# 营养师个人工作总结 参考营养师个人工作总结(优秀11篇)

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-05-16

*总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。营养师个人工...*

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**营养师个人工作总结篇一**

“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篇二**

  20xx年在健之佳任营养师工作以来，经过同事的帮助，加上每月定期参加与营养师相关的知识技能培训，通过自己不断的努力学习，在进一步对药店的人员结构，软硬件设施及几千种零售药品有了了解的前提下，为使自己加快进入角色，投入到自己热爱的工作岗位上，在20xx年工作中，我还对药店工作中保健药品有待改善的一些销售环节作了调查研究，并向店长提出来一些合理化建议，在征得店长的同意后和大家一起，具体行动积极改善，对药店的发展贡献了自身的力量。

  去年，由于我工作努力，加上药店领导对我的信任，委以重任，把营养师这一重担交给了我。20xx年我再接再厉又进一步把这项工作，做细，做实，我主要作了以下几方面的工作：

  一、仔细观察，研究我们的顾客，了解他们对健康方面的要求，并记录下他们的联系地址。此外还对顾客进行不定期的回访，争取把得到的关于顾客的第一手信息收集、整理分类，为日后营养师工作的改善和提高打下基础。

  二、针对不同消费者不同的体质特征，提供免费健康咨询，并指导顾客使用相关保健药品，做到让顾客进店放心，出店满意。

  三、对全店员工就行严格的保健药品知识培训，做到让所有店员知药，懂药，不留药品知识盲点。

  四、监督店员，规范操作，杜绝一切与消费者健康不符的行为产生。保障消费者的最大权利。

  由于目标明确，随着工作的稳步踏实推进，20xx年我任营养师以来的各项相关工作进行的有条不紊，并逐一得到实现。

**营养师个人工作总结篇三**

工作总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。以下是小编整理的关于医院营养师个人工作总结范文，欢迎参考学习!

“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。

(一)、精益求精，不断完善自己的工作水平

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。

(二)、尽职履责，扎实做好本职工作

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。

(三)、转变作风，大力发扬争先创优精神

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2024年新的起点上，我要用全新的面貌迎接工作中的挑战。

(一)、加强自身业务学习

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。

(二)、筹建营养科，更系统、全面地做好医疗营养工作

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。

(三)、注重协调、配合好其它科室

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!

总结：在年终工作总结中，全面、深入地回顾一年来本单位和个人所取得的成绩，总结工作中的宝贵经验，培养、锻炼自己的思维方法、分析能力、辩证观点、鼓舞干劲。年终总结还对年初工作规划没有得到落实或落实不到位的原因及工作中存在的问题，分析出现问题的原因，从而提出解决问题的办法，进一步做好来年的各项工作都是很重要的。如果说我们在实践中增长才干，那么年终工作总结也是增长才干的一种好方法。所以，年终工作总结的过程也是我们自我提高的过程，更是我们提高工作能力的重要途径。

**营养师个人工作总结篇四**

  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。

**营养师个人工作总结篇五**

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。

**营养师个人工作总结篇六**

膳食调查报告主体内容应包括以下几个方面：

民食物摄入状况。 2、居民能量和主要营养素摄入状况。 3、居民膳食能量、蛋白质、脂肪的来源。

4、居民膳食结构状况与膳食指南的比较。

通常采用统计分析软件进行人群数据的录入、整理与分析。

3、报告的写法标题署名正文

正文由两个部分构成：前言和调查报告的主体。

1、调查报告的格式

题目、报告撰写者姓名和单位、前言、主体(人群对象、材料、方法、结果)、议论、结语、参考文献、致谢等。

人群膳食调查报告的撰写

程序7 居民膳食结构现状与膳食指南比较

1、食物多样，谷类为主。从居民对各类食物的消费情况和谷类摄入量、居民能量的食物来源进行分析。

2、多吃蔬菜、水果和薯类。根据平衡膳食宝塔推荐的蔬菜、水果、豆类的推荐量，计算达到该推荐量的人数百分比。

3、常吃奶类、豆类或其制品。 4、经常吃适量的鱼、禽、蛋、肉，少吃肥肉和荤油。

5、食物与体力活动要平衡，保持适宜体重。 6、吃清淡少盐的膳食。 7、饮酒应限量。膳食指没有给出限量值。

程序8 结论和建议 程序9 全文修改和完善

**营养师个人工作总结篇七**

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篇八**

营养师工作职责：

针对餐饮企业，营养师要完成以下职责：

3点餐辅助，帮助顾客选择营养全面、均衡合理的膳食；

4．营养知识的宣教；

5倍猿师制作过程的监督。

为了保证营养师能顺利完成这些任务，在专业教学过程中必须理论联系实际，对学生进行全面培养。

在发达国家，平均每300人就拥有1位专业的营养师，遍及生活中的各个领域，如健身俱乐部、学校、超市、餐饮企业，专门从事营养咨询、营养测评、营养指导和营养宣教等工作。我国营养师职业仍需要政府和行业协会的大力扶持，加强营养师立法工作的进程。在首届“营养健康发展论坛”上，卫生部副部长王陇德曾表示，国家将从“政策支持、市场指导、公众教育”三个方面改善我国民众的营养健康状况。在今后的发展中，营养师职业定位逐渐清晰，从业人员队伍逐渐壮大，必然能为国民营养状况的改善发挥巨大作用。

**营养师个人工作总结篇九**

  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篇十**

1临床资料

我市某家医院2024年至2024年3月收治的98例糖尿病患者，男51例，女47例；年龄在34～78岁，平均年龄为59岁；其只小于50岁的有12例，50～59岁有40例，60～69岁有36例，70岁以上有10例。本组患者中有34例发生了并发症，其中出现了眼部的变化、血管的病变、肾脏的病变、皮肤的感染等。还有的患者合并了高血压、脑血管疾病、高血脂、冠心病等。

2营养干预方法

2.1合理的控制总的热量以维持标准的体重

糖尿病患者在恢复的期间所摄入总的热量最好是达到或者是维持理想的体重为最佳。降低总的热量能有效的降低体重之后改善患者的血糖值，降低胰岛素的抵抗。通常理想的体重使用简单的公式进行计算，即：理想体重（kg）=身高（cm）-105。针对糖尿病患者每天能量的供应应该结合患者的提醒、体力活动、病情的恢复情况等进行计算。从而做到个体化的治疗。

2.2要平衡膳食

在中国居民的膳食指南中，平衡膳食是核心，同时还是对糖尿病进行营养治疗的基础。针对糖尿病患者的膳食要多样化，即要营养还要合理。糖尿病患者每天应该均匀的摄入蔬菜、水果、谷薯类、鱼、禽、蛋、乳等食物，不能偏食。在搭配食物方面应该做到：主食以粗细搭配，副食要以荤素搭配；第一，我国膳食中主要是以碳水化合物为主要来源，占总热能的50%～55%，那么糖尿病患者应该减少或者是禁忌单糖以及双糖的摄入量。如若患者比较喜欢吃甜食，应当选食蛋白糖、甜菊糖、糖精等甜食品。第二，糖尿病患者很容易忽略脂肪，应当将体内的饱和脂肪酸控制在10%左右，限制胆固醇的摄入量在300mg／d以下。如若患者的血清三酰甘油的水平升高，其降低的措施主要是包括：增加单不饱和脂肪酸，同时还要降低糖类的摄入，增加运动量，禁止饮酒。第三，摄入的\'蛋白质要适量的选择优质的，主要是以补充人体所需要的氨基酸。通常，正常人每天所需要的氨基酸量约为1g／（kgd）；若患者的肾脏功能为出现异常情况下可以考虑蛋白质的摄入量不超过0.8g／（kgd），一旦患者的gfr开始在下降，那么应该限制蛋白质的摄入量，最好是不要超过0.6g／（kgd）。第四，要丰富糖尿病患者的膳食纤维、无机盐以及维生素的量，患者要戒烟并限制饮酒量；由于膳食纤维能有效的降低血糖并且还能改善葡萄糖的耐量作用，每天所摄入的量为20～30g，同时还要补充b族维生素，其中包括vb12，能有效的改善患者的神经症状；补充ve能有效的防止微血管发生病变。针对老年的糖尿病患者需要注重钙的补充以便于防止出现骨质疏松。在糖尿病患者治疗和恢复的阶段补充足够的微量元素（锌、铬、锰等）。糖尿病患者在恢复期间尤其要避免饮酒、吸烟，因为饮酒可诱发高脂血症、吸烟可诱发糖尿病心血管并发症疾病。第五，患者要采用少食多餐的方式，每天最好5～6次，再根据实况适当的加餐（主要是为了稳定病情，特别是在睡觉之前加餐能有效的预防夜间低血糖的发生）。

3结果

本组的98例糖尿病患者在进行干预前后的各项生理指标比较，在干预之后患者的糖化血红蛋白、三酰甘油的水平值明显的下降，高密度脂蛋白胆固醇明显的增加。其具有差异性的统计学意义（(p0.05)。

4讨论

饮食营养教育、干预已经越来越被糖尿病患者所接受，随着科学技术的不断进步以及人们认知水平的提升，糖尿病膳食营养理论只是也在不断的完善和更新。不仅能有效的指导患者合理、科学的安排膳食，还能提升患者的生活质量。根据以上的康复情况来看，营养的膳食干预对糖尿病的预防和治疗效果甚佳。坚持科学合理的膳食习惯，能明显的降低患者的糖化血红蛋白、三酰甘油的水平值，同时还能增加高密度脂蛋白胆固醇的值。

5结语

总之，糖尿病患者贵在坚持，良好的饮食习惯、生活方式等有助于病情的好转。

**营养师个人工作总结篇十一**

营养师工作总结怎么写呢?小编为此提议给大家收集整理了以下的参考范文，欢迎参考学习!更多内容请关注应届毕业生考试网!

所谓营养，顾名思义，营为营造、选择、创造之意，养乃养生、保持健康长寿之意，所以营养的概念可以解释为机体摄取食物，经过消化、吸收、代谢和排泄，利用食物中的营养素和其他对身体有益的成分(非营养素或植物化学成分)构建组织、调节各种生理功能，维持正常生长、发育和防病保健的过程。相信这点，每个人都懂都能做。因为慢性病预防的需要，社会催生出营养师的职业。医生的本职是救死扶伤，问题是没有人愿意病危或者病重。但是，任何疾病的发生不是一夜工夫造就的，预防成为第一要事。医生不能随时预警这个不合适那个对健康有损伤。个人的意识和行为就至关紧要了。《黄帝内经》有云：“是故圣人不治已病，治未病”，“道者，圣人行之，愚者佩之。”治病靠医生，预防靠自己。养生是每一个人都可以做到的事情，并非高深莫测的学术名词。

一百年前人们还不需要营养师的出现，人类大量的精力用于对付细菌、病毒、战争伤害、外源性损伤、灾害引发的疾病等方面，医生是救死扶伤的白衣天使。随着社会的发展，科技的进步，人类对抗自然灾害的能力越来越强大，许多认为是绝症的疾病都已经找到良好的方法和途径去应对，医学科技的水平更是不可同日而语，如天花、麻风等病基本销声匿迹。然而，人们的生活提高了，并没能杜绝新疾病的产生。我们面对的`不再是病毒、细菌、战争伤害等旧疾病，而是很少留意到的新疾病——慢性病。慢性病在现代社会轻而易举地成为所有疾病中危害最严重的病种，它将人们以前畏如虎豹的天花、麻风等疾病迅速地抛在后面，位居危害人类的各种疾病的首位，如高血压、肿瘤、糖尿病、风湿、心脑血管疾病等。这些病的可怕性在于它在无声无息的状态下就种下病根，直到被发觉时已经为时过晚了。

而专门研究慢性病的医生，也迷惘失措。我们已经知道，慢性病对人体的危害因素众多，已经不是单一药物可以解决问题的，而营养师恰好很自然地担任起防治慢性病的工作。营养师，成为拦截慢性病的首要关卡。

2024年中国卫生部公布了2024年城乡居民主要死亡原因，慢性病恶性肿瘤、脑血管病和心脏病为城乡居民前三位死因，农村居民前三位死因分别是呼吸系统疾病、脑血管疾病和恶性肿瘤。专家称，慢性病已经成为中国最沉重的疾病负担。

根据调查，造成上述问题的原因有几个方面：

第一，虽然大多数人关注营养问题，但是仍缺乏必要的营养知识，结果出现城市居民营养过剩与农村居民营养不良并存的现象。

第二，是缺乏指导营养饮食的营养师。

当人类晕头转向地研究慢性病的源头时，却莫名其妙地发现：根源是人类自己造成的，其中营养不良成为最主要的核心因素。慢性病最好的方式就是早预防早治疗，当医疗成为无法对待慢性病的时候，预防疾病的营养师角色，就前所未有地重要了起来。

两次诺贝尔获得者莱纳斯·鲍林对营养学寄予厚望，他说认为营养学应成为未来的医学。在20世纪初的爱迪生认为未来的医生不再给病人药物，而是引导病人关注人类结构、饮食的保养以及疾病的起因和预防。相信，未来的社会，每个人都是养生专家，都是营养师类型的人物，他们将不依靠医生获得健康保证，而是依靠自己来选择养生的好习惯，获取健康与幸福。营养师逐渐成为一种新的职业。

1、院校类：负责幼儿园、学校师生的营养咨询和配餐指导;

2、营销类：从事营养保健产品的生产、销售、宣传等工作;

3、咨询类：为社区、养老院、干休所、高收入人群提供营养咨询服务;

4、食品类：从事食品、饮料、快餐等产品的生产销售以及营养配餐工作;

5、运动类：从事健身房和体校的营养配餐工作以及营养指导;

6、美容类：从事美容保养、手术整容后恢复期的营养咨询和指导;

7、医院类：从事入院病人、疗养院人士的膳食配餐工作;

8、管理类：从事餐饮酒店高级管理、担任职业点菜师、专业配餐员;

9、教育类：从事各种院校开设的营养师专业的教学工作;

10、公务类：出任政府部门相关部门、食品认证机构的管理工作。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn