

营养保健师——儿童营养健康的守护者

在我国，营养保健师这一职业正日益受到重视。特别是在《健康中国2030”规划纲要》及《国民营养计划（2017-2030年）》的指导下，提升儿童营养健康水平，优化营养健康服务，成为了一项重要任务。那么，什么是营养保健师？他们需要具备哪些基础知识？又在哪些方面进行考核？

一、营养保健师的概念

营养保健师，是指专业从事营养保健工作的人员，他们通过专业的教育培训，掌握了营养学、卫生学、心理学等多学科知识，能够在学校、企事业单位、社区、家庭等场所，进行营养状况评估、营养干预、营养教育等工作，提高人们的健康水平。

二、营养保健师的基础知识

1. 能量单位：能量的单位以千焦(KJ)表示，传统习惯上用的能量单位为千卡(Kcal)。两者的换算方法是： $1\text{Kcal}=4.184\text{KJ}$ ， $1\text{KJ}=0.239\text{Kcal}$ 。
2. 产能营养素：产能营养素主要包括碳水化合物、脂肪和蛋白质。碳水化合物、脂肪、蛋白质的生理热价分别为 4.0Kcal/g ， 9.0Kcal/g ， 4.0Kcal/g 。
3. 人体的能量消耗：人体的能量代谢包括基础代谢、体力活动、食物的热效应、生长发育及其他。
4. 基础代谢的概念：基础代谢是指人体为了维持生命，各器官进行最基本的生理机能所消耗的最低能量。基础代谢的测量一般在清晨进行，距离前一天晚餐 12-14 小时，并且测量前最后一次进餐不要过饱，测量前静卧半小时以上，精神放松，测量时采取平卧姿势，清醒，全身肌肉放松，环境安静，室温保持 $18-25^{\circ}\text{C}$ 。
5. 影响基础代谢率的因素：包括体格构成、生理、病理状态、环境温度与气候等。

三、营养保健师的考核内容

营养保健师的考核内容主要包括：

1. 儿童营养专科建设、运行与发展。
2. 新生儿肠内营养支持/肠外营养支持/营养评估/特殊疾病的营养

支持。

3. 0-8 月龄母乳喂养指南。
4. 7-24 月龄婴幼儿喂养指南。
5. 学龄前儿童膳食及营养需求。
6. 食品安全指导。
7. 儿童营养保健儿童免疫力、促进儿童智力发育、提高身高发育、改善儿童消化系统功能的相关营养素及膳食指导与建议。
8. 营养不良与营养缺乏。
9. 儿童常见疾病的营养支持。
10. 儿童营养状况评估。
11. 食物不耐受和过敏的营养管理。
12. 挑食偏食厌食指导护理。
13. 儿童营养健康教育的发展与健康教育的方法。

营养保健师作为儿童营养健康的守护者，他们的职责重大。只有掌握了丰富的专业知识，通过了严格的考核，才能在这个岗位上发挥出最大的价值，为我国儿童的健康成长保驾护航。