# 2025年黑龙江省职业教育春季高考

# 营养与保健专业技能操作考试大纲

## 一、考试依据

1.参照中华人民共和国教育部职业教育与成人教育司颁布的《中等职业学校专业教学标准（试行）》，2017年8月26日发布。

2.参照中华人民共和国教育部职业教育与成人教育司颁布的《职业教育专业目录（2021年修订）》；职业教育专业简介（2022年修订）。

3.参照《国家职业技能标准（2022年版）》（职业编码：4-03-02-06）的《营养配餐员（试行）》四级、三级职业技能标准。

4.参照《国家职业技能标准（2021年版）》（职业编码：4-14-02-01）的《公共营养师》四级、三级职业技能标准。

5.参照《国家职业标准（2007年版）》（职业编码：X2-05-05-09）的《健康管理师》三级职业技能标准。

## 二、考试方式

2025年黑龙江省职业教育春季高考营养与保健专业技能考试为实际操作考试方式，考试总分为200分，实操项目随机抽取，考试时间为15分钟。

## 三、考试范围和要求

以中等职业教育毕业生从业能力为立足点，实现技能考试内容与中职毕业生从业技能的需要相互兼容，在识记、理解、应用、综合运用各个层面，充分融合专业知识和技能操作的职业技能要素，将专业知识融入技能操作考试内容。

**技能模块1 食物营养成分计算**

1.知识与技能

（1）掌握称重法基本要求和技术要点。

（2）掌握食物成分表、食物营养成分分析软件的使用方法。

（3）掌握可食部、产能营养素、能量系数的概念。

（4）能正确对食物进行称量。

（5）能查阅中国食物成分表。

（6）会使用食物营养成分分析软件。

（7）能正确计算各种食物可食部、能量、营养素含量，确定其营养价值。

（8）能根据考试要求，规范填写相关内容。

2.设备与材料

（1）食物。

（2）台秤或电子秤。

（3）《中国食物成分表》或食物营养成分分析软件。

（4）计算器、笔、记录表等。

3.操作规范要求

（1）服从监考人员安排，遵守考场纪律。

（2）设备、材料、物品等摆放整齐。

（3）正确使用中国食物成分表或食物营养成分分析软件查找相关数据。

（4）结果记录清晰、准确。

**技能模块2 膳食调查结果计算与评价**

1.知识与技能

（1）掌握食物的分类。

（2）掌握各类食物摄入量的计算。

（3）掌握膳食结构评价方法。

（4）能正确进行食物的分类。

（5）能正确计算各类食物的摄入量。

（6）能进行膳食结构分析并提供膳食改善建议。

（7）能根据考试要求，规范填写相关内容。

2.设备与材料

（1）一日膳食调查表。

（2）中国居民平衡膳食宝塔（2022）。

（3）计算器、笔、记录表等。

3.操作规范要求

（1）服从监考人员安排，遵守考场纪律。

（2）设备、材料、物品等摆放整齐。

（3）熟练使用中国居民平衡膳食宝塔进行膳食结构评价。

（4）结果记录清晰、准确。

**技能模块3 预包装食品营养标签解读**

1.知识与技能

（1）掌握预包装食品营养标签相关的营养素含量表达和意义。

（2）掌握评价预包装食品营养价值的方法。

（3）能正确解读预包装食品的营养标签。

（4）能准确分析评价预包装食品的营养价值。

（5）能根据考试要求，规范填写相关内容。

2.设备与材料

（1）预包装食品营养标签。

（2）《中国食物成分表》、《中国居民膳食营养素参考摄入量》。

（3）计算器、笔、记录表等。

3.操作规范要求

（1）服从监考人员安排，遵守考场纪律。

（2）设备、材料、物品等摆放整齐。

（3）正确查找《中国居民膳食营养素参考摄入量》。

（4）能通过食品营养标签掌握食品营养特性。

（5）结果记录清晰、准确。

**技能模块4 成人一餐食谱编制**

1.知识与技能

（1）掌握成人标准体重的计算方法。

（2）掌握成人餐次及各餐的营养分配原则。

（3）掌握三大产能营养素在成人膳食中所占能量的比重。

（4）能依据就餐要求计算能量及三大产能营养素需要量。

（5）能根据三大产能营养素的需要计算主要食物的需要量。

（6）能根据考试要求，规范填写相关内容。

2.设备与材料

（1）营养配餐软件。

（2）《中国食物成分表》、《中国居民膳食营养素参考摄入量》。

（3）计算器、笔、记录表等。

3.操作规范要求

（1）服从监考人员安排，遵守考场纪律。

（2）设备、材料、物品等摆放整齐。

（3）正确计算能量及三大产能营养素需要量。

（4）正确计算主要食物的需要量。

（5）结果记录清晰、准确。

**技能模块5 成人身高与体重的测量**

1.知识与技能

（1）掌握身高、体重的测量方法及体质指数（BMI）的计算方法。

（2）能正确选择身高测量仪，规范测量身高。

（3）能规范使用体重计进行体重的测量。

（4）能根据身高与体重计算体质指数（BMI），并能根据体质指数判断测量者的营养状况。

（5）能根据考试要求，规范填写相关内容。

2.设备与材料

（1）电子磅秤或刻度式体重计或电子式体重计。

（2）机械式身高计或电子式身高计或软尺或立尺。

（3）计算器、笔、记录表等。

3.操作规范要求

（1）确保被检查者的安全与隐私，女性被检查者由女性操作员检查。

（2）使用前，检查各项设备的安全和精度，确保其完好无损，能正常进行工作。

（3）依据操作程序和标准进行操作。

（4）操作中，发现不良事件应立即停止操作，报告给监考人员，及时对不良事件进行处理和记录，并根据情况采取必要的补救和预防措施。

（5）检查结束后，合理放置用物。

（6）记录应清晰、准确，包括：被检查者的姓名、性别、年龄、身高、体重、检查者姓名等。

**技能模块6 成人胸围、腰围、臀围的测量**

1.知识与技能

（1）掌握胸围、腰围、臀围的测量方法及其意义。

（2）能正确选择合适的测量器械。

（3）能正确、规范地测量胸围、腰围、臀围。

（4）能根据考试要求，规范填写相关内容。

2.设备与材料

（1）软尺。

（2）笔、记录表等。

3.操作规范要求

（1）检查软尺有无裂隙、变形等，刻度是否准确，相差0.5cm不可使用。

（2）测量胸围过程中，被测者应呼吸均匀，处于平静状态。软尺松紧度适宜，如被测者姿势不正确，应及时纠正。

（3）测量腰围过程中，软尺松紧度适宜，被测者保持自然呼吸状态，在呼气末测量。

（4）测量臀围过程中，被测者应放松两臀，保持自然呼吸。

（5）检查结束后，合理放置用物。

（6）记录应清晰、准确，包括：被检查者的姓名、性别、年龄、胸围、腰围、臀围、检查者姓名等。

**技能模块7 儿童坐高、头围、胸围的测量**

1.知识与技能

（1）掌握儿童坐高、头围、胸围测量方法及其意义。

（2）能正确选择适合儿童体格测量的器械或工具。

（3）能正确、规范地完成儿童坐高、头围、胸围的测量。

（4）能根据考试要求，规范填写相关内容。

2.设备与材料

（1）身高坐高计。

（2）软尺。

（3）笔、记录表等。

3.操作规范要求

（1）检查坐高计刻度是否准确，软尺有无裂隙、变形等，刻度是否准确，相差0.5cm不可使用。

（2）测量坐高过程中，为被测儿童摆好体位，坐在坐盘上，骶骨靠量板，上身直坐，大腿躯干成直角，膝关节屈曲成直角，两脚平放于地面。

（3）测量头围过程中，软尺不打折，长发或梳辫者，将头发在软尺经过处向上、下分开，软尺紧贴头皮。

（4）测量胸围过程中，软尺轻轻接触皮肤，平静呼吸时读数，并随时纠正儿童不正确姿势。

（5）检查结束后，合理放置用物。

（6）记录应清晰、准确，包括：被检查者的姓名、性别、年龄、坐高、头围、胸围、检查者姓名等。

**技能模块8 血压的测量**

1.知识与技能

（1）掌握血压的正常值及生理变化。

（2）能够正确选择血压计测量血压。

（3）能够正确检查血压计。

（4）能够正确地放置血压计袖带的位置。

（5）能够正确地完成血压计的充气、放气，并听诊血压的计数。

（6）能根据考试要求，规范填写相关内容。

2.设备与材料

（1）血压计。

（2）听诊器。

（3）笔、记录表等。

3.操作规范要求

（1）确保被检查者的安全与隐私，根据被检查者情况选择合适的体位。

（2）测量前，检查血压计：玻璃管无裂损，刻度清晰，加压气球和橡胶管无老化、不漏气，袖带宽窄合适，水银充足、无断裂；检查听诊器：橡胶管无老化、衔接紧密，听诊器传导正常。

（3）如有血压听不清或异常，应重测。重测时，待水银柱降至0点，稍等片刻后再测量。必要时，作双侧对照。

（4）测量血压时，应相隔1～2分钟重复测量，取2次读数的平均值记录。如果收缩压或舒张压的2次读数相差 5mmHg以上，应再次测量，取3次读数的平均值记录。

（5）测量后，尽袖带内余气，扪紧压力活门，整理后放入盒内；血压计盒盖右倾45°，使水银全部流回槽内，关闭水银槽开关，盖上盒盖，平稳放置。

（6）洗手后，将所测血压值按收缩压/舒张压mmHg（kPa）记录在记录本上。

（7）操作中，出现水银泄漏等情况，应及时处理。

**技能模块9 食药两用中药类原料的鉴别**

1.知识与技能

（1）掌握食药两用中药类原料的功效、用法用量、主治应用和使用注意。

（2）能正确鉴别食药两用中药类原料的外观性状。

（3）能准确说出食药两用中药类原料的来源及功效。

（4）能正确选择器材鉴别中药类原料的真伪。

（5）能准确说出食药两用中药类原料的用法用量及使用注意。

（6）能根据考试要求，规范填写相关内容。

2.设备与材料

（1）食药两用中药类原料及常用中药饮片。

（2）实验台、紫外灯、烧杯、酒精灯、镊子、玻璃棒、放大镜、火柴、塑料桶、水瓶、刀片等。

（3）清洁纸、手套、记录笔等。

3.操作规范要求

（1）遵守实训室安全操作规范和要求，安全用电、注意防火、防止出现人身伤害及设备事故。

（2）正确穿着佩戴个人防护用品，包括工作服、工作鞋、各类手套等。

（3）设备、器材、物品等摆放整齐。

（4）操作过程中应保持设备与器材的清洁，保证工作场地整洁有序。

（5）正确处置操作中出现的废弃物。

（6）规范且熟练使用紫外灯与鉴别用工具。

**技能模块10 常用药膳配方及制作**

1.知识与技能

（1）掌握常用药膳的组成、制法及应用。

（2）能正确选择并规范使用药膳制备工具。

（3）能正确选择原辅料进行药膳制备。

（4）会对症下药，解决实际问题。

（5）能正确使用操作方法进行药膳的制备。

（6）能根据考试要求，规范填写相关内容。

2.设备与材料

（1）药膳原辅料、煎煮锅、电磁炉、炒勺。

（2）烧杯、量筒、玻璃棒、热水壶。

（3）清洁纸、毛巾、手套等。

3.操作规范要求

（1）遵守实训室安全操作规范和要求，安全用电、注意防火、防止出现人身伤害及设备事故。

（2）正确穿着佩戴个人防护用品，包括工作服、工作鞋、各类手套等。

（3）设备、器材、物品等摆放整齐。

（4）操作过程中应保持设备与器材的清洁，保证工作场地整洁有序。

（5）正确处置操作中出现的废弃物。

（6）规范且熟练使用电磁炉、煎煮锅等设备。

## 四、考核项目及权重

结合考试范围给定2025年考核项目及权重，如表1所示。

表1 2025年考核项目及权重

| 考核项目 | 考核时间 | 考核内容 | 权重 | | 器材设备 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 食物营养成分计算 | 15min | 1.准备工作 | 10 | 200 | 1.食物  2.台秤或电子秤  3.《中国食物成分表》或食物营养成分分析软件  4.计算器、笔、记录表 |
| 2.食物称量 | 20 |
| 3.食物编码 | 20 |
| 4.食物可食部计算 | 40 |
| 5.食物能量计算 | 40 |
| 6.食物营养素计算 | 50 |
| 7.规范操作 | 20 |
| 膳食调查结果计算与评价 | 15min | 1.食物分类 | 45 | 200 | 1.一日膳食调查表  2.中国居民平衡膳食宝塔（2022）  3.计算器、笔、记录表 |
| 2.各类食物摄入量计算 | 45 |
| 3.膳食结构比较 | 45 |
| 4.膳食评价及改善建议 | 45 |
| 5.规范操作 | 20 |
| 预包装食品营养标签解读 | 15min | 1.食品基本信息记录 | 30 | 200 | 1.预包装食品营养标签  2.《中国居民膳食营养素参考摄入量》  3.计算器、笔、记录表 |
| 2.营养声称、营养成分功能声称识别 | 40 |
| 3.营养标签核心营养素解读 | 40 |
| 4.食品营养价值分析评价 | 50 |
| 5.食用建议 | 20 |
| 6.规范操作 | 20 |
| 成人一餐食谱编制 | 15min | 1.标准体重计算 | 20 | 200 | 1.营养配餐软件  2.《中国食物成分表》、《中国居民膳食营养素参考摄入量》  3.计算器、笔、记录表 |
| 2.体型判断 | 20 |
| 3.每日能量需要量计算 | 30 |
| 4.碳水化合物需要量计算 | 30 |
| 5.蛋白质需要量计算 | 30 |
| 6.脂肪需要量计算 | 30 |
| 7.主要食物的需要量计算 | 20 |
| 8.规范操作 | 20 |
| 成人身高与体重的测量 | 15min | 1.工作准备 | 20 | 200 | 1.电子磅秤或刻度式体重计或电子式体重计  2.机械式身高计或电子式身高计或软尺或立尺  3.计算器、笔、记录表 |
| 2.身高计检查 | 15 |
| 3.安置被测者测量体位 | 25 |
| 4.连续、准确测量身高两次 | 20 |
| 5.读数并记录 | 15 |
| 6.体重秤检查 | 15 |
| 7.被测者衣物准备及体位准备 | 25 |
| 8.连续、准确测量体重两次 | 20 |
| 9.读数并记录 | 15 |
| 10.计算并记录BMI，确定被测者营养状况 | 30 |
| 成人胸围、腰围、臀围的测量 | 15min | 1.工作准备 | 20 | 200 | 1.软尺  2.笔、记录表 |
| 2.安置被测者测量体位，进行胸围测量 | 25 |
| 3.连续、准确测量两次 | 20 |
| 4.读数并记录 | 15 |
| 5.安置被测者测量体位，进行腰围测量 | 25 |
| 6.连续、准确测量两次 | 20 |
| 7.读数并记录 | 15 |
| 8.安置被测者测量体位，进行臀围测量 | 25 |
| 9.连续、准确测量两次 | 20 |
| 10.读数并记录 | 15 |
| 儿童坐高、头围、胸围的测量 | 15min | 1.工作准备 | 20 | 200 | 1.身高坐高计  2.软尺  3.笔、记录表 |
| 2.安置被测者测量体位 | 25 |
| 3.连续、准确测量坐高两次 | 20 |
| 4.读数并记录 | 15 |
| 5.被测者头部测量准备，进行头围测量 | 25 |
| 6.连续、准确测量头围两次 | 20 |
| 7.读数并记录 | 15 |
| 8.安置被测者测量体位，进行胸围测量 | 25 |
| 9.连续、准确测量胸围两次 | 20 |
| 10.读数并记录 | 15 |
| 血压的  测量 | 15min | 1.工作准备 | 20 | 200 | 1.血压计  2.听诊器  3.笔、记录表 |
| 2.安置被测者测量体位 | 30 |
| 3.打开血压计，缠袖带 | 30 |
| 4.血压计注气 | 30 |
| 5.放气，确定收缩压及舒张压 | 30 |
| 6.测量结束，整理血压计 | 20 |
| 7.整理测量者衣袖，摆体位 | 20 |
| 8.读数并记录 | 20 |
| 清热类中药鉴别 | 15min | 1.准备工作 | 10 | 200 | 1.中药材  2.烧杯、镊子、玻璃棒  3.放大镜  4.记录表  5.医用手套、医用口罩、一次性医用帽子、纸、笔 |
| 2.外观鉴别 | 10 |
| 3.中药名称 | 50 |
| 4.中药科名 | 20 |
| 5.中药功效 | 30 |
| 6.用法用量 | 20 |
| 7.主治应用 | 20 |
| 8.使用注意 | 20 |
| 9.安全文明操作 | 20 |
| 补虚类中药鉴别 | 15min | 1.准备工作 | 10 | 200 | 1.中药材  2.烧杯、镊子、玻璃棒  3.放大镜  4.记录表  5.医用手套、医用口罩、一次性医用帽子、纸、笔 |
| 2.外观鉴别 | 10 |
| 3.中药名称 | 50 |
| 4.中药科名 | 20 |
| 5.中药功效 | 30 |
| 6.用法用量 | 20 |
| 7.主治应用 | 20 |
| 8.使用注意 | 20 |
| 9.安全文明操作 | 20 |
| 补虚正气粥 | 15min | 1.准备工作 | 30 | 200 | 1.药膳原辅料  2.煎煮锅、电磁炉  3.烧杯、量筒、玻璃棒  4.记录表  5.医用手套、医用口罩、一次性医用帽子、纸、笔 |
| 2.药膳配方 | 30 |
| 3.操作流程 | 50 |
| 4.主治应用 | 20 |
| 5.注意事项 | 20 |
| 6.用法用量 | 20 |
| 7.安全文明操作 | 30 |
| 川贝秋梨膏 | 15min | 1.准备工作 | 30 | 200 | 1.药膳原辅料  2.煎煮锅、电磁炉  3.烧杯、量筒、玻璃棒  4.记录表  5.医用手套、医用口罩、一次性医用帽子、纸、笔 |
| 2.药膳配方 | 30 |
| 3.操作流程 | 50 |
| 4.主治应用 | 20 |
| 5.注意事项 | 20 |
| 6.用法用量 | 20 |
| 7.安全文明操作 | 30 |
| 甘麦大枣汤 | 15min | 1.准备工作 | 30 | 200 | 1.药膳原辅料  2.煎煮锅、电磁炉  3.烧杯、量筒、玻璃棒  4.记录表  5.医用手套、医用口罩、一次性医用帽子、纸、笔 |
| 2.药膳配方 | 30 |
| 3.操作流程 | 50 |
| 4.主治应用 | 20 |
| 5.注意事项 | 20 |
| 6.用法用量 | 20 |
| 7.安全文明操作 | 30 |
| 冰糖雪梨 | 15min | 1.准备工作 | 30 | 200 | 1.药膳原辅料  2.煎煮锅、电磁炉  3.烧杯、量筒、玻璃棒  4.记录表  5.医用手套、医用口罩、一次性医用帽子、纸、笔 |
| 2.药膳配方 | 30 |
| 3.操作流程 | 50 |
| 4.主治应用 | 20 |
| 5.注意事项 | 20 |
| 6.用法用量 | 20 |
| 7.安全文明操作 | 30 |

## 五、考试大纲编制说明

1.考试大纲编制原则

遵循专业基础知识和岗位核心能力相结合原则，选取典型专业技能项目，将专业知识融入技能操作，考查技能训练教学效果，考核学生职业岗位工作过程；兼顾中等职业学校营养与保健专业教学标准和技术新标准，选取通用知识与技能作为考核项目。

2.考试大纲适用专业

本考试大纲适用于中等职业学校营养与保健专业。

3.教学内容及实施建议

（1）考纲对应教学内容，全面考核中等职业学校营养与保健专业学生在营养调查、食物选购、营养素计算、营养餐配制、膳食营养管理、食疗药膳制作等方面的能力，考试范围及难易程度合理，适用于选拔技术技能人才。

（2）教学实施建议，本次给定的2025年考核项目是中等职业学校营养与保健专业教学内容的一部分，考核项目每年有一定变化；建议中等职业学校依据本专业教学标准，合理匹配理论与实践教学，全面提升学生专业能力及综合素养。

4.技能考试过程

营养与保健专业技能考试采取实际操作方式进行，时间为15分钟；依据不同技能考核项目综合考察学生知识运用能力、查阅相关资料能力、合理使用工具能力、分析与解决问题能力、规范操作能力以及职业素养。

5.评价赋分形式

营养与保健专业技能考试为过程性评价，同时注重工作质量，权重合理。