

高纲号 4009

江苏省高等教育自学考试大纲

# **03069 食品与营养学**

江南大学编（2024 年）

# I 课程性质与课程目标

## 一、课程性质和特点

《食品与营养学》是江苏省高等教育自学考试食品科学与工程专业（专升本）中的一门必修课程。通过学习本课程，使考生系统地掌握食品营养学的基础理论和知识，并与食品加工业密切联系，掌握食品加工对各类营养素和食品营养价值的影响以及根据不同人群的营养需要增进食品营养的措施和途径，同时对食品营养学最新发展动态有一定了解，为后续课程的学习和今后从事食品营养相关工作打下扎实的基础。

学习《食品与营养学》课程具有重要意义：从理论上讲，食品与营养学是研究食品营养与人类健康关系的科学。人类的生存和发展离不开营养，它是决定人类健康素质的重要因素，是人们的社会、智力和身体潜力得以充分发挥的先决条件，与人类生长发育、智力、延寿、康复以及下一代的成长密切相关，对民族的兴旺、国家的强盛都具有重要的意义。随着经济的发展和国民生活水平的提高，营养过剩和营养失衡问题日益突出，迫切需要营养科学知识的指导。从实践上看，学好食品营养学理论和原理，有助于将现代营养科学知识及人们合理营养需要与食品生产、加工、储存和供应的合理规划、安排结合起来，达到不断提高人民营养水平，增进健康的目的。本课程还对食物资源的开发和利用具有指导意义。

## 二、本课程的基本要求

《食品与营养学》是食品科学的一个重要的分支，是研究食物、营养与人体健康关系的一门学科。本课程具有很强的科学性、社会性和应用性，与国计民生的关系密切，它在增进我国人民体质、预防疾病、提高健康水平等方面起着重要作用。

通过对本课程的学习，要求考生对食品营养学总体上应达到以下要求：

1. 了解人体消化系统的生理机能，掌握食物营养素在消化道中的消化吸收过程。
2. 掌握营养学中能量的基本概念，人体的能量需要、能量来源与供给量。
3. 掌握三类产能营养素——碳水化合物、蛋白质、脂类的组成分类、生理功能、在食品加工储存中的变化，以及食物来源和供给量。

4.掌握维生素、矿物质的特点、分类、各种易缺乏维生素、矿物质的功能、缺乏时对健康的影响，了解其食物来源与供给量以及影响食品中矿物质成分的因素。

5.了解膳食纤维、水的生理功能、需要量以及食物来源。

6.掌握食品营养价值评价的方法以及各类食品的营养特点和营养价值，理解食品营养价值评价的意义。

7.了解不同生理状况下、特殊环境下人群的生理及代谢特点，掌握满足相应人群营养需求的原则。

8.掌握平衡膳食的概念、基本原则、膳食营养素参考摄入量（DRIs）的概念以及中国居民膳食指南的内容，了解营养调查的方法、膳食营养与慢性疾病的防治。

9.了解食品营养强化的概念、主要目的，掌握食品营养强化的基本原则。了解常见的食品营养强化剂和强化食品的种类。

10.了解保健食品、特殊膳食用食品、特殊医学用途配方食品的概念、原则、用途及管理规范。

### 三、本课程与相关课程的联系

《食品与营养学》作为食品科学工程专业的一门专业必修课程，其先修课程有《有机化学》《生物化学（食品工程）》《食品微生物学与检验》等，其后续课程包括《食品工艺学》《食品分析》等。该课程的学习，为考生后续课程的学习和今后从事食品营养相关工作打下扎实的基础。

## II 课程内容与考核目标

### 绪 论

#### 一、课程内容

食品营养学及其相关的基本概念；食品营养学的发展概况、研究任务与内容、研究方法现状以及与其他学科的关系等。

#### 二、学习要求

了解食品营养学的发展概况、食物中所含的营养素类型、食品营养学研究的内容；掌握食品营养学、强化食品、功能食品、特殊膳食用食品、特殊

医学用途食品、营养、营养素、营养价值、营养标签等概念，了解加工食品的分类和营养状况；了解中国居民的营养状况及发展目标。

### 三、考核知识点和考核要求

#### （一）食品营养学概述

领会：①大健康背景下营养学的发展。

掌握：①食品营养学的基本概念；②人体对营养的需要。

#### （二）食品营养学的研究任务与发展

领会：①营养科学发展概况；②合理营养的重要性；③我国居民的营养状况；④食品营养学与其他学科的关系。

## 第一章 食物的消化与吸收

### 一、课程内容

人体消化系统的组成与特点，消化的概念、方式与过程，机体对脂类、蛋白质、维生素、矿物质等营养素的消化作用原理及其特点；吸收的概念与机理，以及糖类、脂类、蛋白质、维生素等消化产物的吸收情况。

### 二、学习要求

了解消化系统的组成、消化道活动的特点，掌握食物中各大营养素在消化道中的消化吸收过程。

### 三、考核知识点和考核要求

#### （一）消化与吸收概述

领会：①人体消化系统的组成；②消化液的组成及作用。

掌握：①消化、吸收的定义；②人体消化道活动的特点；③食物在人体中消化的方式；④小肠作为营养素主要吸收器官的原因。

#### （二）食物的消化

领会：①维生素和矿物质在人体消化道消化的过程。

掌握：①碳水化合物、脂类、蛋白质三类大分子物质在人体消化道消化的全过程，消化酶的分解产物，以及上述营养物质主要的消化器官；②胃液、胆汁、胰液的主要成分和作用。

#### （三）食物的吸收

领会：①维生素、矿物质、水的吸收过程。

掌握：①营养素吸收的基本机制及特点；②碳水化合物、蛋白质、脂肪消化产物吸收的过程和特点；③重要矿物质钙、铁的吸收过程和特点。

## 第二章 能量

### 一、课程内容

能量、能量单位和能量系数等基本概念；能量需求的组成、基础代谢和基础代谢率的概念、基础代谢的计算方法和影响因素；能量的来源及碳水化合物、脂肪和蛋白质三大营养素的能值；能量的测定方法。

### 二、学习要求

了解营养学中能量的基本概念，掌握人体的能量需要及其影响因素，了解能量的食物来源与供给量。

### 三、考核知识点和考核要求

#### （一）能量的基本概念

领会：①食物能量的来源；②能量的作用和意义。

掌握：①能量的单位及换算关系；②产能营养素的生理能值及系数。

#### （二）人体能量的需求

领会：①基础代谢的测定方法；②目前我国体力活动的分级。

掌握：①决定人体能量消耗的三个因素；②基础代谢、基础代谢率的定义、基础代谢的影响因素；③食物热效应的定义。

#### （三）能量的推荐摄入量及食物来源

领会：①不同劳动强度的成年人每日膳食能量的需要量；②动物性食物、植物性食物和加工食品的能量特点；③食物能量的测定；④健康的能量摄入方式。

掌握：①膳食中摄取营养素的比例。

#### （四）能量的测定方法

领会：①人体能量消耗的几种测定方法。

#### （五）能量与健康的平衡关系

领会：①能量平衡、能量失衡的概念；②能量失衡与代谢疾病的关系。

掌握：①能量平衡等式；②体质指数的计算公式及划分标准。

## 第三章 碳水化合物

### 一、课程内容

碳水化合物的分类、常见单糖、双糖、寡糖及多糖；碳水化合物的生理功能；膳食纤维的概念、种类和生理功能；血糖生成指数的概念及其应用；碳水化合物的消化、吸收和代谢过程；碳水化合物的适宜摄入量及膳食来源。

### 二、学习要求

掌握碳水化合物、膳食纤维的组成分类、生理功能，掌握血糖生成指数的概念及应用，了解碳水化合物的消化、吸收和代谢过程，了解碳水化合物的食物来源与供给量。

### 三、考核知识点和考核要求

#### （一）碳水化合物及其分类

领会：①食品中碳水化合物的分类。

掌握：①葡萄糖、果糖的来源和作用；②蔗糖、乳糖的来源和作用；③寡糖的定义及常见的寡糖；④多糖的定义及常见的多糖。

#### （二）碳水化合物消化、吸收和代谢

领会：①碳水化合物的消化、吸收和代谢过程。

掌握：①参与碳水化合物消化的酶。

#### （三）碳水化合物的功能

掌握：①碳水化合物的功能。

#### （四）膳食纤维

掌握：①膳食纤维的概念和分类；②膳食纤维的生理功能；③膳食纤维的摄入量。

#### （五）血糖生成指数

领会：①食物血糖生成指数的应用。

掌握：①血糖生成指数的概念及食物分类；②影响血糖生成指数的因素。

#### （六）碳水化合物的膳食参考摄入量和食物来源

领会：①碳水化合物的膳食参考摄入量；②碳水化合物的主要食物来源。

## 第四章 脂类

### 一、课程内容

脂类的概念、分类与生理功能；脂肪酸、必需脂肪酸和类脂的种类和功能作用；脂肪和类脂的代谢；脂类的营养价值评价方式、在加工贮存中的变化、参考摄入量及食物来源。

### 二、学习要求

熟悉脂肪酸的命名，掌握脂类的组成分类和功能、必需脂肪酸的概念；了解脂肪酸的合成和分解代谢过程；掌握脂类的营养价值评价；了解脂类在食品加工、储存中的变化以及脂类的参考摄入量及食物来源。

### 三、考核知识点和考核要求

#### （一）脂类的分类和生理功能

掌握：①脂类的概念及分类；②脂类的功能。

#### （二）脂肪酸

领会：①脂肪酸的分类；②饱和脂肪酸的概念和功能；③不饱和脂肪酸的概念与种类。

掌握：①必需脂肪酸的概念、包含的种类及主要生理功能；②脂肪酸的组成及通式。

#### （三）类脂

领会：①磷脂、固醇、脂蛋白的概念、食物来源。

掌握：①血浆脂蛋白的分类及作用。

#### （四）脂类的代谢

领会：①脂肪的消化与吸收；②脂肪、类脂的代谢过程。

#### （五）脂类的营养价值评价

掌握：①脂类的营养价值评价的内容。

#### （六）脂类在加工贮存中的变化

领会：①食品精炼加工过程中成分的变化；②食品加工、保藏过程中脂类的变化。

#### （七）脂类的参考摄入量及食物来源

领会：①脂类的食物来源；

掌握：①三类脂肪酸在膳食中的合理组成比例；②脂类的参考摄入量。

## 第五章 蛋白质与氨基酸

### 一、课程内容

蛋白质的概念、分类及生理功能；氨基酸、必需氨基酸及限制氨基酸的概念、种类，蛋白质氨基酸模式；蛋白质的代谢过程及氮平衡；食物蛋白质的营养价值评价；蛋白质的互补作用；蛋白质在加工贮存中的变化；蛋白质的缺乏、过量、参考摄入量及食物来源。

### 二、学习要求

了解蛋白质的功能；掌握必需氨基酸的概念和种类、蛋白质的互补作用；掌握食物蛋白质的营养价值评价；熟悉蛋白质在食品加工时的变化及其对营养价值的影响；了解蛋白质的食物来源和供给量。

### 三、考核知识点和考核要求

#### （一）蛋白质的分类和生理功能

领会：①蛋白质的分类。

掌握：①蛋白质对人体的功能。

#### （二）氨基酸和必需氨基酸

领会：①氨基酸的分类。

掌握：①必需氨基酸的定义、包括的种类；②限制性氨基酸的定义、粮谷类、豆类中限制性氨基酸的种类。

#### （三）蛋白质的代谢及氮平衡

领会：①蛋白质的分解与合成过程。

掌握：①氮平衡的概念；②零氮平衡、正氮平衡和负氮平衡。

#### （四）食物蛋白质的营养价值评价

掌握：①蛋白质的消化率、蛋白质的生物价、蛋白质净利用率、蛋白质功效比、氨基酸评分等定义；②评价食物蛋白质营养价值的指标；③蛋白质的互补作用概念及应用。

#### （五）蛋白质在加工贮存中的变化

领会：①热处理和低温处理对蛋白质的影响；②氧化和脱水处理对蛋白质的影响；③蛋白质的缺乏与过量。



领会：①蛋白质缺乏对健康的影响；②蛋白质过量对健康的影响。

掌握：①引起蛋白质缺乏的原因。

#### （六）蛋白质的参考摄入量及食物来源

领会：①蛋白质的参考摄入量；②蛋白质的食物来源。

## 第六章 维生素

### 一、课程内容

维生素的概念、共同特点和分类；各种常见维生素的主要性质、生理功能、缺乏和过量危害；维生素吸收代谢特点、参考摄入量及主要食物来源。

### 二、学习要求

掌握维生素的特点和分类；熟悉常见维生素的主要性质；掌握各种易缺乏维生素的功能以及缺乏时对人体的影响；了解各维生素的食物来源与供给量。

### 三、考核知识点和考核要求

#### （一）概述

掌握：①维生素的定义；②维生素的分类和特点；③脂溶性维生素过多对人体的不利作用。

#### （二）脂溶性维生素

领会：①常见脂溶性维生素的种类及结构；②脂溶性维生素的吸收与代谢；③脂溶性维生素 A、D、E、K 的推荐摄入量与食物来源。

掌握：①脂溶性维生素 A、D、E、K 的生理功能、缺乏与过量的症状。

#### （三）水溶性维生素

领会：①水溶性维生素的种类；②水溶性维生素的推荐摄入量与食物来源。

掌握：①人体容易缺乏的几种水溶性维生素——维生素 C、维生素 B1、维生素 B2、维生素 B5 的生理功能、稳定性、缺乏的症状。

#### （四）类维生素类物质

领会：①类维生素类物质的种类及生理作用。

## 第七章 矿物质

### 一、课程内容

矿物质的概念、分类及生理功能；钙、磷、钠、钾、镁、铁、锌、硒、碘、铜、氟、铬等各个矿物质的生理功能、吸收与代谢作用、膳食参考摄入量及食物来源；影响食品中矿物质成分的因素及强化方法。

### 二、学习要求

掌握矿物质的生理功能及特点；掌握易缺乏的矿物质的功能、吸收特点，缺乏时对健康的影响；了解矿物质的食物来源与供给量。

### 三、考核知识点和考核要求

#### （一）矿物质分类及生理功能

掌握：①矿物质的分类；②常量元素与微量元素概念；③矿物质的生理功能及特点。

#### （二）重要的矿物质

领会：①磷、钠、钾、镁、铜、氟、铬的存在与功能、吸收状况与影响因素；②矿物质推荐摄入量与食物来源。

掌握：①人体容易缺乏的几种矿物质元素——钙、铁、锌、碘、硒的存在与功能、吸收状况与影响因素。

#### （三）影响食品中矿物质成分的因素

领会：①影响植物性、动物性食品矿物质成分的因素。

掌握：①加工对食品中矿物质成分的影响。

## 第八章 水

### 一、课程内容

水的性质和生理作用；体内水的摄入和排出调节水平衡机制。

### 二、学习要求

掌握水的生理功能及人体的需水量。

### 三、考核知识点和考核要求

领会：①人体内水分的分布、水的排泄。

掌握：①水的生理功能及人体需要量。

## 第九章 各类食品营养价值

### 一、课程内容

食品营养价值概述、相对性，食品营养价值评价方法和评价指标，食品营养价值评价的意义；谷类、薯类、豆类、坚果类、蔬菜类、水果类、畜禽肉类、水产品类、乳及乳制品、蛋及蛋制品、调味品及其他食品等的营养价值。

### 二、学习要求

掌握食品营养价值评价方法、评价指标及意义；掌握各类食品的营养特点及营养价值；掌握食品营养价值的相对性。

### 三、考核知识点和考核要求

#### （一）食品营养价值评价

领会：①食品营养价值的概念及内容。

掌握：①食品营养价值相对性的体现；②食品营养价值评价的主要指标；③食品营养评价的主要方式及相关概念、内容及影响因素，包括营养素密度、营养质量指数、生物利用率、营养素度量法、血糖生成指数、抗氧化能力、氨基酸评分、脂肪评价；④评价食品营养价值的意义。

#### （二）各类食品的营养价值

领会：①畜禽肉及水产品、乳及乳制品、蛋及蛋制品、常用调味品及其他食品的营养价值及特点。

掌握：①谷类及薯类的营养价值；②蔬菜水果的营养价值；③豆类及坚果类的营养价值。

## 第十章 不同人群的营养需求与膳食

### 一、课程内容

孕妇、乳母、婴幼儿、学龄前、学龄与青少年、老年人的生理特点、营养的需求以及膳食注意事项。

### 二、学习要求

了解不同人群的生理特点；熟悉不同人群的营养需求及膳食注意事项。

### 三、考核知识点和考核要求

#### （一）孕妇营养

领会：①孕期营养需要；②孕期营养不良对胎儿及母体的影响；③孕期妇女的合理膳食。

#### （二）乳母与婴幼儿营养

领会：①乳母营养需要；②乳母的合理膳食；③婴儿营养需要；④幼儿营养需要。

#### （三）学龄前、学龄与青少年营养

领会：①学龄前儿童生理特点和营养；②学龄儿童和青少年生理特点和营养。

#### （四）老年人营养

领会：①老年人生理特点；②老年人营养需要；③老年人膳食原则。

### 第十一章 特殊环境人群的营养与膳食

#### 一、课程内容

高温、低温、高原缺氧、电离辐射、职业性接触有毒有害物质、高噪音等特殊环境对人体的影响；不同特殊环境下生活或工作人群及运动员和脑力劳动者的机体代谢特点、营养需求、合理膳食营养原则；提高对各特殊环境耐受性的功效评价；具有缓解特殊环境下生活或工作人群不良反应、提高机体耐受性的典型食物及配料。

#### 二、学习要求

熟悉不同特殊环境下人群的代谢特点；掌握不同特殊环境及职业人群的营养需求及膳食原则；了解缓解特殊环境下不良反应、提高机体耐受性的典型食物及配料。

#### 三、考核知识点和考核要求

##### （一）高温环境条件下人群的营养与膳食

领会：①高温环境下人体的生理变化；②高温环境下机体的营养物质代谢；③抗高温功效的评价方法及典型食品配料。

掌握：①高温环境下的营养需要；②高温环境下人群的膳食原则。

##### （二）低温环境条件下人群的营养与膳食

领会：①低温环境下人体的生理变化特点；②抗低温功效的评价方法及

典型食品配料。

掌握：①低温环境下的营养需要；②低温环境下人群的膳食原则。

### （三）高原缺氧环境人体的营养与膳食

领会：①高原缺氧环境对人体的影响；②提高低氧耐受力功能评价及典型食品配料。

掌握：①高原缺氧环境下的营养需要；②高原缺氧环境下的膳食原则。

### （四）暴露于电离辐射人员的营养与膳食

领会：①电离辐射对人体的影响；②抗电离辐射功能评价及典型食品配料。

掌握：①电离辐射环境下的营养需要；②电离辐射环境下的膳食原则。

### （五）职业性接触有毒、有害物质人员的营养与膳食

领会：①铅作业人员的营养与膳食、典型功能配料；②苯作业人员的营养与膳食、典型功能配料；③噪音作业人员的营养与膳食、典型功能配料。

掌握：①运动员人群的营养需要、存在的营养问题及膳食原则；②脑力劳动者的营养需要、存在的营养问题及膳食原则。

## 第十二章 社区居民营养与我国膳食指南

### 一、课程内容

社区营养概念、特点及作用；膳食营养素参考摄入量、制定膳食营养素参考摄入量的方法；我国膳食结构和膳食指南；营养调查包括膳食调查、体重检查、生化检验营养监测的概念及作用。

### 二、学习要求

了解社区营养的概念、特点及作用；理解膳食调查、营养监测的概念、方法及作用；掌握膳食营养参考摄入量的概念及内容；掌握我国膳食指南。

### 三、考核知识点和考核要求

#### （一）膳食营养参考摄入量

掌握：①营养需要量的概念；②膳食营养素参考摄入量（DRI）包括的7项指标内容及定义。

#### （二）膳食结构与膳食指南

领会：①膳食结构类型；②我国膳食结构的特点。

掌握：①我国膳食指南核心内容。

### （三）营养调查

领会：①营养调查的概念；②膳食调查的方法。

### （四）营养监测

领会：①营养监测的概念；②营养监测的作用。

## 第十三章 膳食营养与健康（本章内容不作考核要求）

## 第十四章 食品营养的强化与补充

### 一、课程内容

食品营养强化的概念、意义与作用、基本原则；营养强化的技术、常见的营养强化剂；不同种类的强化食品及其应用。

### 二、学习要求

了解食品营养强化的概念和主要目的；掌握食品营养强化的基本原则；熟悉常见的食品营养强化技术、食品营养强化剂和强化食品的种类。

### 三、考核知识点和考核要求

#### （一）食品营养强化概述

掌握：①食品营养强化的概念；②食品营养强化的意义和作用；③食品营养强化的七项原则。

#### （二）食品营养强化技术

领会：①食品营养强化的方法；②食品营养强化剂使用中的问题；③营养强化剂的保护方法。

#### （三）常见的营养强化剂及强化食品

领会：①常见的营养强化剂；②强化食品的种类。

## 第十五章 保健食品

### 一、课程内容

保健食品的概念、分类、发展历程；保健食品的功能原理、功效成分；保健食品的安全和危害因子及检测方法。

### 二、学习要求

掌握保健食品的概念；熟悉保健食品的分类、功能原理和功效成分；了解保健食品的发展历史、功能范围、安全问题与危害因子的检测。

### 三、考核知识点和考核要求

#### （一）保健食品的概念与分类

领会：①保健食品的分类。

掌握：①保健食品的概念。

#### （二）保健食品的发展历史与功能范围

领会：①保健食品的发展历史。

掌握：①保健食品的功能范围。

#### （三）保健食品的功能原理和功效成分

领会：①保健食品的功能原理；②保健食品的七大类功效成分。

#### （四）保健食品的安全与危害因子的检测

领会：①保健食品的基本属性；②保健食品的安全问题；③保健食品的危害因子及检测。

## 第十六章 特殊膳食用食品

### 一、课程内容

特殊膳食用食品的定义、基本特征、种类；特殊膳食用食品的标准法规、标签、功能声称；特殊膳食用食品与其他食品的共性及差异性；国内目前常见的特殊膳食用食品及管理要求。

### 二、学习要求

掌握特殊膳食用食品的概念、基本特征和种类；掌握特殊膳食用食品与其他食品的共性及差异性；了解特殊膳食用食品的标准法规、标签及功能声称；熟悉常见特殊膳食用食品及管理规范要求。

### 三、考核知识点和考核要求

#### （一）特殊膳食用食品概述

领会：①特殊膳食用食品的标准法规；②特殊膳食用食品的标签及营养声称。

掌握：①特殊膳食用食品的定义；②特殊膳食用食品的基本特征；③特殊膳食用食品的种类；④特殊膳食用食品与其他食品的共性及差异性。

## （二）常见特殊膳食用食品

领会：①婴幼儿配方食品；②特殊医学用途配方食品。

## （三）特殊膳食用食品管理

领会：①《食品安全法》对特殊膳食用食品的管理要求；②婴幼儿配方食品管理规范。

# 第十七章 特殊医学用途配方食品

## 一、课程内容

特殊医学用途配方食品国内外发展概况、分类；目前国内执行和试行的特殊膳食用食品的标准法规、管理规范；特殊医学用途配方食品与其他食品的差异性。

## 二、学习要求

掌握特殊医学用途配方食品定义、分类；掌握特殊医学用途配方食品与其他食品的差异性；了解目前国内执行和试行的特殊膳食用食品的标准法规、管理规范。

## 三、考核知识点和考核要求

### （一）特殊医学用途配方食品概述

掌握：①特殊医学用途配方食品的定义；②特殊医学用途配方食品的分类；③特殊膳食用食品与其他食品的差异性。

# III 关于大纲的说明与考核实施要求

## 一、关于“考试知识点和考核要求”中有关提法的说明

在大纲的考核要求中，提出了“领会”“掌握”等两个能力层次的要求，它们的含义是：

领会：要求考生能够记忆规定的有关知识点的主要内容，并能够归纳和理解规定的有关知识点的内涵与外延，熟悉其内容要点和它们之间的区别与联系，并能根据考核的不同要求，作出正确的解释、说明和阐述。

掌握：要求考生掌握有关的知识点，包括课程中的核心内容和重要知识点。

## 二、自学教材



本课程使用教材为：《食品营养学》肖功年主编；中国轻工业出版社；2021 年。

### 三、自学方法的指导

本课程作为一门专业必修课程，内容较多，理解性知识和记忆性知识并存，考生在自学过程中应该注意以下几点：

1. 学习前，应仔细阅读课程大纲的第一部分，了解课程的性质、地位和任务，熟悉课程的基本要求以及本课程与有关课程的联系，使以后的学习紧紧围绕课程的基本要求。

2. 在阅读某一章教材内容前，应先认真阅读大纲中该章的考核知识点、自学要求和考核要求，注意对各知识点的能力层次要求，以便在阅读教材时做到心中有数。

3. 阅读教材时，应根据大纲要求，要逐段细读，集中精力，吃透每个知识点。对基本概念必须深刻理解，基本原理必须牢固掌握，在阅读中遇到个别细节问题不清楚，在不影响继续学习的前提下，可暂时搁置。

### 四、对社会助学的要求

1. 应熟知考试大纲对课程所提出的总的要求和各章的知识点。

2. 应掌握各知识点要求达到的层次，并深刻理解各知识点的考核要求。

3. 对考生进行辅导时，应以指定的教材为基础，以考试大纲为依据，不要随意增删内容，以免与考试大纲脱节。

4. 辅导时应对考生进行学习方法的指导，提倡考生“认真阅读教材，刻苦钻研教材，主动提出问题，依靠自己学懂”的学习方法。

5. 辅导时要注意基础、突出重点，要帮助考生对课程内容建立一个整体的概念，对考生提出的问题，应以启发引导为主。

6. 注意对考生能力的培养，特别是自学能力的培养，要引导考生逐步学会独立学习，在自学过程中善于提出问题、分析问题、作出判断和解决问题。

7. 要使考生了解试题难易与能力层次高低两者不完全是一回事，在各个能力层次中都存在着不同难度的试题。

### 五、应考指导

1. 如何学习

很好的计划和组织是你学习成功的法宝。如果你正在接受培训学习，一定要跟紧课程并完成作业。为了在考试中作出满意的回答，你必须对所学课程内容有很好的理解。使用“行动计划表”来监控你的学习进展。你阅读课本时可以做读书笔记，如有需要重点注意的内容，可以用彩笔来标注，如：红色代表重点；绿色代表需要深入研究的领域；黄色代表可以运用在工作之中。可以在空白处记录相关网站、文章。

## 2. 如何考试

卷面整洁非常重要。书写工整，段落与间距合理，卷面赏心悦目有助于教师评分，教师只能为他能看懂的内容打分。回答所提出的问题，要回答所问的问题，而不是回答你自己乐意回答的问题，避免超过问题的范围。

## 3. 如何处理紧张情绪

正确处理对失败的惧怕，要正面思考。如果可能，请教已经通过该科目考试的人，问他们一些问题。做深呼吸放松，这有助于使头脑清醒，缓解紧张情绪。考试前合理膳食，保持旺盛精力，保持冷静。

## 4. 如何克服心理障碍

这是一个普遍问题！如果你在考试中出现这种情况，试试下列方法：使用“线索”纸条。进入考场之前，将记忆“线索”记在纸条上，但你不能将纸条带进考场，因此当你阅读考卷时，一旦有了思路就快速记下，按自己的步调进行答卷，为每个考题或部分分配合理时间，并按此时间安排进行。

# 六、关于命题和考试的若干规定

1. 本大纲各章所提到的考核要求中，各条细目都是考试的内容，试题覆盖到章，适当突出重点章节，加大重点内容的覆盖密度。

2. 试卷对不同能力层次要求的试题所占的比例大致是：“领会”占 30%，“掌握”占 70%。

3. 试题难易程度要合理，可分为四档：易、较易、较难、难，这四档在各份试卷中所占的比例约为 2:3:3:2。

4. 本课程考试试卷采用的题型有：单项选择题、填空题、名词解释、简述题、论述题等。

5. 考试方式为闭卷、笔试，考试时间为 150 分钟。评分采用百分制，60

分为及格。考生只准携带 0.5 毫米黑色墨水的签字笔、铅笔、圆规、直尺、三角板、橡皮等必需的文具用品。不可携带计算器。

## 附录 题型举例

### 一、单项选择题

1. 干眼病是由于严重缺乏（ ）引起的。

- A. 维生素 A
- B. 维生素 B
- C. 维生素 C
- D. 维生素 D

参考答案：A

### 二、填空题

1. 缺钙引起的疾病称为\_\_\_\_\_。

参考答案：佝偻病

### 三、名词解释

1. 必需氨基酸

参考答案：必需氨基酸指人体（或其它脊椎动物）不能合成或合成速度远不能适应机体需要，必须由食物蛋白质供给的氨基酸。例如，赖氨酸、亮氨酸等。动物种类不同，所需的必需氨基酸也不同。

### 四、简答题

1. 根据溶解性的不同，简述维生素的分类。

参考答案：

维生素按其溶解性分成 2 类：

（1）脂溶性维生素：包括维生素 A、D、E、K，溶于脂肪及有机溶剂，在食物中常与脂类共存。

（2）水溶性维生素：包括 B 族维生素（B1、B2、B6、PP、B12、叶酸、泛酸、生物素等）和维生素 C。

### 五、论述题

1. 试述食品营养强化的原则要求。

参考答案：

食品营养素强化的基本原则：（1）有明确的针对性；（2）符合营养学原理；（3）符合国家的卫生标准；（4）易被机体吸收利用；（5）尽量减少营养强化剂的损失；（6）保持食品原有的色、香、味等感官性状；（7）经济合理、有利推广。