

营养师工作计划 小小营养师(汇总8篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

营养师工作计划 小小营养师篇一

南星苑幼儿园 杨苏平

活动目标：

1. 初步了解合理的饮食结构，培养科学进餐的好习惯。
2. 尝试自己设计一份营养餐，对食物搭配感兴趣。

各种食物图片、盘子，健康金字塔范图、营养师标志。活动过程：

一、幼儿尝试第一次挑选自助餐。

1. 导入。以营养师的角色将幼儿带入游戏情境。

师：小朋友，这里是哈哈餐厅，我是哈哈餐厅的营养师。为了欢迎你们的到来，我们哈哈餐厅特意准备了美味的自助餐。

3. 幼儿为自己挑选一份自助餐。（请你取一个盘子去挑选事物，注意了，挑选好后赶紧回到座位，和你的好朋友说一说你挑选了哪些事物）
4. 和身边的伙伴交流所选的食物。

5. 挑选几个选择菜肴具有代表性的幼儿，请幼儿讨论他们的自助餐搭配是否合理。
6. 营养师针对幼儿挑选食物的情况进行小结。

小结：谷类食物能为我们提供人体所需要的能量，让我们有足够的精神和力气来生活和运动，所以我们离不开谷类食物。

归纳儿歌：“宝塔底层最重要，谷类食物营养好”。

b□第二层应该是什么？引导幼儿进行猜测。（出示第二层图片）

小结：除了小朋友刚刚讲的有许多营养外，蔬菜和水果还是我们人体内的环保卫士，能帮助我们清除体内垃圾，促进食物消化，所以也必须多吃一些。

归纳儿歌：“肉蛋鱼虾第三层，每天适量换着吃”

集体讨论猜测（出示答案：油炸、烧烤类食品）说说油炸、烧烤类食品的种类和危害。

小结：油炸、烧烤类食品不仅不卫生，还会刺激胃肠道，引发腹痛、腹泻。长期食用还会导致肥胖、营养不良的现象，所以我们应该尽量少吃。

归纳儿歌：“油炸食品在塔尖，尽量少吃要记牢”

2. 刚才我们一起学习了“健康饮食金字塔”，营养师还给金字塔编了首好听的儿歌呢！（完整讲述一遍儿歌，幼儿跟说）

宝塔底层最重要，谷类食品营养好； 蔬菜水果第二层，两类食物不能少； 肉蛋鱼虾第三层，每天适量换着吃； 牛奶豆类第四层，每天记着吃一点； 油炸食品在塔尖，尽量少吃要记牢。

3. 听了营养师的介绍，你们觉得怎么吃才是科学合理的呢？

4. 总结：对，这座金字塔告诉我们，在进餐挑选食物时要营

养全面（举例说明）还要合理搭配：我们的饮食中首先必须要有谷类食品，可以选择其中的一种或者两种，其次要有蔬菜和水果，当然也要适量，并不是一次都要把所有的蔬菜水果都吃全。然后，再搭配些适量的肉或者鱼这样的荤菜换着吃；另外每天牛奶和豆制品也要补充些。而刚刚提到的油炸和烧烤食品要不吃或者尽量少吃，这样我们的饮食才是健康合理的。

2. 引导幼儿根据健康饮食金字塔标准，调整所选食物。提出操作要求。（1）引导幼儿互相进行交流评价，（师生共评、生生互评）（2）符合营养标准，搭配合理的颁发营养师标志。

四、帮助幼儿整理和拓展经验，教育幼儿养成健康饮食好习惯。

今天在哈哈餐厅，你们不仅学到了营养知识，为自己设计了搭配合理的营养餐，还获得了营养师的标志，营养师真为你们高兴！希望你们以后在生活中也能做到不挑食、不偏食，养成科学进餐的好习惯。今天回家试着给自己家设计一份营养食谱，记住要合理搭配哦！现在，就是让我们去尽情享受美味的自助餐吧！

营养师工作计划 小小营养师篇二

《高级公共营养师》教学大纲（三级）

一、课程的性质和目的

公共营养师职业资格培训是以公共营养师的职业活动为导向，以职业能力为核心，突出职业资格培训特色，针对公共营养师职业活动领域而开展的一项资格培训。

本课程的目的：学员通过本大纲所规定的教学内容的学习，获得公共营养师最必要的基础理论、基本知识和基本技能，

为从事公共营养师相关领域工作及通过国家职业资格鉴定奠定基础。

二、课程内容考核重点

(一) 基础知识部分（共计：49小时课程）

第一章

公共营养师职业道德{一个课件}时长两个小时

第一节

职业道德基本知识

1、社会主义职业道德的基本特征

2、社会主义职业道德的基本规范

第二节

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。

第二章

医学基础 {三个课件} 时长九个小时

第一节

人体解剖生理基础

1、细胞的组成

2、人体基本组织的构成3、人体九大系统的组成及功能

第二节

食物消化吸收

1、唾液腺、胃液、胰液、胆汁、肠液、胰液的主要成分及其作用

2、小肠的消化和吸收功能

第三节

不同人群的生理特点

1、孕妇乳母的生理和心理发育和变化特点

2、婴幼儿的生理和心理发育和变化特点

3、儿童青少年的生理和心理发育和变化特点

4、老年人的生理和心理发育和变化特点 第三章

营养学基础 {五个课件} 时长十五个小时

第一节

营养学概论

1、营养及营养学的概念

2、膳食三大产热营养素的参考摄入量

第二节

能量及宏量营养素

1、能量的单位、来源以及能量的折算系数

2、基础代谢的概念计算方法及影响因素

3、能量的需要量、参考摄入量和食物的主要来源

4、蛋白质的理化性质、分类，必需氨基酸的定义、种类，蛋白质的消化和吸收过程，蛋白质的营养价值评价、互补、来源、供给量以及营养学意义。

5、脂类的理化性质、分类，必需脂肪酸的定义及类型，脂类的适宜摄入量、消化和吸收、生理功能、主要食物来源及其营养学意义。

6、碳水化合物的基本理化特性、分类以及生理功能，碳水化合物的主要食物来源、消化、吸收、生理功能以及摄入量，血糖生成指数(gI)的概念及计算方法。

第三节

矿物质

钙、镁、磷、钾、铁、锌、碘、硒的主要生理功能、食物来源、基本供给量以及缺乏时的主要症状。

第四节

维生素

1、维生素的分类

2、维生素a、d、e、k、b1、b2、叶酸、b6、b12、尼克酸、c的基本生理功能、食物来源、参考摄入量和缺乏时的主要症状。

第五节

水和膳食纤维

1、水的生理功能和需要量

2、膳食纤维的的生理功能、参考摄入量与食物来源 第四章

人群营养基础 {一个课件} 时长三个小时

1、孕妇乳母的不同营养素需要量、参考摄入量、膳食指南以及膳食要点

2、婴幼儿的不同营养素需要量、参考摄入量、膳食指南以及膳食要点

3、儿童青少年的不同营养素需要量、参考摄入量、膳食指南以及膳食要点

4、老年人的不同营养素需要量、参考摄入量、膳食指南以及膳食要点

第五章

第一节

植物性食物的营养价值

1、谷类的的营养成分及其组成特点

2、豆类及其大豆制品的营养成分及其特点

3、蔬菜、水果类的主要营养成分和特点 第二节

动物性食物的营养价值

1、畜禽肉的主要营养成分及组成特点

2、蛋类的营养成分

3、水产类的主要营养成分及合理利用

4、乳类及其制品的分类和主要营养成分 第三节

调味品和其他食品的营养价值

1、酱油和酱类、醋类调味品的特点及营养价值

2、酒的分类及其主要营养成分、禁忌成分和毒副作用

3、茶叶的分类及保健功能 第四节

营养强化与保健食品

1、对食品强化的基本要求

2、保健食品的主要功能原理和管理 第五节

常见的食品保藏和加工技术

1、食品保藏技术的分类

2、食品保鲜技术的分类

3、食品干燥技术的分类

第六章

食品卫生基础 {一个课件} 时长三个小时

第一节

食品污染及其预防

- 1、食品污染的概念和分类
- 2、常见细菌性污染的菌属、危害及预防要点
- 3、黄曲霉毒素的化学结构特性、危害及预防要点
- 4、展青霉素污染的主要食品、危害及预防措施
- 5、物理性污染的途径及食品放射性污染的来源
- 6、化学性污染的分类、途径及其防治

第二节
各类食品的卫生要求

- 1、畜禽肉的卫生问题
- 2、致病菌对奶的污染

第三节
食物中毒及其预防和管理

- 1、食物中毒的概念、分类及特点
- 2、细菌性食物中毒的传染源、传播途径及发病特点
- 3、河豚鱼中毒的症状
- 4、亚硝酸盐食物中毒的症状、治疗及处理

第七章

第一节

膳食营养指导和管理概论

膳食营养指导和管理的主要内容

第二节

膳食营养素参考摄入量的应用

膳食营养素参考摄入量(dms)的常用评价指标

第三节

膳食结构与膳食指南

1、中国居民膳食指南的基本内容

2、中国居民平衡膳食宝塔

第四节

膳食与营养缺乏病预防

1、维生素a缺乏病的原因、发病表现及预防措施

2、维生素d缺乏病的原因、发病表现及预防措施

3、维生素b族缺乏病的原因、发病表现及预防措施

4、维生素c缺乏病的原因、发病表现及预防措施

5、常见矿物质缺乏症的原因、发病表现及预防措施

第五节

膳食营养与慢性疾病预防

- 1、心脑血管疾病的膳食营养防治
- 2、糖尿病的膳食营养防治原则
- 3、痛风的膳食营养防治

第八章

八、九章为一个课件} 时长两个小时

- 1、营养教育的相关实施步骤
- 2、社区居民营养与健康资料的收集方法

第九章

相关法律、法规

《食品卫生法》和《食品添加剂卫生管理办法》的主要内容(二)技能部分（共计19个小时课程）

第一章

膳食调查和评价 {一个课件} 时长三个小时

第一节

食物摄入量调查

- 4、能进行标准人系数和人日数换算 第二节

膳食调查结果的计算与评价

- 1、人日数换算要点
- 2、进餐人数登记要点和标准人系数计算
- 3、食物实际消耗量计算
- 4、能量和营养素摄入量、评价和分析膳食能量
- 5、分析和评价膳食营养素摄入量
- 6、能进行膳食模式的分析评价和报告
- 7、能建立膳食调查数据库

第二章

第一节

人体体格测量

- 1、体格测量方法和意义
- 2、卧式量板、量床使用方法
- 3、测量婴幼儿身长、胸围、上臂围和坐高
- 4、用皮褶计测量肱二头肌、肱三头肌、皮褶厚度

第二节

实验室指标收集和判断

- 1、尿液样品收集和保存知识

2、尿液样品的种类和意义

3、粪便样品收集和保存知识

第三节

营养不良的症状和体征判别

1、能量—蛋白质缺乏体征和分类，并进行评价

2、缺铁性贫血基本体征和评价

3、维生素b₁₂缺乏体征和评价

4、维生素c₁维生素a缺乏体征和评价

5、维生素d和钙缺乏体征和评价

6、锌缺乏基本体征和评价

第三章

营养咨询和教育 {一个课件} 时长两个小时

第一节

营养与食品安全知识咨询

1、不同膳食结构特点、存在问题和建议

4、能进行身体活动和能量消耗评估

6、食品卫生检验常见指标和判断方法

第二节

营养教育

- 1、营养教育的基本方法和技巧
- 2、沟通和宣讲技巧
- 3、科普文章编写原则和基本要求

第四章

膳食指导和评估 {一个课件} 时长三个小时

第一节

营养和食物需要目标设计

- 1、不同性别、年龄的儿童和青少年的营养需要
- 2、儿童和青少年主食、副食供给量并提出建议
- 3、儿童和青少年食物选择原则和特点

第二节

食谱编制

- 1、学校营养餐营养要求
- 2、儿童和青少年配餐原则和方法
- 3、幼儿园食谱编制原则

第三节

食谱营养评价和调整

- 1、食谱营养成分计算和评价原则
- 2、食品种类和蛋白质互补评价知识
- 3、能对成人、青少年和儿童的食谱进行营养评价
- 4、能根据营养评价结果调整食物品种和数量

第五章

食品营养评价 {一个课件} 时长三个小时

第一节

食品营养标签的制作

- 1、产品相关配方，标准要求和营养特点
- 2、营养成分定义和计算，能根据终产品营养特点
- 3、能根据分析数据制作营养标签
- 4、营养声称基本知识
- 5、标签说明书格式和相关规定

第二节

食品营养价值分析

- 1、食品营养质量指数计算方法和要点
- 2、蛋白质营养评价方法和必需氨基酸相关知识
- 3、碳水化合物和食物血糖生成指数评价方法

4、脂肪酸评价方法和要点

第三节

食品营养资料编辑

- 1、宣传材料的种类，能根据食品的营养特点，撰写产品宣传资料
- 2、产品消费群体定位和需求调查知识，能设计市场需求调查表
- 3、调查资料的统计和报告格式要求
- 4、调查报告的基本要素和资料信息化并撰写市场调查报告

第六章

社区营养管理和干预 { 一个课件 } 时长两个小时

第一节

营养与健康信息的收集

- 1、调查方法和手段
- 2、健康信息表格设计原则
- 3、资料信息分类和收集方法

第二节

营养与健康档案建立和管理

- 1、个人健康信息和档案主要内容

- 2、计量和计数资料概念
- 3、发病率、患病率的概念及计算
- 4、能建立个人健康档案
- 5、能计算人群营养缺乏病发生率和患病率
- 6、能计算社区目标人群基本资料的百分比

第三节

1]社区营养干预内容和方法

- 2、于预方案设计原则和类型，能设计社区营养干预方案
- 3、能设计普通人群科学运动方案

合共24个课件，即24门课程，每门课程课时约长三个小时左右；共计时长为68~72小时 安排三至四次模拟考试及题目讲解。

营养师工作计划 小小营养师篇三

中国营养学会推荐，在合理的早餐营养结构中，蛋白质、脂肪和碳水化合物的比例要适当，才有利于机体的吸收。谷类食物是碳水化合物的主要来源，碳水化合物供能要占一天总能量的60%左右，蛋白质供能占10%~14%，脂肪供能占25%~30%。营养专家归纳了现代人常吃的四大类早餐，看了就知道怎么吃才是最佳好吃法。下面是小编整理的国际认证营养师论文，欢迎来参考！

烧饼油条族

豆浆店卖的烧饼、油条、蛋饼、萝卜糕、煎饺等，都有油脂偏高的问题。不过像油条、蛋饼这些表面上看得见油的，大家吃的时候会有警觉，但是一般人常上烧饼的当，以为烧饼是烤的，表面不泛油光，热量及油脂一定比较少，但事实并不一定如此。

烧饼之所以吃起来香酥可口，全是因为制作时加了很多油。一个烧饼的热量大约230~250卡，其中约25%的热量来自脂肪，再加上豆浆也属于中脂性食品，这种组合的油脂量较高。

烧饼、油条搭配豆浆的吃法，蛋白质品质还算可以，豆浆中有丰富的离胺酸，但缺乏甲硫胺酸，而烧饼、油条正好相反，缺乏离胺酸但有丰富的甲硫胺酸，两者能互补。不过，油脂过多，让多数营养师对这类早餐评价较低。

建议 这类早餐缺乏蔬菜，所以在午、晚餐要多补充。水果则视个人习惯，可以吃一份，或者早上不吃，中午、下午各吃一份。吃烧饼或油条时，建议搭配豆浆而不要搭配米浆，因为米浆仍是米制品，和烧饼、油条一样缺乏离胺酸，蛋白质品质比较差。此外，烧饼上洒的芝麻通常无法被我们咬碎，吞下肚以后，芝麻沾黏在胃壁上，部分人容易造成胃痛，吃的时候要细嚼慢咽。

清粥小菜族

清粥小菜族以老年人居多。这类早餐比较而言，油脂不太高，不过营养师认为，配稀饭的酱菜、豆腐乳营养价值低，而且太咸，钠含量太高。另外，加工食品可能会添加防腐剂，常吃容易伤害肝、肾。营养师也指出，有些老年人或食素者只吃稀饭配酱菜、豆腐乳，缺乏蛋白质，不是理想的吃法。

建议 一碗略稠的稀饭，大约只是半碗干饭的量，所以建议一餐吃2~3碗，不然很容易不到中午就感觉饿。吃稀饭时可以搭配一个荷包蛋或是一份瘦肉，素食者可选择吃一块豆腐乳

或豆干、素鸡等豆类制品，摄取蛋白质，至于豆腐乳和酱菜要尽量少吃。另外加盘炒青菜，这套早餐就很均衡，而且蔬菜中的钾，能帮助身体把钠排出体外。

学生或上班族如果买早餐车的咸粥，这类粥品的肉类含量不多，而且比较稀，容易觉得饿。建议可以加一个茶叶蛋或喝瓶牛奶，增加蛋白质摄取量。早餐可依个人习惯，吃一份水果，（一份大约为棒球大小或一平碗），但不建议喝热量太高的果汁。

早餐店族

很多上班族在等地铁的时候经常会买个汉堡包，星期一到星期五的早餐几乎都吃这一套。

营养师一致认为，这样吃法油脂可能摄取太多。早餐店或西式速食店用的汉堡肉油脂含量较高，如果自己在家做，选择油脂较少的瘦肉，肥肉比例才能减少。再者，不论三明治里的火腿还是汉堡里的肉，都是油煎，再加上煎蛋和涂上厚厚一层脂肪含量高的沙拉酱或奶油，除非一天中的另两餐都吃得少油、少肉，不然一天下来，油脂摄取量实在过多。

奶茶绝对不能取代牛奶，因为奶含量很少，还添加糖分。比较理想的选择是搭配低脂牛奶。至于早上喝咖啡好不好，多数营养师认为这是个人习惯的问题，不一定非要将它从早餐中去掉，不过要避免空腹喝黑咖啡，这样容易伤胃。早上喝咖啡和茶除了能提神外，对于少喝、没有成瘾的人，还有刺激排便的作用，能稍微舒缓便秘情况。

建议 这类早餐容易吃进过多油脂，一星期不宜超过三次。可要求店家不涂沙拉酱或涂薄一点儿，以减少油脂摄取。每天须吃三碟蔬菜（约半斤），因这类早餐蔬菜量少，所以要在中、晚餐多补充。不过，茶和咖啡最好在餐前或餐后两小时喝，不然会影响人体吸收铁质。饮料选择小杯橙汁或牛奶，

而不要喝糖分多、空热量的冰红茶、可乐。另外，这类早餐油脂多、热量偏高，所以当天的午、晚餐不要再吃炸、煎食物，尽量选择卤、煮或蒸的烹调方式。

面包牛奶族

不少人早餐常吃菠萝面包、红豆面包、奶油面包，然后喝瓶牛奶，有时候搭配咖啡。因为省事，不少家庭的早餐用这个模式。夹馅的面包尝起来味美，但是营养师认为，不论咸或甜，油脂含量都不少，而且糖分太多，又经过精致加工，营养价值不高，当早餐并不适合。

糖分太多的早餐有个坏处，它让你的血糖很快升上来，又很快掉下去，而且会掉得偏低，所以上午不到10点，你的精神可能就开始走下坡。

早餐的组合中，碳水化合物和蛋白质都要有，而且最好吃复合性的碳水化合物，如全麦面包、燕麦片等，血糖比较稳定。

吐司面包看起来比较“安全”，不包馅又没放糖。不过，面包要好吃，油一定不会少，尤其吃起来滑嫩顺口的鲜奶吐司、鸡蛋吐司等，制做时都会多加油。

至于涂在吐司上的奶油、果酱或花生酱，其中花生酱的热量及油脂也不低，所以少抹为宜。

建议经常变换涂抹吐司的酱料，避免每天涂奶油（累积反式脂肪酸）、花生酱（累积黄曲毒素）或果酱（累积糖分），并且涂少一点。两片吐司抹花生酱、奶油或夹一片低脂乳酪，再喝一瓶低脂牛奶或优酪乳，是比较合适的选择。如果有时间，准备一些生菜、番茄、小黄瓜夹着吃，营养会更均衡。

营养师工作计划 小小营养师篇四

您好!

营养学专业也算是近年来新兴的一个专业，主要考虑的到人们物质生物丰富了就会考虑对养生，营业方面的重视，所以衍生出营养师等等的职业，以下提供的是关于营养学专业的求职信范文。

尊敬的经理：

您好，我是一名营养学专业的应届毕业生，毕业于xx中医药大学。看到贵公司正在招聘一名营养学专业的学生，于是我写了这封求职信，希望凭借自己大学这四年来所学到的知识可以到贵公司任职。

大学四年，就读于这一专业，学的东西比较广泛，例如：生物化学、毒理学、食品安全管理学、食品检验学、营养学、养生学、烹饪学、料理学、营养学基础、营养生理学等等的这些课程都有学到。不过总的来说，主要是围绕营养学和生物学进行学习，然后进行一些烹饪的实践。所以我觉得自己所学习的知识还是比较丰富的，我很有信心可以应聘贵公司的工作。

我从小体弱多病，例如：感冒、发烧、手脚脱皮的情况发生得比较多。因此，从小父母就向我灌输要多吃蔬菜水果，多做运动的知识。而我觉得为了自己的身体又必须要去比别人多了解关于这方面的知识，所以从初中，我就读了很多关于营养、养生这方面的书籍，为了自己的身体，而不得不去这样做。直达高中，我的身体终于调养好了，疾病也没那么多了，我想这离不开我所阅读的这些书籍和每天早上所做的太极。报考大学的时候，我想帮助这些跟我以前一样体质比较差的人，于是我选择了营养学的专业。而现在毕业了，我终于有机会去实现我的理想了，希望通过这封求职信，经理可

以给一次机会我，谢谢。

此致

敬礼！

XXX

20xx年xx月xx日

营养师工作计划 小小营养师篇五

临床营养是医疗工作的重要组成部分，在疾病诊疗中发

挥着重要的作用。根据2009年全国医政工作会议精神及2013年我院创三甲工作的需要，参照卫生部临床营养科建设与管理指南，我院于2013年10月开始筹建成立临床营养科，并制定了相关制度、法规及人员职责。目前，我院营养科的筹备工作已基本完成，肠内营养配制的硬件条件已经具备，并于2013年12月下旬正式开展临床营养的肠内营养配制工作。

我院是三级甲等心血管病专科医院，设床位800张以心

一、心外

二、普内、内分泌病区，重症医学科等。今年共进行营养会诊10余次，配制肠内营养制剂5人10余次，会诊后定出营养方案，实施后进行评估跟进，均取得较好效果。营养宣教工作仅对个别科主任和管床医师进行，发现对个别病人及家属进行宣教所获得效果欠佳。总结今年的工作经验，发现与标准的营养科功能还有很远的距离，比如项目开展有限、营养会诊的治疗数目有限，营养治疗质量还有待进一步评估。营养宣教开展力度不够。营养食堂可供选择品种不丰富等。

1、加大对科室人员的营养专科知识培训力度，选派

人员外出进修学习肠内营养的专业理论知识及放置鼻肠管、鼻胃管的操作技能。

2、进一步扩大临床营养服务面积，如对神经内科、神经外科、肾病科等开展营养筛查、评估和肠内营养治疗服务。

3、加大对临床科室医护人员、患者及患者家属的营

养知识宣教工作。请外院教授、讲师对本院医护人员进行宣教、培训。

4、加大医院营养食堂的监管力度，使功能布局合理。完善制度。使之更加符合三甲医院的审核标准。

5、加大对膳食、肠内营养的质量监控，进一步加大

对临床营养工作投入，充分发挥临床营养治疗在疾病治疗当中的作用，总结经验，按照临床营养质量控制评价标准不断改进。

6、加大对营养门诊的宣教，增加门诊量，条件成熟

时开设减肥门诊。

临床营养科：刘惠双

刚刚走出校园的我，没有任何的工作经验。特教工作对我虽然极具吸引力，但还是非常陌生，和其他老师们相比存在较大差距。虽是食品专业毕业生，但由于对孩子具体情况不了解，一度对工作不知如何着手。这在通过大家的帮助和与各个部门的孩子的近距离接触中，逐渐进入工作状态，自己也有了自信和做好工作的决心。

二 工作回顾

幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿健康放在工作的首位，幼儿膳食营养工作是一项非常重要的工作。为此，我们实施了营养膳食科学管理办法，以确保幼儿的营养均衡、促进幼儿的身体健康。

1、制定科学、合理、平衡的膳食计划

合理营养是创设健康膳食环境的主要目标，是促进幼儿生长发育和物质能量代谢的必要条件。合理营养体现在膳食上就称为平衡膳食。任何一种食物都不可能包含所有的营养素，任何一种营养素也不可能具备全部营养功能。所以，我们把各种食物合理调配，使具有不同营养特点的食物在膳食中占有适当比例，从而保证幼儿的营养需要和膳食供给平衡、各种营养素和热量平衡、各种氨基酸平衡和各类食品平衡。

2、科学烹调是保证膳食质量和保存食物营养成分的重要环节

科学烹调对食物的消化、吸收、利用和提高其营养价值均有重要作用。洗：仔细冲洗，去除寄生虫卵和残留农药，尽量不在切后洗，更不在水中浸泡，以减少水溶性营养素的流失。

切：根据幼儿消化机能尚未发育健全的特点，菜肴制作时原料要切得细、碎，尽量做到现切现烹，以减少营养素的流失。

配：既配质量，配色、香、味、形，更注重配营养，荤素搭配，粗细搭配。烫。根据菜肴属性，有些原料需要水烫处理。蔬菜在沸水中翻个身就捞起，保持鲜艳的色泽，口感的脆嫩。

烹：减少营养素流失的烹调原则是旺火急炒。使用旺火急炒，叶菜类的维生素c平均保存率为60—70%，而胡萝卜素的保存度则可达到76—96%。急炒时加热时间不宜过长，以免水溶性蛋白质的流失，如蛋、鸡、鸭、猪血中，均含有丰富的水溶

性蛋白质，在加热过程中，这些水溶性蛋白质会逐渐凝固，加热时间愈长，凝固得越硬，会影响口感及营养素的利用。

调：烹调时不宜过早加盐，煮豆、烧肉时加盐太早，会使原料中的蛋白质凝结过早，不易吸水膨胀而碎烂；烧汤时加盐过早，会导致蛋白质过早凝结而影响汤汁的浓度。味精的调味也很讲究，一般在菜肴将起锅时放入最好。

三 展望

1、本学期我们的孩子主食主要是各类粥及不同配菜的面线糊，2—6岁的幼儿喜爱花样面点与各种配菜，喜爱色香味形均佳的饭菜，爱吃带馅的。新一年希望在满足营养的前提下，根据孩子的需要，增加主食的种类：如营养饭、花卷、包子等。并能根据各个部门孩子的具体情况，分析其营养素，为不同部门的孩子准备不同的营养餐。

2、科学合理制定幼儿食谱，是保证幼儿健康成长的关键。新学期我们根据需要，希望能成立了有家长参与的食谱制定小组，参与幼儿食谱的制定。成立伙食管理委员会，每月开一次会，听取各方意见，及时改进，不断提高膳食质量。

3、优雅的环境可以使孩子心情愉快，增强肠胃的蠕动及消化液的分泌，增进食欲，促进消化。注意营造和谐的进餐气氛，不强迫幼儿进食。要求孩子定时定量、定地点进餐，细嚼慢咽；要不偏食、不挑食、不剩饭撒饭，饭前作好准备；要创设良好的相互模仿与学习的环境，让他们在进餐过程中养成正确的饮食习惯，促进身心健康。

4、增加每日用餐意见表，可由各班老师填写上交。根据当天当午餐的食物，从色、香、味、形、量等方面进行评分。这种及时反馈的意见表有利于幼儿园的膳食营养工作。使“幼儿欢心、家长放心、老师开心、阿姨舒心、领导宽心”是我们努力的目标。

我于2012年6月起担任单位食堂营养师工作，经过单位同事的帮助和指导，通过自己不断的努力学习和每月定期参加与营养师相关的知识技能培训，使自己尽快进入角色，投入到自己热爱的工作岗位上。经过两年多的努力工作和不断充实和丰富自己，目前我营养师的理论知识和实际操作技能均已达到公共营养师技师水平。

一、合理分配能量，合理的膳食组成，膳食多样化

合理营养体现在膳食上就称为平衡膳食。任何一种食物都不可能包含所有的营养素，任何一种营养素也不可能具备全部营养功能。所以，我们把各种食物合理调配，使具有不同营养特点的食物在膳食中占有适当比例，从而保证就餐人员的营养需要和膳食供给平衡、各种营养素和热量平衡、各种氨基酸平衡和各类食品平衡。

1. 三餐能量的分配，早餐应占30%，午餐占35-40%，晚餐占30-35%。早餐必须摄入足够的能量，才能适应上午工作集中的特点。配餐应保证提供足够的能量。
2. 在能量供给充分的前提下，除保证蛋白质的摄入量外，还要注意提高蛋白质的利用率，主、副食要搭配适宜，以充分发挥蛋白质的互补作用。就一种或几种营养素而言，动物性食物营养价值较高，但没有任何一种食物完全含有人体需要的全部营养素，因此某一餐仅食稀饭、泡饭、馒头、咸菜等以淀粉为主的食物，或单吃鱼、肉、蛋等高蛋白为主的食品，都是不合理的，必须调整为每餐均有荤、有素，或豆、菜搭配的合理膳食结构。
3. 在确保营养的同时，应做到粗细搭配，干稀适度。要适当增加花色品种，使膳食丰富多样，既美味可口，又营养丰富。
4. 营养食谱中，应含有绿色或黄红色蔬菜，以保证各种维生素和矿物质的供给。还必须注意采用合理的烹调方法，以保证食物中的营养成分。

二、科学烹调是保证膳食质量和保存食物营养成分的重要环节

- 1、洗。仔细冲洗，去除寄生虫卵和残留农药，尽量不在切后

洗，更不在水中浸泡，以减少水溶性营养素的流失。

2、切。根据幼儿消化机能尚未发育健全的特点，菜肴制作时原料要切得细、碎，尽量做到现切现烹，以减少营养素的流失。

3、配。既配质量，配色、香、味、形，更注重配营养，荤素搭配，粗细搭配。

4、烫。根据菜肴属性，有些原料需要水烫处理。蔬菜在沸水中翻个身就捞起，保持鲜艳的色泽，口感的脆嫩。比如菠菜有人主张不宜作水烫处理，殊不知菠菜在沸水烫后，虽然损失了部分维生素，但也能除去较多的草酸，有利于体内钙的吸收。

5、烹。减少营养素流失的烹调原则是旺火急炒。使用旺火急炒，叶菜类的维生素c平均保存率为60~70%，而胡萝卜素的保存度则可达到76~96%。急炒时加热时间不宜过长，以免水溶性蛋白质的流失，如蛋、鸡、鸭、猪血中，均含有丰富的水溶性蛋白质，在加热过程中，这些水溶性蛋白质会逐渐凝固，加热时间愈长，凝固得越硬，会影响口感及营养素的利用。

6、调。烹调时不宜过早加盐，煮豆、烧肉时加盐太早，会使原料中的蛋白质凝结过早，不易吸水膨胀而碎烂；烧汤时加盐过早，会导致蛋白质过早凝结而影响汤汁的浓度。味精的调味也很讲究，一般在菜肴将起锅时放入最好。

可见，就餐人员营养是否充分，不仅与膳食结构、原材料质量有关，而且与烹调过程及技巧有关。不科学的烹调技术和方法会导致营养物质流失或破坏，降低了营养价值。

三、根据就餐人员的膳食心理特点来搞好食物调配与烹饪，增加花色品种，完善保温措施，改善职工就餐质量 年轻女孩子一般喜爱花样面点与各种配菜，喜爱色香味形均佳的饭菜，

爱吃带馅的食品，他们不爱吃太长的菜叶、滑溜溜的紫菜、猪肝和酱色太深的汤。所以，我们可将年轻女孩子平时不爱吃，但营养丰富的猪肝、胡萝卜制成馅，做成包子，将不爱吃的豆制品卤成五香和海鲜酱豆腐干当点心吃，使他们乐于接受，增进营养素的摄入。根据职工的需要，我们的食谱常换花样，主食种类也非常多样，如营养饭、花卷、包子、面条、粽子等。增加了各种粥、粗粮，并在传统的煲汤中加入了各种时令蔬菜，受到职工的欢迎。

干净优雅的环境可以使就餐人员心情愉快，增强肠胃的蠕动及消化液的分泌，增进食欲，促进消化。为保障职工食堂就餐场地的卫生，我们制定了相关制度：1. 餐厅卫生由厨房负责安排厨工每天下午、晚上两次清洗、清洁，包括地面、台凳、设施用具等。2. 由厨房负责安排厨房工作人员每月一次对餐厅的天花、墙面等进行大扫除。3. 将建立《用餐管理制度》，对员工用餐的秩序、卫生等情况进行约束，并对违纪者进行相应的处罚。4. 由保安队安排1名值勤保安人员每天每餐对员工用餐的纪律（包括排队打菜秩序、核对勾记饭卡、用餐过程卫生纪律等）进行管制，纠正违纪行为和提报违纪处罚。5. 明显标示用餐时间、窗口及注意事项等，稍后将张贴用餐宣传标语，倡导健康饮食、文明用餐文化。

五、加强食堂人员工作质量考核，强化食品安全措施，确保职工饮食安全 在食堂人员中开展公平竞争考核活动，是解决员工膳食营养要求与食堂工作质量矛盾的关键，也是实施职工食堂膳食科学管理的关键。我们的具体做法是：成立考核小组，提出考核方案，考核方案里的考核指标，以表格形式表示。表格尽可能体现全面性、公平性、数据性。表格具体由各部门如实填写上交。考核按表格要求，根据当天当餐的食物，从色、香、味、形、量等方面进行综合评分。这种公平、公开、竞争、量化的考核方式解决了前面提出的矛盾。实施膳食科学管理的结果是：员工放心、食堂人员舒心、领导宽心。

一、平衡膳食摄入量：谷类(米饭、面条等)每日180~260克；蔬菜类每日200~250克；水果类每日150~300克；鱼虾类每日40~50克；禽畜肉类每日30~40克；蛋类每日60克；奶类每日200~300克；或相当量的奶制品；大豆及豆制品每日25克；烹调油每日25~30克；糖果等少量。

二、平衡膳食的原则

- 1、多样食物合理搭配
- 2、专门烹调、易于消化
- 3、制定合理的膳食制度(三餐两点)
- 4、培养健康的饮食习惯

三、食物的合理选择

1、谷物：由于谷类中的维生素、矿物质、纤维素及油脂大都存在于麸皮和胚芽中，因此，给宝宝吃的谷物不应全部选择精米、精面类食品。

2、蔬菜：蔬菜富含膳食纤维、维生素c、维生素a和钾。此外，大多数还含有抗氧化元素，这些抗病物质也许能降低以后患癌症和心脏病的风险。给宝宝做饭时，应注意将蔬菜切小切细，方便孩子咀嚼和吞咽。同时，还要注重蔬菜品种、颜色和口味的变化，从而鼓励孩子多吃蔬菜。

蔬菜根据颜色深浅，可以分为深色蔬菜和浅色蔬菜，深色蔬菜的营养价值一般优于浅色蔬菜。深色蔬菜是指深绿色、红色、橘红色、紫红色蔬菜，富含胡萝卜素，深色蔬菜还含有其他多种色素物质和芳香物质，可以促进食欲。

常见的深绿色蔬菜有菠菜、油菜、芹菜叶、空心菜、西兰花

等。常见的红色、橘红色蔬菜包括西红柿、胡萝卜、南瓜等。常见的紫红色蔬菜是红苋菜、紫甘蓝等。

3、水果：水果提供大量膳食纤维、维生素c和维生素a和钾。此外，多数水果还含有抗氧化元素，这些抗病元素可降低以后患癌症和心脏病的风险。水果能补充蔬菜摄入的不足。水果中的碳水化合物、有机酸和芳香物质比新鲜蔬菜多，而且水果使用前不用加热，其营养成分不受烹调因素的影响。特别需要注意的是，不能用果汁代替水果，因为果汁是水果经压榨去掉残渣而制成。这些加工过程会使水果的营养成分如维生素c膳食纤维等发生一定量的损失。如要喝，最好亲自给宝宝做，并且做完后马上就喝。

4、奶类：多数奶制品都富含强化牙齿和骨骼的钙质，吸收率高，是宝宝最理想的钙源。给宝宝选择牛奶时，要特别注意不要用含乳饮料来代替液体牛奶。含乳饮料不是奶，而是低蛋白、低钙和高糖以及添加了多种添加剂的产品。选择的时候要先看产品包装上是否有饮料或含乳饮料的标注；其次看成分表，液体牛奶的成分表上只有纯鲜牛奶一种，而含乳饮料的首要成分则是纯净水；最后通过看蛋白质含量也能辨别含乳饮料和液态牛奶，液态奶的蛋白质含量在2.3%-2.9%以上，含乳饮料则是奶粉加水、糖、香精、增稠剂及其他配料制成的。

5、肉类和豆类：包括肉类和豆类，还有鱼类、蛋类和坚果，这些食物能为孩子提供铁、锌和部分b族维生素。

中国学龄前儿童铁的适宜摄入量为每天12毫克、锌的推荐摄入量相同，富含铁的食物有富含铁的食品：动物全血，动物肝脏，肉类，虾类，蛋黄，黑木耳，海带，芝麻，大瓜子，芹菜，苋菜，菠菜，茄子，小米，樱桃，红枣，紫葡萄等，促进对铁吸收的维生素：维生素a和维生素c可以促进铁的吸收和利用，膳食中如加入50毫克的维生素c便能将铁的吸收率提高3~5倍。人体胃黏膜是吸收食物中铁的主要部分，如果人体缺乏胃酸，铁的吸

收就会发生困难,所以,胃酸缺乏的人更应注意.;碘的推荐摄入量为每天50微克。中国农村还有相当数量的学龄前宝宝平均动物性食物的消费量很低,应适当增加摄入量,但大城市的部分孩子膳食中优质蛋白的比例已满足需要甚至过多。

如果宝宝主要吃猪肉,建议调整肉食结构,适当增加鱼、禽类,推荐每日摄入量30~50克,最好经常变换种类。

大豆类食品富含蛋白质和多种不饱和脂肪酸等,营养价值很高,但如果你的宝宝因为有豆腥味儿不喜欢吃,可以在烹调过程中采取适当的方法去除豆腥味。如将大豆磨成粉后与面粉掺和制作糕饼,在炒黄豆前用凉盐水把豆子洗一下等等。同时,要对宝宝解释吃大豆类食品的好处。但注意不要逼孩子吃,以免产生逆反情绪。此外,也可以选择大豆制品如豆腐、豆浆、豆芽等给孩子吃。

儿童饮食中的脂肪结构应该和成人的差不多,也就是说,总热量中来自脂肪的热量不能超过35%,所以,你应该尽量限制孩子对黄油和人造黄油等脂肪的摄入。此外,别让甜食把孩子的胃塞满,要让孩子尽可能多吃健康营养的食物。以上是我们的幼儿膳食制定参考,过去的一年里,我们严格做到了幼儿食品的营养质量,让孩子们快乐的成长。当然我们也会遇到一些头疼和不足的问题。曾经有位做妈妈的问记者:30年前的父母与今天的父母有什么不同?记者答:30年前的父母担心孩子没饭吃,30年后的父母担心孩子不吃饭。这句话道出了当代父母为孩子不爱吃饭而大伤脑筋的事实。经常看到爸爸妈妈或爷爷奶奶端着碗追在孩子身后,嘴里念叨着:再吃一口,再吃一口!孩子大多数会摇头,如果偶尔吃上一口,家长便欣喜若狂。吃饭是一种享受,是解决饥饿,吸收营养的最好的方式,为什么到了孩子那里变成了一件痛苦的事情。主要是由于家长溺爱的原因使孩子没有养成好的进餐习惯。例如,有的家长总让孩子不停的吃零食,孩子到吃饭时一点不饿他们怎么会有食欲。有的家长爱在孩子吃饭时都逗弄孩子,或者看电视,使孩子吃饭时精力不集中,这也不利于良

好进食习惯的养成。另外还有很多原因造成了孩子不愿吃饭或挑食。所以，首先要解决如何让孩子爱上吃饭，养成良好的饮食习惯问题。另外，目前中国儿童的营养状况正面临营养不足和营养过剩两方面的挑战。一方面与其他发展中国家一样存在营养缺乏的问题，尤其是va[]钙、铁缺乏较普遍。另一方面，与发达国家一样，中国的孩子也面临营养过剩或营养失衡所导致的肥胖问题。所以，如何做到合理膳食，均衡营养，让孩子吃的健康，是我们需要解决的第二个问题。

1、更新观念，做好宣教，强化患者医院膳食本身也是一种治疗的概念。医院里的膳食并非是后勤保障，而是一种医疗行为，病人饮食与正常人饮食不同，许多食物种类在疾病状态下受限制。我们应该把医院膳食当作是治疗过程中的一项工作做好。许多人认为膳食就是日常吃饭，多吃少吃无所谓，对于病人只要营养充足就好，所以，在病人住院期间，家属会觉得病人喜欢吃什么就做什么，但有时候疾病恰恰会与喜欢的食物发生冲突，实际上这些都是误区。所以在医院里面接受医院膳食本身也是一种治疗。为强化普及患者和家属对治疗膳食重要性的认识，及时到病房做宣教工作，并打印下发有关治疗膳食的宣传资料，为患者进行营养指导，做到耐心解释，有问必答，有的患者对营养知识知之甚少，我们及时给予讲解，通过宣传教育，使患者认识到饮食在预防治疗疾病上的重要性，自觉配合做好饮食治疗工作，并树立正确的饮食观念，远离不健康的生活方式，纠正其不合理饮食习惯。让患者直接体会到合理膳食在治疗过程中所起的作用，悉心体味这由此获得的实际利益。

2、积极推广开展肠内营养工作，努力完成技术水平标准。胃肠内营养在临床上已应用了30余年，但对大众而言，仍是一个新的概念。肠内营养与“完整”的自然膳食不同，在胃肠道功能允许时，应优先使用胃肠内营养，肠内营养支持可增强患者机体免疫力，减少并发症，降低医疗费用，提高临床危重症患者治疗的成功率。肠内营养工作的开展得到了临床科室的大力支持，尤其是icu[]心胸外科、脑外科、普外科等

科室，在宣教工作和肠内营养的推广过程中，起到了相当重要的作用。圆满完成了三甲技术水平标准，三甲检查验收中受到专家的充分肯定，没有提出任何异议。

3、积极开展门诊营养咨询工作。为患者、亚健康、健康等不同人群提供营养与健康宣传教育服务，进行膳食营养指导，让患者在治疗过程中尽可能地了解营养膳食的作用和重要性，通过培养良好的生活习惯，平衡的营养搭配，更好的配合临床治疗。为了增加宣传力度，我们制作了展板、宣传版面，定期更换以扩大影响，吸引患者前来咨询。与体检办协作，为部分体检者免费进行营养指导并发放宣传资料。工作中不断拓宽、深化和细化营养学科的临床应用范围，形成在临床营养诊断和治疗上的特色，努力从营养科的基本膳食服务和部分治疗膳食逐步发展成为集医疗、教学、科研为一体的临床营养学科。

题了。这需要具有专业的知识，尽职尽责的工作态度，多方面合作支持，才能使专业知识在病人身上最大化的体现，让患者从中受益。目前，人们对营养的概念还停留在“食堂”层面，对很多事物没有规范的认识，从食堂的各级工作人员到营养师，如何让患者接受膳食服务有许多专业要求，团队专业知识的缺乏直接影响工作执行力。为此，我们根据食堂工作人员文化水平的实际状况，引导他们学习有关营养学的基础知识，定期组织卫生知识培训，下发培训资料，并进行考试考核，尽可能的为他们做一些营养知识普教工作。深入食堂指导工作，多次下食堂与总务科就一些具体的工作进行商讨、规范和督导检查，如：食品卫生情况、食堂的布局，餐具的消毒方法，送餐到床头的流程，匀浆机的试用，匀浆膳具体制作等。我们注重严把环节质量关，建立健全营养炊事人员健康体检档案，定期体检，无健康合格证者，不准上岗，同时严格食品卫生管理标准，净化食品进货渠道，营养食堂所采购的食材都执行索取票据和食品卫生许可证制度。

5、为患者提供科学合理的营养膳食指导和细致入微的人性化

服务。营养师例行营养查房，开展多种营养治疗膳食，配合临床进行肠内营养治疗，深入病房与医护人员及患者沟通，普及肠内营养知识及其重要性，对住院病人进行经胃肠道内营养治疗、代谢调理、营养支持和采用营养状况评价评估分析结果，结合临床体征，针对患者制订合理的膳食成分、营养标准的治疗方案。对需要会诊的特殊病人进行营养状况评价，建有营养病历。通过营养治疗餐引导患者认识并接受医院膳食的新理念，为患者营造舒适、安全的就医环境。下发食堂征求意见表，了解患者对膳食方面的意见、要求和建议，及时反馈给食堂，以便及时改进工作，提高就餐率。

6、对营养膳食软件、食谱配制进行了更新，更加标准化，人性化。完善糖尿病、妊娠糖尿病营养配方，实现了营养治疗实施后的跟踪，有效降低了营养治疗后相关并发症的发生率。

临汾市人民医院营养科

2011-12-6 2012年临汾市人民医院营养科工作计划 指导思想：坚持以病人为中心，牢固树立全心全意为患者服务的思想，努力改善服务态度、提高服务质量；建立临床营养干预体系，促进合理营养，满足广大患者的需求。

科室发展目标：力争通过3---5年的时间，将营养科建设成为具有完整的营养治疗体系的科室。

1、建立一支高素质的专业技术队伍，人才问题是核心问题，营养科要有快速的发展，就要构建一支懂技术，懂管理，专业水平过硬的高素质人才队伍。建议院方加强人才引进的力度。

2、为病人提供安全规范、合理有效的营养治疗，提高医院营养技术水平，设临床营养师5---6名，全面开展临床营养工作。

3、加强业务知识学习，抓好科室人才的培养，建立完善公平

的竞争机制，择优使用，突出重点，保证人才培养目标的实现。力争每年发表论文3篇以上；承担营养专题学术活动1--2次；选送1--2名营养师到省级以上三甲医院进修学习；每年至少参加1--2次省级或省级以上重症医学相关继续医学教育培训项目的学习，不断加强知识更新；到对口支援的基层医院开展业务。

4、积极参加国家、省、市的各级专业学术组织，通过努力争取在相关专业学术组织中担任一定职务，以增强医院影响力，获取营养工作方面的最新信息。

5、营造良好的工作环境、蓬勃的科研氛围，积极申报科研项目，实现零的突破。

营养师工作计划 小小营养师篇六

尊敬的领导：

您好！当你启开这份自荐书时是对我过去四年的检阅。当你合上她时，也许将是我人生新的征途！

我叫http:///就读于公共营养学专业。专业实践方面，在07年10月学校本科教学工作水平评估中以优秀的表现赢得教育部评估专家的赞誉，在校四次专业实习中均表现突出并得到实习单位及学校的表彰，曾在医院理疗科、运动健身中心、保健按摩公司实习指导，有丰富的'体育健身、运动康复、营养保健方面的实践经验。同时，英语、计算机均已达到国家学士学位等级要求，并取得了健美操三级运动员证书、游泳教练员和救生员资格证书等。在校期间，我学习刻苦努力，德、智、体、美、劳综合评定成绩优异，荣获“绵阳市三好学生”、“优秀学生干部”、“优秀团员干部”等称号，一直处于本专业前五名，并多次获得学校一、二等奖学金、四川省政府奖学金、国家励志奖学金。

思想上进，积极进取！我在学好本专业知识的同时，广览群书，自学了：营养学、美容保健学、心理学、营销学等方面的知识，现今正读考国家劳动卫生部颁发的高级公共营养师。

在校期间一直担任班级干部(团支部书记),具有较强的组织能力和语言交际能力。××年转为中共正式党员。专业学习之余,积极参加组织青年志愿者协会等社团工作和社会实践活动,锻炼了自己的动手能力、创造能力、适应能力及心理素质。

感谢您在百忙之中垂阅我的简历,相信我一定不会让您失望!
此致
敬礼

营养师工作计划 小小营养师篇七

饮用水主要是自来水进过过滤制的。其主要加工生产设备是一级、二级过滤设备。主要通过膜结构将水中混有的杂质过滤除掉。

工程楼机械设备基地

工程楼的参观中,我们有幸亲眼看到了机电学院的同学进行的零件加工过程,在老师的讲解下,我了解了各种车床加工零件的原理及简单的使用方法。了解到零件焊接设备和模子结构的制造过程。最后在王老师的带领下,我们在餐馆里位于工程楼一楼的农业加工生产设备车间,看到了东风牌收割机、模拟种子种植及机以及我校自主研发的花生收割机等,让我们亲身感受到在社会化大生产的今天,农业机械生产设备应用的重要性。

莱阳校区实验冷库

通过老师的介绍我们知道莱阳校区的的制冷设备是教师投资二十多万后建立起来的。冷库的基本组成是制冷系统、控制装置、隔热库房、附属性建筑物。其中制冷系统组成主要有蒸发器、冷凝器、压缩机、节流机构和辅助机构组成,辅助机构主要有储液器、电磁阀、气液分离器等。冷库不同于一般的工业或民用建筑,是一种有严格的隔热性、密封性、坚

固性和抗冻性要求的独特结构的建筑。冷库里的制冷装置主要是一套半封闭式氟利昂制冷压缩机，压缩机的动力来源为一台电动机，系统采用风冷式冷凝器，冷却空气来源于窗外一条小河上方的冷空气，空气温度低，冷却效果好，然后通过冷却空气为实验室冷藏库制冷，不断将冷藏库的热量传递出去。在压缩机的隔壁就是气调室，打开具有夹层的厚厚的气调室门，黑漆漆的室内只能模糊的看见蒸发器排管。整个冷库都是用保温材料制作，冷库库体主要由各种隔热板组组成。他们通过特殊结构的子母钩拼接固定，以保证冷库良好的隔热和气密性，防止冷量的散失。

实习总结

经过这三天的参观实习，我感受颇多，从知识的方面说，这次实习增加了自己在机械设备方面的知识储备，也巩固了自己在课堂上学习到的知识。使自己对饮料加工中及鸡肉加工中的各种机械设备有了系统的掌握；更加明确了其工作原理和工作过程以及设备组成等。从锻炼的方面说，这次实习增加了自己的实践阅历，锻炼了自己，使自己对食品产业的现状和未来有了更为明确的了解。同时也使自己对中粮福瑞集团有限公司和山东天府集团公司的先进的机械设备有了一定的了解，增加了实践能力，为以后自己找工作时积累了一定的经验。

营养师工作计划 小小营养师篇八

一份好的个人简历在求职中是很关键的，它决定招聘者是否给予您面试机会的砝码。以下是小编整理的营养师个人求职简历范文，仅供参考学习！

姓名： 国籍： 中国

目前所在地： 广州 民族： 汉族

户口所在地： 广州 身材□ 163 cm58 kg

婚姻状况： 未婚 年龄： 26 岁

培训认证： 诚信徽章：

人才类型： 普通求职

工作年限： 2 职称： 无职称

求职类型： 全职 可到职- 一个星期

月薪要求： 2000--3500 希望工作地区： 广州

公司性质： 事业单位所属行业： 医疗，卫生事业

担任职务： 医师

离职原因： 主动离职

公司性质： 中外合资所属行业： 信息咨询，事务所，人才交流

担任职务： 技术员

工作描述： 参与化妆品临床检测工作的计划、实施及结果处理

离职原因： 主动离职

毕业院校： 广州医学院

所学专业一： 临床医学 所学专业二：

外语： 英语良好

国语水平： 精通 粤语水平： 精通

1、诊所营养师：通常在医院、社区健身中心或保健机构 工作，负责确诊病人的营养问题，列出保健计划，并监督饮食变化的有效性。

2、餐饮服务管理营养师：营养师加盟餐饮服务管理行业，使得不管是一日三餐还是零食小点都能够安全、卫生、成本经济地预备和配送。

3、营养咨询师：为个人、机构、商务组织提供有关营养、食疗和餐饮服务等方面的 专家建议，这类营养师一般在专业咨询机构工作。

4、公共保健营养师：在社会公共保健领域和社会服务部门工作，负责了解大众的营养需求，确认社 区中的营养问题，提出营养教育项目和健康促进战略，并向其它公众部门、专家和公众提供讯息与咨询服务。

5、商务领域中的营养师：多为食品和制 药公司、市场协会和餐饮服务供应商服务。营养师们协助企业领导进行研究，对管理和市场提出专家性意见，促使企业生产出更好的食品和营养产品并投放市场。

6、研究性营养师：通常在大学、保健机构和企业工作，负责制定研究项目的计划并执行。这些项目能从根本上提高医疗护理水平，节约餐饮服务成本。

公共营养师将在6个行业产生就业岗位超市、餐饮、减肥都需要营养师 公共营养师的就业主要有六个方向，为餐饮单位或单位食堂把关、做营 养品企业营养顾问或培训师、美容营养顾问、减肥营养顾问、超市营养顾问、成为私人营养顾问。公共营养师的主要职责就是提供健康、营养的配 餐服务。其

中，就超市营养师职责而言，首先需要为超市食品制作中西医结合的食品营养标签；其次，为顾客提供食物储藏及营养价值咨询；第 进行四季养生配餐指导等。减肥营养师、私人营养师、餐饮营养师等其它各个行业特色技能岗位也有相应的服务内容及流程。

公共营养师的工作内容相当多元化，既要懂得中、西医营养知识，又要懂食品卫生、食品加工工艺，还要掌握营养基础知识和人体健康的卫生知识。从就业的角度来看，公共营养师的需求领域相当广泛，机关、团体、社区、幼儿园和企事业单位都有公共营养师岗位需求。