# 2024年营养师个人工作总结免费版 公共营养师工作总结(七篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-06-26

*总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？这里给大家分享一些最新的...*

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

**营养师个人工作总结免费版 公共营养师工作总结篇一**

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。

科学合理制定幼儿食谱，是保证幼儿健康成长的关键。根据需要，我们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。另外，保健老师定期计算每日膳食中各种营养素的供给量，制定食谱。

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。我们做好食堂人员的培训，具体做法如下：

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，幼儿营养是否充分，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。

3~6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。根据孩子的需要，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，受到孩子们的欢迎。

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。在进餐过程中，师幼、幼幼之间有交流，融知识教育、情感交流、行为与习惯的训练为一体。良好的饮食习惯有助于幼儿的膳食平衡，有利于幼儿消化器官活动和疾病预防，也有利于幼儿良好道德品质与文明行为的形成。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。

在食堂人员中开展公平竞争考核活动，是解决幼儿膳食营养要求与食堂工作质量矛盾的关键，也是实施幼儿园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。表格具体由每班保教人员如实填写上交。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：幼儿欢心、家长放心、保教人员开心、食堂人员舒心、领导宽心。

**营养师个人工作总结免费版 公共营养师工作总结篇二**

在即将过去的一年，我在幼儿园公共营养师的工作岗位上又迈出新的一步。首先，我清楚自己的工作责任巨大，作为一个幼儿园营养师要不断的学习与研究，我制定的任何一个营养菜谱都直接影响幼儿的健康与发展，幼儿的膳食营养均衡了，才能更茁壮的成长。针对过去的工作经历，我总结了一些经验，当然也有不足之处，与大家一起分享与共勉。

3-6岁的孩子，属于学龄前儿童，这个阶段的孩子生长发育有所减缓，但仍然处于迅速生长发育之中，个性上更加活泼好动。心理上具有好奇、注意力分散、喜欢模仿等特点，具有极大的可塑性，是培养良好生活习惯、良好道德品质的重要时期。所以营养需要特点：优质蛋白质、充足的能量、脂肪尤其是必需脂肪酸、碳水化合物（注意粗细搭配）、维生素、矿物质。另外科学的饮食安排，养成良好的饮食习惯、定时、定量、定点进食。根据中国营养学会妇幼分会编写的《中国孕期、哺乳期妇女和0-6岁儿童膳食指南》针对学龄前儿童的平衡膳食建议，特制定以下几条作为依据:

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。

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

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 ：蔬菜富含膳食纤维素、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、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。思想汇报专题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，大爪子，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。

我深知营养师的工作任重而道远，但是我一定努力学习和拼搏，做一个合格的公共营养师。

**营养师个人工作总结免费版 公共营养师工作总结篇三**

在即将过去的一年，我在幼儿园公共营养师的工作岗位上又迈出新的一步。首先，我清楚自己的工作责任巨大，作为一个幼儿园营养师要不断的学习与研究，我制定的任何一个营养菜谱都直接影响幼儿的健康与发展，幼儿的膳食营养均衡了，才能更茁壮的成长。针对过去的工作经历，我总结了一些经验，当然也有不足之处，与大家一起分享与共勉。

3-6岁的孩子，属于学龄前儿童，这个阶段的孩子生长发育有所减缓，但仍然处于迅速生长发育之中，个性上更加活泼好动。心理上具有好奇、注意力分散、喜欢模仿等特点，具有极大的可塑性，是培养良好生活习惯、良好道德品质的重要时期。所以营养需要特点：优质蛋白质、充足的能量、脂肪尤其是必需脂肪酸、碳水化合物（注意粗细搭配）、维生素、矿物质。另外科学的饮食安排，养成良好的饮食习惯、定时、定量、定点进食。根据中国营养学会妇幼分会编写的《中国孕期、哺乳期妇女和0-6岁儿童膳食指南》针对学龄前儿童的平衡膳食建议，特制定以下几条作为依据：

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。

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

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。

2、蔬菜：蔬菜富含膳食纤维素、维生素c、维生素a和钾。

3、水果：水果提供大量膳食纤维、维生素c、维生素a和钾。

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。

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。

**营养师个人工作总结免费版 公共营养师工作总结篇四**

“以铜为镜，可以正衣冠；以人为鉴，可以明得失；以史为鉴，可以知兴替。”回顾过往的工作有利于总结经验和查找不足，有利于明确下一步的努力方向。一年来，在医院领导的正确领导下和全体同事的支持和帮助下，本人紧密围绕医院的中心工作，把病人的健康放在工作首位，以认真、细致地态度，积极履行岗位职责，较好地完成了领导安排的各项 工作任务。下面，我就这一年来的工作情况和今后的工作打算做如下汇报：

医院的职责是救死扶伤，治病救人。而作为一名营养师，我主要负责对病人的膳食进行合理的搭配，为他们身体恢复打好基础。要做好这个工作，必须不断加强自身政治理论学习，保证自己政治立场坚定、方向观点明确、以促进工作思路清晰、思想觉悟提高。我深入学习实践科学发展观，认真学习先进的理论知识，用党的理论武装自己的头脑，不断树立正确的世界观、价值观和人生观。时刻牢记自己的使命，把病人的健康放在第一位。用吃苦耐劳、善于专研的敬业精神和求真务实的工作作风，紧密结合岗位实际，完成各项工作任务。在实际工作中，我坚持“精益求精，一丝不苟”的原则，认真对待每一件事，认真对待每一次工作，保证工作质量，为病人的健康做出自己的一份贡献。

随着知识经济时代、信息化时代的到来，社会变化发展迅速，现代人面临的各种压力和不良的生活习惯，以及环境不断的恶化，导致健康离人愈来愈远。我作为营养师，有责任也有义务，为大家的健康多做贡献。而且，我很喜欢学习，认为人的一生是学习的一生。面对新的形势、新的任务，唯有坚持不解地学习，才能不断适应新形势，才能不断充实自己，才能强身固本不辱使命。

每天，我利用课余时间学习营养学，营养餐的制作等相关专业知识，不断完善自己的专业技能。平时工作中，对出现的问题，积极向大家请教，利用互联网查询前沿的、最新的知识。不断坚持干中学、学中干，积累工作经验。工作中遇到问题能及时向领导请示，避免工作出现失误。

由于我院还没有专门的营养科，因此，很多方面还不健全，给营养工作的开展带来了不少问题。虽然，工作繁忙、复杂，但本着对病人负责的态度，我每天都按照上级的安排，认真做好相关的工作。一是做好病人的营养记录，了解他们营养摄入情况，以及营养治疗的效果。认真听取病人的意见，发现问题及时纠正改进。二是针对不同的病人为他们配备专门的膳食，注重合理的营养搭配。三是耐心、细致地为病人做好相关的咨询、宣传工作。向他们灌输正确的、科学的、健康的营养膳食小知识。对他们关心的问题，认真解释。四是配合厨房，把好食物关。食物品质的优劣直接关系到病人的健康。抓好食物的鉴定、检查工作，从源头上为病人把好关。另外，向配膳员和厨房工人灌输医疗营养知识，卫生知识，交流烹调技术。

作为我院的一名工作人员，时刻牢记自己的使命，用“爱心、热心、耐心、细心和精心”来诠释本职工作。我认为爱岗敬业、甘于奉献是在平凡工作岗位上争先创优的最好诠释。为此，我时刻严格要求自己，干一行，爱一行，发挥表率作用。充分发扬“奉献、友爱、互助、进步”的精神，本着对医院和人民高度负责的精神，以极强烈的责任感，尽职尽责，真正做到恪尽职守，把工作的事当作大事，不计私利，对待病人，从不敷衍了事，马虎对待。在工作中，我讲究工作方法、技巧，充分发挥自己细致耐心的优势，努力提高工作效率。对待工作，始终保持严谨踏实的工作态度和吃苦耐劳的工作精神，以自己积极进取、踏实严谨的工作精神不断进取、奋发向上，努力做到急群众之所急，想群众之所想，真正发挥了自己的作用。

孔子曰：吾日三省吾身。通过\*年的学习和工作锻炼，自己各方面的工作能力都有了很大提高。但我深知距上级的要求还有很大差距。工作中，始终还存在着一些问题：

一是主动学习不够。由于工作忙，日常事务缠身，对学习钻得不够深，有点浮于表面。二是创新热情不够。工作中还缺乏创造性，满足于完成上级领导交办的任务，仍旧遵循着过去的方式方法开展工作。对一些新问题、新现象处理不到位。三是存在急躁情绪。有时处理问题会比较急，急于求成。

站在20xx年新的起点上，我要用全新的面貌迎接工作中的挑战。

业精于勤荒于嬉。今后，我要继续加强学习，掌握做好营养膳食的专业知识和技能，提高自身工作本领。在业务学习上自己平时要主动多学习，多向有业务专长的同志学习，通过学习进一步转变思想、理念、方式。另外，要注重调查研究，增强创新工作热情。在思想上大力发扬求真务实的工作作风，办实事、求实效，多调查研究，多发现情况，创新工作方法和工作措施，及时解决工作中实际问题。努力按照医院要求，为病人服好务，做到爱岗敬业、履行职责、公正公平。

今年，随着医院的不断发展，营养科也在准备筹建中。这无论是对医院还是病人以及我本人都是一件非常好的事情。我有信心也有决心配合上级把营养科搞起来。我的初步想法包括以下这几方面：

一是建章立制，完善工作流程。针对以往事务繁杂，办事效率低的情况，要从多角度、多渠道了解、收集相关信息。建立健全科室的相关制度。从病人的饮食制度到营养室的卫生安全制度，再到科室各工作人员的职责做全面、详细地说明。完善考核内容和办法，建立责权利明确的科学考核体系，实行持续、动态的绩效管理，科学评价员工的工作业绩。用制度约束人，管理人，发挥出团队高效的力量。

二是建立营养食堂。医疗营养工作不同于一般的营养工作。它不仅是为病人提供专门的营养，更重要的是配合病人的治疗，为他们的康复工作打好基础。因此，营养科的建立，最好，还能有专门的营养食堂。通过基本饮食和特别饮食的专门配制，以及对厨房工人和配膳员的专门指导，使他们熟知相关的营养膳食知识，有利于工作的进一步开展。而且，要定期组织厨房工作人员体检，严格控制好食品的品质，为病人的健康做好保障。

三是组织好科室人员的业务学习工作。

要贯彻“以人为本”的管理思想，做好人的工作，制定合理的学习教育规划和切实可行的措施，在不影响正常工作的前提下，积极开展科室人员的思想政治工作和业务教育活动，整顿其思想，增强工作责任心，学习有关规章制度和业务知识，提高业务技能和综合素质。

四是加强宣传，提高民众健康饮食的意识

病从口人，现代人也越来越重视饮食健康。我们不仅要为病人配制好膳食，更应向他们积极宣传健康、营养的膳食小知识。通过日常与病人交流，认真解答他们的疑惑，也可同时告知他们一些简单、实用的健康饮食习惯。

我在加强自身业务修养提高的同时，还要积极与其它科室沟通、协调，做好病人相关的医疗饮食记录。针对他们医疗的实际情况，制定出合理的、富有营养价值的膳食搭配。对病人出现的问题，及时与他的医护人员交流、沟通，全面做好医护工作。

天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。我理解这是为人做事的准则和真谛。思想有多远，脚步就能走多远，再好的规划贵在付之行动，形式代表不了实质，说到不如做到，我注重的是实质，注重的是做事。在今后的工作中我会继续发扬求真务实的工作作风、克服不足、立足本岗，勤勉尽责，与我院同事携手并肩，为医院的发展做出应有的贡献！

**营养师个人工作总结免费版 公共营养师工作总结篇五**

3-6岁的孩子，属于学龄前儿童，这个阶段的孩子生长发育有所减缓，但仍然处于迅速生长发育之中，个性上更加活泼好动。心理上具有好奇、注意力分散、喜欢模仿等特点，具有极大的可塑性，是培养良好生活习惯、良好道德品质的重要时期。所以营养需要特点：优质蛋白质、充足的能量、脂肪尤其是必需脂肪酸、碳水化合物（注意粗细搭配）、维生素、矿物质。另外科学的饮食安排，养成良好的饮食习惯、定时、定量、定点进食。根据中国营养学会妇幼分会编写的《中国孕期、哺乳期妇女和0-6岁儿童膳食指南》针对学龄前儿童的平衡膳食建议，特制定以下几条作为依据:

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

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

**营养师个人工作总结免费版 公共营养师工作总结篇六**

1.实施范围和标准。全区农村义务教育学生全覆盖。补助标准为每生每日4元，全年按照学生在校时间200天计算；补助以食品实物形式由学校食堂加工、发放，供学生食用。

2.供餐模式和内容。供餐采取营养午餐和蛋奶、果汁、面包加餐两种模式。具备食堂条件的学校，按照营养食谱由学校食堂提供价值4元的营养午（早）餐；不具备食堂条件的学校，暂按蛋奶、果汁、面包加餐模式过渡运行，由学校为在校学生每周周三提供一盒250ml纯苹果汁、一个鲜熟鸡蛋和一个60g品牌面包；每周一至周五其余四天为在校学生提供一盒250ml纯牛奶、一个鲜熟鸡蛋和一个60g品牌面包。

3.食品材料供应。实施营养改善计划所需的蛋、奶、果汁、面包，及米、面、油等大宗食材由政府统一采购，由供货商按计划集中配送到实施学校。集中配送的食品，任何学校不得拒接或自行购买。实施营养午餐模式学校所需的肉、禽、蔬菜、食辅等食材由中心校和实施学校通过公开方式确定供货商，实行定点、集中采购，并与供货方签订质量安全保证协议。各供货企业均须持有《食品生产许可证》或《食品流通许可证》，供应学校的米、面、油、酱、醋、盐等食辅材料必须有企业食品生产许可证标志（qs）。

（一）做好招标采购工作

①做好两次大宗食品政府采购准备及工作落实，分别于1月28日、7月25日及8月22日，由财政局、牵头，监察局负责资格审查，教育局组织各部门实施，对汉滨区春秋两季营养计划的蛋奶、粮油和面包进行了公开招标工作，并于次日予以公示。②规范学校采购，对学校自主采购流程进行规范，要求各食堂供餐模式学校必须做到：第一所需的蔬菜、肉禽、调料及添加剂等食（辅）材由学校自主采购，采取集中定价、定点采购、计划采购、送货上门、三人验货签字；第二入库明细必须体现时间、数量、单价、总价；上账后要体现总库存数量（原来库存加新购）；同时做好索证索票。（二）做好企业管理工作。

①多次前往各供货企业，突击检查了各企业仓库的设施、通风、透光及内外环境，供餐食品的包装、生产日期、营养标准及食品的质量等;同时还认真查看了食品进出仓库等有关资料建设情况；多次召开供货商工作会议，首先对各企业各时间段的供货情况、学校对各企业的供货评价等情况做一反馈，其次，就企业供货过程中存在的困难和问题征求各家企业的看法和意见。②实行供货企业综合监管考核制度。通过职能部门检查、调查和学校情况反映等方式，对供货企业库房、配送过程、食品质量、服务质量情况等重点工作进行跟踪监管，对出现的问题及时予以整改；建立配送企业配送工作档案，根据档案记录综合评价企业履行合同情况；对履行合同较差的企业，不允许其参与下一次招标。

（三）做好教育培训工作。

2月底全区所有农村义务教育学校全面实施营养改善计划工作。 4月11日，在鼓楼小学召开全区营养该计划工作会议。6月13日，在大同镇新建职中召开了全区营养改善计划食堂供餐模式管理与操作现场会。8月25日，为进一步规范全区营养改善计划供餐管理，教育局、食药局联合组织在鼓楼小学召开营养改善计划食堂供餐模式学校从业人员培训会，并于10月21日前往食药局办理了培训合格证。

（四）做好日常监管工作。

1.坚持日常检查。按照局领导要求和工作实际，20xx年营养办工作人员针对各校营养计划实施情况坚持入校检查，目前，已对全区绝大部分镇办进行了营养改善计划工作检查。

2.做营养计划资金内部审查准备工作。7月1日起，营养办配合计财股对沈坝等镇办进行营养计划内部审查工作。

3.规范学校操作。陆续在营养改善计划群中上传了营养改善计划的相关细则（要点）流程、表格，其中包含了：营养改善计划实施工作流程、监督检查表、公示表样、西北地区食谱举例、食谱公示表样、食堂功能区规划（举例）、食堂基本设施设备配臵表等。加强对企业的监督。由于人数增多，营养办今年新增营养计划工作群1个、并在群共享中公布了营养办各工作人员电话。首先通过网络、电话、实地检查等多种形式，了解各企业各时间段的供货情况、学校对各企业的供货评价等，对学校所反映的企业存在的问题及时和相关企业联系，并要求相关人员必须在限定期限内整改并对学生做好解释工作；其次，就企业供货过程中存在的困难和问题征求各家企业的看法和意见。

5.在建食堂规划指导。首先，要求各校在营养改善群中及时下载由省食药局、教育厅、财政厅、发改委、卫生厅、食品安全委员会办公室联合制定的文件《关于印发陕西省农村义务教育学校食堂设臵标准（试行）的通知》，要求进行食堂建设的学校按照相关要求认真执行；其次多次在会议上包括文件中对学校的食堂经营模式做出强调，义务教育学校食堂由学校自主经营，统一管理，封闭运营，不得对外承包。已承包的，合同期满，立即收回；合同期未满的，给予一定的过渡期，由学校收回管理。由社会投资建设、管理的学校食堂，在与投资者充分协商取得一致后，可由政府购买收回，交学校管理。其次，9月15日起，营养办联合药监局等相关部门多次前往相关镇办学校对申请实施食堂供餐的学校食堂建设情况进行审核验收，目前，新增食实施食堂供餐学校6所。 6.落实责任制和责任追究制。在“营养餐”实施过程中，区瀛湖高级中学、共进九年制学校以及沈坝镇、建民办、大同镇、茨沟镇、石转镇、双龙镇个别学校负责同志重视不够，责任落实不够。针对发现的问情况，区教育部门及食药局及时下发整改通知单，并要求相关责任人限期整改。

（五）、做好宣传工作。为集中展示农村学生营养改善计划实施成果，展示项目实施工作特色和亮点，10月起，按照国家、省学生营养办统一要求，营养办及相关新闻媒体深入汉滨区部分学校及企业，收集采编营养改善计划工作进展和政策成效，集中报道我区实施学生营养改善计划的新变化、新举措。并于10月30日，将相关视频展播材料上报市教育局营养办。

（一）食堂硬件条件问题

1.目前，部分学校没有操作间，仅有简单的小伙房，其中个别条件艰苦学校连小伙房条件都未达到；全区二百多所学校中操作间设施设备齐全学校仅几十所，储藏间设施设备齐全学校仅有一百所不到，大部分学校食堂还没有安装监控设备。

2.食堂设施设备严重不足。由于我区学校基础条件较差，食堂投入较少，绝大部分学校食堂还需要大量的货柜架、厨具、灶具、餐具、操作台、食品加工机、蔬菜加工设备、排烟罩、餐桌椅、保鲜冷藏等设备。

（二）从业人员问题

1.目前采取学校食堂供餐模式的36所学校一百多名厨师（厨工）中，持有厨师证的只有21人，其他从业人员也只接受过教体局与食药局组织的食品安全培训以及学校培训，没有受过专业技能培训。普遍表现有食品安全知识少、安全意识差，食品加工技能较差，没有良好的卫生习惯等。下一步，大部分学校采取食堂供餐模式时需要大量的从业人员，按照每一百名学生配备一名炊事员的最低要求，我区实施营养改善计划约需590名厨师

（厨工），如何在较短时间找到这么多的符合条件的厨师（厨工）而且还愿意到学校做工成很大问题。

3.目前学校食堂从业人员工资由各校自行确定，不同区域人员工资标准不同，部分学校差异较大。工资标准的制定，需要政策依据和有关部门的指导意见。

4.学校参与人员较多，对学校教学和管理产生一定程度的影响。一是学校食堂需要专人管理，为保证食品安全，包括采价、购买、验收、库管都必须由学校正式职工担任，；二是学校要组织相关人员开展经常性的监督检查；三是小学老师和部分中学教师要参与分餐并对学生用餐进行管理，负担很重；四是食品安全管理压力过大，索证索票，台帐记录非常繁琐需要专人负责。

（三）安全管理问题

1.食品安全监管有待提高。一是监管体系不全，在食堂食品安全监管这一重要环节上，缺少强有力的且随时开展工作的直接监管机构；二是缺少相对专业的监管人员；三是缺少快速检测设备和检测技术人员。

2.食谱制定不规范。目前学校食谱制定都是由学校制定，食材搭配，营养成分，能量配臵缺乏科学依据，且只制定午餐食谱而不是完整食谱，不能体现营养均衡和科学膳食，甚至有可能造成部分营养缺失或营养过剩，反倒影响学生健康。需要专业营养师和全面营养食谱。

3.食材采购存在较大安全隐患。目前采取学校食堂供餐模式的36所学校中，肉禽、蔬菜采购暂由学校自行采购，由中心校牵头进行询价、定点并与供货商签订合同。从运行情况看，一是供货商均属小商小贩，没有完整的公司证照和食品流通许可证；不能及时、完整提供食材质量检验报告单（如蔬菜农药残留检验报告单、肉类检疫合格证等）；票据项目、内容填写不清晰，不完整，不规范；不能提供税票报账等。二是食材价格差异很大，相似区域不同学校，在同一品质的食材上，价格不同，甚至相差巨大。三是在食材运输上，没有专用厢式货车运送，大部分是学校领导或教师自抗自运，也有委托便车代运现象。其他学校食堂所需食材由承包人自行购买，采购、运输更为不规范，安全隐患更为巨大，需要全面整顿。

**营养师个人工作总结免费版 公共营养师工作总结篇七**

人的生命必须通过饮食来维持，人的生命质量和精神心理与饮食营养有极大的关系，人的智力、体力、学习能力、运动能力、康复能力、身高、体重也都与营养饮食有不可分割的联系。营养素摄入不平衡将引起很多疾病。所以合理营养是预防疾病的重要措施。合理营养即适合各种情况(年龄、性别、生理条件、健康状态等)的食物、营养素供给量和配比。指通过合理的膳食和科学的烹调加工，向机体提供足够的能量和各种营养素，并保持各种营养素之间的平衡，以满足人体的正常生理需要、维持人体健康的营养。合理营养的意义在于促进生长发育，防治疾病，增强智力，促进优生优育，增强机体免疫功能，从而达到健康长寿的目的。营养素是指食物中可给人体提供能量、机体构成成分和组织修复以及生理调节功能的物质。根据现代营养学的研究，人体所需的各种营养素分为7类，即蛋白质、脂肪、糖类(碳水化合物)、无机盐(包括微量元素)、维生素、水和膳食纤维。对这些营养素不仅有量的需求，而且各营养素之间还应有合适的配比。

随着经济的快速发展和社会的不断进步，人类更加注重生活质量和身体健康。世界卫生组织提出健康的定义为“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮”。并据此制定了健康的十条标准：a充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳；b处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；c善于休息，睡眠好；d应变能力强，能适应外界环境中的各种变化；e能够抵御一般感冒和传染病；f体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调；g眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎；h牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；i头发有光泽，无头屑；j肌肉丰满，皮肤有弹性。由此可见，人们不再把健康等同于没有疾病，反而保健的概念日益被人们广泛接受，人们以各种各样的方式保持健康的体魄和健康的心理状态。

营养就是生命体不断地从外界摄取所需物质以维待生命活动的过程。人类通过营养维持生命、保证生长发育，增进健康和完成各种活动。人类从胎儿开始直至死亡都离不开营养，人类体质的优劣与营养状况有密切的关系。对人来说，营养就是从外界摄取食物，经过消化吸收利用食物中身体需要的物质以维持生命活动的整个过程，这些维持身体正常生长发育新陈代谢所需的物质，叫做“营养素”。构成人体的基本单位是细胞，细胞构成组织，组织构成器官，器官构成人体系统。构成细胞的物质来源于我们所摄取的食物中的营养素，它们被身体利用，滋养我们体内的细胞。细胞健康无疑决定了人的健康。

目前已知的人体所需的四十余种营养素，我们可将其细分为七大类:一是碳水化合物，其功能是维持身体细胞的活动，主要来源于五谷类;二是脂类，其功能是维持细胞结构和功能，主要来源于油脂类(食用油、脂肪、坚果类);三是蛋白质，其功能是维持身体细胞的活动，主要来源与于鱼、肉、豆、蛋、奶等;四是维生素，其功能是调节生理机能，主要来源于蔬菜、水果;五是矿物质，其功能是建造和修补身体组织、调节生理机能，主要来源于蔬菜、水果;六是水，其功能是调节生理功能，主要来源是饮料、汤;七是膳食纤维，其功能是预防人体胃肠道疾病和维护胃肠道健康，来源于各种植物性食物。合理营养要求三大营养素供热占总热能的百分比为蛋白质10%~15%、脂肪20%~30%，糖类(碳水化合物)60%~70%。蛋白质是构成人体组织不可缺少的物质，也是构成各种酶、抗体及某些激素的主要成分。蛋白质可促进生长发育，维持毛细血管的正常渗透性，并供给热能，缺乏时可致生长发育迟缓、体重减轻、容易疲劳、循环血容量减少、贫血、对传染病抵抗力降低、创伤和骨折不易愈合、病后恢复迟缓，严重缺乏时可致营养不良性水肿。脂肪可供给热能，构成组织脂肪及储存脂肪，供给必需脂肪酸(亚油酸)，脂肪还可促进脂溶性维生素的吸收。

但脂肪摄入过多可致肥胖和动脉粥样硬化。动物性脂肪中含饱和脂肪酸较多(鱼类除外)，植物油含多不饱和脂肪酸较多(棕榈油、椰子油除外)，饱和脂肪酸可使血清胆固醇量增高，多不饱和脂肪酸可降低血胆固醇及甘油三酯，减少血小板的粘附性。所以膳食中饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸的比例(s/p)以1∶1为宜，这样既照顾到必需脂肪酸的供应，又可预防一些与脂肪营养有关的疾病(如冠心病、肥胖症等)的发生。碳水化合物是热能的食物来源，有节省蛋白质的作用，可保证正常量的血糖、肝糖原和肌糖原，以维持大脑活动、肝脏解毒和肌肉活动。碳水化合物摄入不足可导致热能不足，生长发育迟缓，易于疲劳，摄入过多可致肥胖。膳食纤维为人体健康所必需，为人体内物质代谢所必需，不能由人体合成，只能由食物供给。钙、磷、镁、钾、钠等无机盐是组成机体的必要成分，具有重要的生理功能。在人体组织中含量少于体重的0.01%的铁、碘、铜、锌、硒等为人体必需的微量元素，与酶、维生素、激素、核酸有密切关系。

有资料称，营养过剩和生活方式疾病已成为威胁人类健康的头号杀手。各种致命和慢性病如肥胖、高血压、冠心病等，都是人自己吃出来的。膳食结构不合理以及洋垃圾食品的入侵是导致文明病的发生的最大的原因。营养学老师告诉我们:“没有一种食物能提供我们身体所需的全部营养物质”;“没有不好的食物，只有不好的膳食”。任何一种食物都可提供某些营养物质，关键在于调配多种具有不同特点的食物，组成合理的膳食。

各种食物都有不同的营养特点，必需合理搭配才能得到全面营养。我国传统的饮食习惯是比较合理的，具有很大优点;以谷类为主，蔬菜相辅，低糖，高纤维。但随着经济的发展，生活条件的改善，很多人开始倾向于食用更多的动物性食物。当前心血管病、高血脂、糖尿病、肥胖的发生率高与这种膳食结构有很大的关系。

中国营养学会根据中国居民的膳食结构特点，设计的“中国居民平衡膳食宝塔”十分形象地指出了人类的合理膳食结构:底层为植物性食物，包括面包、麦片、米、面等，每人每天应吃300--500克:第二层为蔬菜和水果，每天分别应吃400--500克;倒数第三层为鱼、肉、禽、蛋类食品，每天应吃125--200克(鱼虾类50克，畜、禽肉50—100克，蛋类25—50克);奶类和豆类食物合占第四层，每天就吃奶类及奶制品在100克和豆类及豆制品50克;最顶层为油脂类，每天不超过25克。营养学家认为，一个正常的成年人每天摄的油量，按热量计算应占总热量的20%—25%，如:一个体重60公斤人，每日则摄入脂肪以50—90克为宜。

其一，要做到膳食结构要合理多样。

我国传统的饮食习惯是以谷物为主，喜食杂粮。现在的健康观念认为，在制作膳食的过程中应做到荤素、粗细搭配。粗细合用，保障营养，杂粮中的米面能够补充人体所需的纤维素。多食用含维生素多的蔬菜、瓜果类，如萝卜、白菜、豆芽、杏仁、核桃等，多食用含有大量蛋白质、多种维生素及钙、铁等元素的食物。因为其中的维生素c、抗氧化维生素及微量元素，能软化人体血管，清除有害的自由基，起到保护心肌的作用。适当吃些鱼、牛羊肉、牛奶、豆制品，此乃蛋白质的来源。猪肉的比例要适当些。少吃盐腌、油炸及熏制的食物，限制盐、动物油、肥肉、动物内脏的摄入。健康的人体需要多种营养素，单一种食物难以全部满足，只有多样化，才能提供充足的蛋白质、维生素、纤维素，以维持人体酶的系统性，增加抵抗力，预防疾病的发生。

其二，可以采取一些方法。

例如：学生

可以开展积极有效的营养知识教育，定期进行营养知识的专题讲座、学校开设一些有关营养知识的选修课等形式，加强营养知识的宣传和教育，以提高学生的身体素质，很有必要。

建议：

a 营养是学生身体发育的先决条件，必须强化合理营养意识教育，增加科学营养知识，纠正不良的饮食习惯，改善饮食结构，提高学生饮食中的营养水平。

b 高校应努力创造适合学生身心特点而良好的校园文化氛围，形成宽松有序的业余生活环境，提高学生耐受挫折及适应生活的能力，利用体育科学知识及相关科学知识教育，教会学生自我心理调节和心理放松的方法。

c 利用多种形式开展健康与保健知识的宣传和教育，引导学生树立正确的社会价值观、人生观；培养良好的生活方式，学会自我医务监督检查手段，建立良好的健康观念和健康行为习惯。

d 高校应根据学生的实际需求，以培养学生的体育能力和健康意识为目标，开设一些有关体育文化、体育锻炼与健康的专题讲座，进行体育知识、合理营养与健康教育的培训。

综上所述，营养与健康息息相关。合理营养是健康的基石，不合理的营养是疾病的温床。合理的营养可使儿童、青少年健康成长，使成人精力十足，使老年人延年益寿，使患者早日康复，虽然有些疾病是由于生活方式等多种因素作用所致，但膳食结构不合理、肥胖、营养不均衡是其中特别重要的因素。因此，我们一定要改变旧的传统。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找