

# CAC职业（岗位）培训系列教材：公共营养师（技能分册）



[CAC职业（岗位）培训系列教材：公共营养师（技能分册）\\_下载链接1](#)

著者:李润国，宁莉 编

[CAC职业（岗位）培训系列教材：公共营养师（技能分册）\\_下载链接1](#)

标签

评论

书收到了！迫不及待的看了下，很不错，相当满意哦！物流超快！大大滴赞一个

-----  
还没看，不过很厚实，看后追评

-----  
这本书讲的很细致 不错

-----  
内容很丰富，讲解仔细，刚开始看，还很不错！

-----  
刚卖回来，还在看。物流真心给力

-----  
非常棒！非常棒！非常棒！非常棒！信赖京东

-----  
还好还好还好还好还好

-----  
知识很多，包装很好没有一点损坏，很喜欢

-----  
好书！好书！好书！好书！好书！好书！好书！好书！好书！好书！好书！好书！好书！好书！  
！好书！好书！

-----  
很好，经常在京东购买。~~~~~

-----  
不错感觉挺实用的

-----

物流快，还没开始学

收到了，不错不错哦

希望可以做出更健康的饮食、葱

正在用，是需要的

好用，内容和想象的一样有用

活动囤的很划算 留着慢慢看了

宝贝很不错哦，价廉物美，物超所值，你值得拥有

挺不错的，学营养师很有用，慢慢看

宝贝用得挺好的，用着还行，下次还来买....

很好.....

公共营养师教材，技能部分，感觉还可以。

-----  
挺好的，快递服务特别好

-----  
为了学习买的，包装都很好！目前没发现出错！

-----  
书已收到，感谢京东！！

-----  
物有所值的宝贝物有所值的宝贝

-----  
很不错，内容比较有意思点。

-----  
这个个人看了。学的不是很多。说的不是很明白有的。

-----  
内容比较简单，还可以

-----  
不错吧还挺好的帮朋友买的

-----  
很好的一本营养学教材，值得收藏。

-----  
适合初学者，值得推荐，

-----  
送货快，

-----  
??以。

-----  
还可以

-----  
先看看，不是想要的版本，但是看着还可以，于是留下了

-----  
书很喜欢，送货员态度太差

-----  
特么的太垃圾了太丫的忽悠人了，就这么简单的包装明显忽悠人，怎么回事，货品服务越来越不好了。书连个塑封膜都没有。明显的二手的。不是正版的。

-----  
不错

-----  
好

-----  
不好看

-----  
从外地调货还是京东配送，分不出是不是自营，不过东西很好！

-----  
[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。  
书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。 快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM], 超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜, 还免邮费不错, 速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ], 买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书, 喜欢看各种各样的书, 看的很杂, 文学名著, 流行小说都看, 只要作者的文笔不是太差, 总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看, 看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而, 目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚, 却自得其乐, 还觉得很满足。经过几百年的探索和发展, 人们对物质需求已不再迫切, 但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之, 我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取, 寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生, 天人合一”的思想, “于空寂处见流行, 于流行处见空寂”, 从而获得对于“道”的体悟, “唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现, 因此中国古代的绘画, 提倡“留白”、“布白”, 用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味, 体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式, 伴着笔墨的清香, 细细体味, 那自由孤寂的灵魂, 高尚清真的人格魅力, 在寻求美的道路上指引着我, 让我抛弃浮躁的世俗, 向美学丛林的深处迈进。合上书, 闭上眼, 书的余香犹存, 而我脑海里浮现的, 是一个“皎皎明月, 仙仙白云, 鸿雁高翔, 缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者, 有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人, 世界需要这样的人, 只有这样我们才能创造我们的生活, [NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍, 这里的书籍很好, 非常的不错, 。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍, 这里的书籍很好, 非常的不错, 。给我带来了不错的现实享受。

很好的书籍很好的学习必备佳品, , , 希望宣传能给力的, 能越做也好, 下次还会在来的额, 京东给了我不一样的生活, 这本书籍给了我不一样的享受, 体会到了购物的乐趣, 让我深受体会啊。希望你能越做越好, 成长有你有我大家一起来, 很好的宝贝。

给朋友买的, 据说不错!

买了还没有看呢, 应该是正版。

写的的书都写得很好, 还是朋友推荐我看的, 后来就非非常喜欢, 他的书了。除了他的书, 我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲, 他们的书我觉得都写得很好。职业(岗位)培训系列教材公共营养师(技能分册), 很值得看, 价格也非常便宜, 比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读, 阅读了一下, 写得很好, 公共营养师(技能分册)分为理论和技能两个分册。理论分册全面详细阐述了营养学的基础内容, 并专门介绍了中医养生和食疗调补的相关知识, 内容包括医学基础、基础营养、食物营养、膳食指南、人群营养、食品安全、中医饮食调补技能分册规避了理论分册中知识性内容的重复, 重点介绍了营养师工作的基本技能, 内容包括营养餐谱制定、食品选购与食品标签、食物的合理烹调与加工技术、膳食调查与评价、人体营养状况与评价、疾病的营养防治、营养教育、社区营养管理等。公共营养师(技能分册)内容新颖, 配有大量的相关数据表格、应用案例和试题示范, 兼备了工具书、参考书和自学书籍等多种功能。考虑到培训教材的特点, 公共营养师(技能分册)结合标准和就业市场对营养师工作能力的要求设计了试题示范——既是鉴定的考题示范, 又是实训的案例练习, 对提高学员的晋级考核水平和实际操作能力均具有显著的促进作用。公共营养师(技能分册)可作为高等院校学生以及社会培训机构学习公共营养知识的专业教材, 同时适用于公共营养师(国家职业资格四级、三级、二级)的职业资格鉴定和膳食营养师(初级、中级、高级)能力水平考核学员参考, 亦可作为专业营

养师的案头参考书。，内容也很丰富。，一本书多读几次，第八章营养餐谱制定营养科学工作者通过长期的实践研究和论证，提出了膳食指南和膳食营养素参考摄入量的标准，这些原则和标准既是合理营养、促进健康的要求，又是制定膳食计划的依据。为了把平衡膳食理论和营养素参考摄入量在日常的膳食中科学地体现出来，需要制定相应的膳食计划和安排。营养餐谱就是这种膳食计划的记录。营养餐谱与普通餐谱（包括餐馆、食堂的菜单及烹调书籍中的餐谱）最大的区别是在平衡理论的指导下，对配餐作出量化的制定，即带量餐谱。只有量化餐谱才能体现出营养素种类齐全、比例合理、数量适宜的营养餐谱。编制营养食谱的中心目的是把膳食营养素参考摄入量和中国居民膳食指南的基本原则与要求具体地落实到一日三餐当中。一个合理的营养餐谱，对正常人而言，可以保证其均衡的营养对于营养性疾病患者，可作为治疗或辅助治疗的重要措施之一对于膳食管理者和制备者，是实施膳食营养工作的具体体现。第一节营养餐谱编制的基本原则和要求一、营养配餐的基本原则编制营养食谱的总原则为根据用膳者

每个人出生的时候都是一块璞玉，时间就如一把锉刀，慢雕细琢你的这块璞玉。经过无数次的打磨，在岁月的洗礼中，逐渐彰显辉煌，闪闪发光，绽放出令世人惊叹的美丽。

-----题记 一道彩虹需要凝结无数的水汽才能绽放霎时的明艳；

一片汪洋需要积聚繁多的溪流才能展现壮丽的咆哮；

一枚沙贝需要吸纳大量的沙子才能拥有永恒的美丽。

而我们的人生，正是需要坚持不懈地反复打磨，才能彰显出最亘古、最永恒的美丽。

时光在漫长岁月的打磨中一点一点捏碎从前，而我也随着时光的渐渐流逝而逐渐长大。

我不知道我是否能在岁月的打磨中长成那个我所期待的模样，但我有信心、有勇气去迎接人生中的那些打磨，每走一步都要做好自己，使自己逐日趋近完美。

我看见我走过的十六年华，如此颠簸。我走过的岁月，并不都是一帆风顺的，那里面饱含了多少打磨过后的艰辛、苦痛与艰难，我都一一铭记于心。我时常提醒着自己，不管处于怎样的荆棘中，我都要义无反顾的坚强勇敢的走下去。因为我明白，像我这样拥有着平凡的出生和注定平凡的死亡的孩子，只有在人生漫长的打磨中，努力做好自己，才能把自己变得足够优秀。若只要心强大，任何的风雨苦痛我都能怀着微笑，勇敢地踏过去。

我站在高二的风中，抬起头望向操场上空铅灰色的天空，飘零的云朵在风中缓缓移动，它们拂过我的鬓角，让我明白疲惫的自己就如荆棘鸟一般，要坚持不懈的、勇敢无畏的继续这条经打磨后而显得漫长且疲惫，需要毅力的永无终止的道路。我明白自己不能够懈怠。不能够放弃，不能够害怕苦痛，不能够失去信仰。因为我懂得人生就是一场漫长的打磨，它此刻磨砺我，是让我更好地去为了我想要得到的未来与自由而付出我所有的努力，让我更坚定无畏的走向未来更好的自己。

日复一日年复一年的时光里，我坐在灯光煞白的教室里看书和做题，听老师在上面讲着高考的重点，身旁有书本沙沙翻动的声音，草稿纸上有安静演算着的习题，偶尔的疲倦我会望向窗外那一抹四季未老的绿，明亮我的双眼，然后回头埋下来继续做着复沓的卷子，心理面什么也没有。

我安静地过着我此刻的生活，在每天匆忙之中来回我的三点一线，我并不为别的，我只为那学海无涯苦作舟的打磨。求学之路漫长而又艰辛，其中的疲惫与苦痛不言而喻。然而我又厌倦懈怠，不仅仅是为了高考，更是为了我的梦想，为了我想要的明天。高中的打磨所给的那些，收获在我的心里早已成了我不懈努力的垫脚石。冬练三九，夏练三伏，我会证明，用我的一生。

人生中漫长的打磨，早已让我逐渐变得强大，在面对一次次的失败与跌倒之后，我仍能怀着我的微笑勇敢地站起来，然后再以坚定的步伐朝着我的梦想走下去，走向未知的远方。

生活是一场放逐和流浪，在昼夜交替，四季变幻的打磨之中，我明白自己要做一只翩飞的白鹤，飞度苦寒的人生。或许我也可以像一些人一样，放弃自己的梦想来换取暂时的快乐，却永远停止了追逐的脚步。也许放弃掉一些我会活的更轻松。但那却不再是我。我不愿这一生都在安乐之中直到死去。我愿用我的一生，去面对那些锋利的打磨，我坚信我的人生会在打磨中彰显出永恒的美丽。

冰心说，“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳。然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”人生必须经历坚持不懈地反复打磨，这其中的苦痛更是要人明白，若一个人的一生没有经历这些那些的打磨，纵使她最后成就了自己辉煌的人生，她此生也绽放不出那种闪亮的光彩，她的一生也彰显不出那种永恒的美丽。盛开在荆棘里的花，越是流泪越仰望。每当我熬不过那些打磨的苦痛时，我的内心总有一个声音提醒着我，它让我更清醒、更努力。它这样说道——背弃了理想谁人都可以，但就算是咸鱼，也要有梦。只有拼出来的美丽，没有等出来的辉煌。在人生漫长的打磨之中，我选择以更坚定、更勇敢无畏的姿态去迎接那些苦难与磨砺。所谓的彩虹，不过就是光，只要心还透明，就能折射希望。我坚信我的人生终将在无数次的打磨中，在岁月的洗礼中，彰显辉煌，闪闪发光，绽放出令世人惊叹的美丽来。

-----  
用来学习的，平常多看看。

-----  
用来学习营养师的，书籍印刷质量不错，是正版书籍，支持正版

-----  
很好的一本书，质量也不错

-----  
书内容写得非常好，价格也实惠，质量好

-----  
速度很快，书也不错，朋友很喜欢

-----  
是正品好书，值得特别推荐。

-----  
速度比较快！速度比较快！

-----  
这本书是公共营养师教材，内容很好，看过后有点做用。想做营养师的朋友建议买来看看，反正不贵！

-----  
读后感觉对自己帮助很大

-----  
不错的一本书，值得拥有,非常喜欢

-----  
书是好好东西，多攒有好处；进了学校，总有很多知识要学习；学校急用

-----  
好书~正版书籍~好书~正版书籍~

-----  
质量还行，内容也挺丰富的

-----  
是正品，很实用，很好

-----  
书很好，内容精彩，实用，值得推荐！

-----  
很好的书，赞一个！对我帮助很大！

-----  
好书，京东包装用心，折扣划算  
比起\*\*确实舒心很多，订货第二天就到货了，还货到付款，呵呵  
准备公共营养师，此书必备啊，恩，抓紧看书，下月就考试了

-----  
很多实际操作的内容，很有帮助

-----  
书还不错，可以看一看

-----  
1. 速度快 2. 质量好 3. 很实用

-----  
内容很全面，对于我们中级营养师的帮助很大……

-----  
书很不错，很喜欢，以后还来买。

-----  
[CAC职业（岗位）培训系列教材：公共营养师（技能分册）\\_下载链接1](#)

## 书评

[CAC职业（岗位）培训系列教材：公共营养师（技能分册）\\_下载链接1](#)