不得分。评分过程中，裁判在旁观察，不得干扰选手，不可提问或者参与比赛过程。

两个模块各 100 分，权重各 50%。每个模块包括文字部分+动手操作能力+沟通交流能力。裁判员可以询问服务对象的结构性反馈，但服务对象不直接打分。

评分采用纸质版评分表，所有裁判完成工作签名后，由承办方指定专人输入电脑系统进行统计。

经各组参与裁判员签字确认和裁判长审核的评判结果交由工作人员录入决赛评分系统。两个模块的总和即为参赛选手的最终决赛成绩。

3. 成绩并列：决赛如总得分相同，按照 A 到 B 模块顺序，取得分更高的选手排序在前。

三、竞赛细则

（一）裁判构成和分组

1. 裁判长

裁判长由山东省“技能兴鲁”职业技能大赛——山东省职业培训行业职业技能竞赛组委会任命。

2. 裁判组

各参赛单位为每个参赛项目推荐 1 名裁判员，义务担任裁判工作。在确定担任裁判员工作后，比赛中途不得更换人选或退出。

按照场景和工作需要进行分组，即不同场景的案例裁判组。每组均包括 1 名裁判组长和 2 名裁判员负责按照规则评分。分组时避免裁判员与本单位选手一组（抽签后裁判长平行调整，不影响顺序）；裁判组将采取更多方式，保持组间一致，做到公平公正客观。

3. 裁判员任职条件

裁判员应具有本职业二级职业资格（职业技能等级）或相关专业副高级（含）以上专业技术职称，具备良好的本专业理论知识、实操技能和工作经验，累计从事本职业或相关职业工作 10 年以上。报名成为裁判员的人员必须参加竞赛组委会组织的裁判员培训。在培训期间，裁判长将对裁判员进行专业背景及水平调查，并依据裁判员的从业经历及特点进行工作分组，对不符合条件的裁判员，将要求所派单位重新推荐。

（二）初赛选手自备的工具

初赛参赛选手根据竞赛试题要求必须自带签字笔、普通

计算器。

（三）初赛、决赛场地禁止自带使用的设备和材料

序号	设备和材料名称
1	手机等通信设备
2	移动存储设备
3	竞赛内容相关的教材、试题等物品

（四）决赛特别规定

1. 参赛选手应遵守比赛相关规则，服从裁判长的赛事管理。

2. 裁判员全程在旁观察并按照评分细则评分。文字部分在规定的场所、规定的时间完成后交给裁判员评分。所有模块由裁判员当天完成现场评分。如有争议由裁判长协调。

3. 未完成比赛的选手在指定区域候考，不可旁观比赛，不可对外交流。

4. 参赛选手自选着装，不得体现所代表的学校或单位名称以及相关信息。

5. 参赛过程中每位参赛选手各模块需服务对象 1 名，服务对象由主办方提供，比赛前安排时间熟悉适应场地。

6. 比赛全程不得向裁判提问或要求帮助；如遇设备故障，由裁判组共同商量后给予解决方案。

（五）违规处理

比赛期间选手或裁判员如有违规行为，由裁判长仲裁并记录在案。选手违规情节严重的可以取消选手参赛成绩，裁

判员违规情况严重的可以取消其执裁资格，并通报。

四、竞赛场地、设施设备等安排

初赛使用普通教室，决赛参照公共营养师相关标准需要布置，具体事宜根据赛事安排实施。

五、安全、健康要求

（一）安全操作

选手应严格依照设备安全使用说明进行操作，如发现选手进行违规设备操作，裁判员及工作人员应及时通报裁判长并中止比赛。如选手发现设备出现操作安全问题，应及时通报裁判员及工作人员，进行安全处理。

（二）安全设施

赛场必须留有安全通道。比赛前必须明确告诉选手和裁判员安全通道和安全门位置。赛场必须配备灭火设备，并置于显著位置。场地经理落实好场地用电、用水等相关安全问题。

（三）有毒有害物品的管理和限制

禁止选手及所有参加赛事的人员携带任何有毒有害物品进入竞赛现场。

（四）医疗设备与措施

赛场必须配备相应医疗人员和急救人员，并备有相应急救设施、药品。

（五）疫情防控

参赛选手、领队、指导教师、裁判员、工作人员等要根据形势变化做好个人防护和应对，确保安全、有序完成大赛

任务。

（六）绿色环保

场地布置符合环保要求，无异味，使用节能照明和绿色环保材料。比赛过程中使用的材料必须分类收集和回收，并在比赛过程中，尽量减少纸张的使用并杜绝浪费。

六、竞赛须知

（一）参赛选手须知

1. 参赛选手应严格遵守竞赛规则和竞赛纪律，服从裁判员和竞赛工作人员的统一指挥安排，自觉维护赛场秩序，不得因申诉或对处理意见不服而停止比赛，否则以弃权处理。

2. 参赛选手在赛前熟悉设备和竞赛时间内，应该严格遵守赛场安全操作规程，杜绝出现安全事故。

3. 参赛选手不得将通讯工具、任何技术资料、工具书、自编电子或文字资料、笔记本电脑、通讯工具、摄像工具以及其他即插即用的硬件设备带入比赛现场，否则取消选手比赛资格。

4. 参赛选手应严格按竞赛流程进行比赛。

5. 参赛选手必须持身份证、并佩戴组委会签发的参赛证件，按比赛规定的时间，到指定的场地参赛。

6. 参赛选手须在赛前 30 分钟到达赛场进行检录，在赛前 30 分钟统一入场，进行赛前准备，等候比赛开始指令。迟到 15 分钟者，不得参加比赛。已检录入场的参赛选手未经允许，不得擅自离开。

7. 参赛选手按规定进入比赛赛位，在现场工作人员引导

下，进行赛前准备，检查设备和配套的工具等。

8. 比赛过程中，选手若需休息、饮食或去洗手间，一律计算在比赛时间内。食品和饮水由赛场统一提供。

9. 比赛过程中，参赛选手须严格遵守相关操作规程，确保人身及设备安全，并接受裁判员的监督，若因选手个人因素造成人身安全事故和设备故障，不予延时，情节特别严重者，由竞赛裁判组视具体情况作出处理决定（最高至终止比赛）并由裁判长上报竞赛监督仲裁组；若因非选手个人因素造成设备故障，由竞赛裁判组视具体情况作出延时处理并由裁判长上报竞赛监督仲裁组。

10. 参赛选手在比赛过程中，如遇问题，需举手向裁判员提问。选手之间不得发生任何交流，否则，按作弊处理。

11. 比赛结束，选手应立即清理现场（包括设备和工作台及周边卫生等），经裁判员和现场工作人员确认后方可离开赛场。

12. 参赛选手在竞赛期间未经组委会的批准，不得接受其他单位和个人进行的与竞赛内容相关的采访；参赛选手不得私自公开比赛相关资料。

13. 参赛选手若找人替赛，一经发现，竞赛组委会将取消其成绩，并通报其所在单位。

（二）裁判员须知

1. 执裁期间，裁判员统一佩戴裁判员标识，举止文明礼貌，接受参赛选手的监督。

2. 严守竞赛纪律，执行竞赛规则，服从竞赛组委会和裁

判长的领导。按照分工开展工作，始终坚守工作岗位，不得擅自离岗。

3. 裁判员在工作期间严禁使用各种器材进行摄像或照相。

4. 严格执行赛场纪律，不得向参赛选手暗示或解答与竞赛有关的内容。及时制止选手的违纪行为。对裁判工作中有争议的技术问题、突发事件要及时处理、妥善解决，并及时向裁判长汇报。

5. 要提醒选手注意操作安全，对于选手的违规操作或有可能引发人身伤害、设备损坏等事故的行为，应立即制止并向现场负责人报告。

6. 严格遵守保密纪律。裁判员不得私自与参赛选手或参赛单位联系，不得透露竞赛的有关情况。

7. 竞赛期间，因裁判人员工作不负责任，造成竞赛程序无法继续进行或评判结果不真实的情况，由竞赛组委会视情节轻重，给予通报批评或停止裁判资格，并通知其所在单位做出相应处理。

（三）工作人员须知

1. 工作人员必须服从竞赛组委会统一指挥，佩戴工作人员标识，认真履行职责，做好竞赛服务工作。

2. 工作人员按照分工准时上岗，不得擅自离岗，应认真履行各自的工作职责，保证竞赛工作的顺利进行。

3. 工作人员应在规定的区域内工作，未经许可，不得擅自进入竞赛场地。如需进场，需经过裁判长同意，核准证件，

由裁判长跟随入场。

4. 如遇突发事件,须及时向裁判员报告,同时做好疏导工作,避免重大事故发生。

5. 竞赛期间,工作人员不得干涉其个人工作职责之外的事宜,不得利用工作之便,弄虚作假、徇私舞弊。如有上述现象或因工作不负责任的情况,造成竞赛程序无法继续进行,由竞赛组委会视情节轻重,给予通报批评或停止工作,并通知其所在单位做出相应处理。

七、申诉与仲裁

本赛项在比赛过程中若出现有失公正或有关人员违规等现象,参赛单位领队可在比赛结束后2小时之内向监督仲裁工作组提出书面申诉。竞赛组委会选派人员参加监督仲裁工作,监督仲裁工作组在接到申诉后的2小时内组织复议,并及时反馈仲裁结果,仲裁结果为最终结果。没有书面申诉或超过2小时进行申诉的不予受理。

八、其他

经竞赛组委会允许的赞助商和负责宣传的媒体记者,按竞赛规则的要求进入赛场相关区域。上述相关人员不得妨碍、烦扰选手的正常比赛。与大赛相关的赛题、评分细则、技术文件等均有著作权保护,未经许可不得他用。

如有疑问,请联系组委会办公室。

联 系 人: 卢建华

联系电话: 0531-82969363 15805319963