

膳食调查结果计算与评价

（一）目的

1. 掌握膳食调查目的、方法、优缺点和应用范围
2. 熟悉膳食调查结果计算的主要步骤
3. 熟悉膳食调查结果评价的主要内容，提出膳食改进建议
4. 掌握食物成分表的使用方法

（二）原理

膳食调查是营养调查的主要内容，是人体营养状况评价的重要手段。

膳食调查方法包括：询问法、查账法、称重法。不管采用何种方法获取资料，最后的结果计算与评价方法是共同的。

(三) 实习内容

1. 设计调查表
2. 收集资料

学生记录自己小组 3 天内摄取的各种食物的种类和数量

3. 以 3 天摄取食物的种类和数量为标准，计算和评价你的膳食状况

- 1) 计算各类食物的消费量
按餐次、按种类和数量统计
- 2) 查食物成分表, 计算总能量和各种营养素摄入量
- 3) 计算三大产能营养素的供能和比例
蛋白质、脂肪、碳水化合物
- 4) 计算三餐能量分配比例
- 5) 计算优质蛋白质摄入量及占总蛋白的比例
- 6) 通过上述计算结果, 对膳食评价并对存在问题提出改进建议。

四 . 膳食调查报告

按标准格式完成报告。

特别提醒，也可以写感想和小结