

# 黄山职业技术学院教案

## 第 次课

授课课题	第一章 营养护理-人群的营养状况评价和教育	授课时数	2
课 型	理论、实训课	教学方法	讲授、案例、讨论、实训
教学目的	1、掌握膳食调查 2、熟悉体格检查 3、了解临床检查和实验室检查以及营养教育		
重 点	体格检查		
难 点	体格检查		

**【复习回顾】** 营养支持之肠内肠外营养：概念、适应症、禁忌或慎用、供给途径、营养制剂-要素制剂、并发症

**【导入新课】** 在班级中任意点两名学生。思考：谁的营养状况更好？

**【讲授新课】**

第一章 营养护理  
第三节 护士的营养工作

二、健康人群的营养状况评价

（一）膳食调查

1 现场调查——5种调查方法

1、称重法（适用于家庭、个人、团体）：

- 1) 调查所需工具：调查表、电子称
- 2) 调查方法：调查受试者一天内生食物的实际摄入量
- 3) 优点：准确性高，可作为膳食调查的“金标准”，用以衡量其他方法的准确性。  
缺点：花费的人力、时间较多，不适合大规模膳食调查



2、记账法（适用于账目清楚的机关部队学校）

- 1) 调查所需工具：调查表
- 2) 调查步骤：记录该单位在一定期限内的各种食物消耗总量；计算总用餐人数（总人日数）；计算出平均每人每日的食物消耗量。
- 3) 优点：简便、快速，适合大规模膳食调查  
缺点：，准确性不高

班次	姓名	性别	年龄	职业	摄入量		备注	调查日期
					种类	数量		
早餐	小麦面粉							
	大米							
	植物油							
	鸡蛋							
	牛奶							
	豆制品							
	蔬菜							
	水果							
	调味品							
	其他							
中餐	小麦面粉							
	大米							
	植物油							
	鸡蛋							
	牛奶							
	豆制品							
	蔬菜							
	水果							
	调味品							
	其他							
晚餐	小麦面粉							
	大米							
	植物油							
	鸡蛋							
	牛奶							
	豆制品							
	蔬菜							
	水果							
	调味品							
	其他							

### 3、询问法（适用于个体和群体，**最常用**）

1) 调查所需工具：调查表、食物模型

2) 调查步骤：通过问答方式来回顾性地了解调查对象过去 24 小时、48 小时或几天实际的膳食摄入状况

3) 优点：节约时间，容易发现调查对象膳食中的不足

缺点：准确性差，一般在无法称重和记账的情况下，不适用 7 岁以下，75 岁以上人群

### 4、食物频率法（适用于个人，研究膳食习惯与某些慢性疾病的关系）

1) 调查所需工具：调查表

2) 调查步骤：通过问答方式来回顾性地了解调查对象在一定时间（一天、周、月、年）内某一种食物摄入的次数

3) 优点：应答者负担轻，应答率高，经济、方便；可调查长期

缺点：量化程度低（偏高），遗漏

### 5、化学分析法（适用于个人，研究膳食习惯与某些慢性疾病的关系）

1) 调查所需工具：搅拌机、食品消解设备、营养素测定设备

2) 调查步骤：

①调查对象制作两份完全相同的饭菜，一份供调查对象食用，另一份作为分析样品

②调查者对分析样品中所含的所有营养素进行测定

3) 优点：精确度高，适用于科研和治疗膳食

缺点：费时、力、财

ℓ 膳食调查结果的计算——食物成分表

ℓ 膳食调查结果的分析

#### （二）体格测量——视频观看

#### 1、身高、体重：

ℓ 标准体重=身长（厘米）-105。：10%正常，10-20%超重或瘦弱，20-30%肥胖或极瘦

ℓ 体质指数：消瘦-18.5-正常-23.9-超重 -27.9-肥胖

#### 2、腰臀比：

ℓ 亚洲男性平均为 0.81，亚洲女性平均为 0.73

ℓ 男>0.9，女>0.85 可诊断为中心性肥胖

3、皮褶厚度：肩胛下部、三头肌部（男 8.3，女 15.3）、脐旁

4、上臂围：男 27.5 女 25.8（正常-90%-轻度营养不良-80%-中度营养不良 60%-重度营养不良）

#### （三）临床检查——见书本 18 页

#### （四）实验室检查——见书本 19 页

### 三、营养教育——自学

#### 【实验实训】

### （一） 目的意义

使学生掌握营养评价中常用的人体形态、体格测量方法及注意事项，熟悉有关器械的使用和校正方法。

### （二） 测量工具

软尺、体重秤、身高测试仪、皮褶计

### （三） 测量指标

1. 体重
2. 身高
3. 胸围
4. 上臂围、上臂肌围
5. 皮褶厚度

### （四） 测量方法

#### 1、 体重：

ℓ 被测者在测量之前 1 小时内禁食，排空尿液粪便。

ℓ 测量时脱去衣服、帽子和鞋袜，只着背心（或短袖衫）和短裤，安定地站（坐或卧）于秤盘中央。

ℓ **读数以 kg 为单位，记录至小数点后两位。**

#### 2、 身高：

ℓ 测量身高应当固定时间。一般在上午 10 时左右，此时身高为全日的中间值。

ℓ 足跟、骶骨部及两肩胛间与立柱相接触（三点靠立柱），躯干自然挺直，头部正直，两眼平视前方，耳廓上缘与眼眶下缘呈水平位（两点呈水平）。

ℓ **以 cm 为单位，记录至小数点后一位。**

3、上臂围：左臂自然下垂，用软尺先测出上臂中点的位置，然后测上臂中点的周长。**以 cm 为单位，记录至小数点后一位。**

4、皮褶厚度：测量一定部位的皮褶厚度可以表示或计算体内脂肪量。脂肪的变动与热能供给十分密切（**读数记录至 0.5mm**）。

（1）三头肌部：左上臂背侧中点上约 2 厘米处。测量者立于被测者的后方，使被测者上肢自然下垂，测定者以左手拇指及食指将皮肤连同皮下组织捏起、然后从拇指下测量 1 厘米左右之皮褶厚度。

（2）腹部：用左手拇指及食指将距脐左方 1 厘米处的皮肤连同皮下组织与正中线平行捏起呈皱褶，不要用力加压，在约距拇指 1 厘米处的皮肤皱褶根部，用皮褶计测量。一般要求在一个部位测定 3 次、取平均值。

5、腰围：经脐部中心的水平围长，用软尺测量，在呼气之末、吸气未开始时测量。**以 cm 为单位，记录至小数点后一位。**

6、臀围：臀部向后最突出部位的水平围长，用软尺测量。以 cm 为单位，记录至小数点后一位。

### （五）营养评价

1. 标准体重
2. 体质指数（BMI）
- 3、上臂围
- 4、皮褶厚度
- 5、腰臀比

#### 【课堂小结】

护士的营养工作——针对健康人群

#### 一、营养状况评价

- 1、膳食调查
- 2、体格检查
- 3、临床检查
- 4、实验室检查

#### 二、营养教育

#### 【目标检测】

- 1、全面的营养评价包括膳食调查、体格测量、临床检查及以下哪项（ ）  
A.生化检查      B.营养风险筛查  
C.实验室检查    D.免疫学检查      E.糖耐量实验
- 2、用询问法进行膳食调查不适合于以下何种人群（ ）  
A.8岁儿童      B.10岁儿童      C.40岁病人      D.70岁老人      E.80岁老人
- 3、李同学，男，20岁，正在进行体格测量，其测量部位是左上臂自然下垂中点处的周长，该测量指标为（ ）  
A.上臂肌围      B.上臂下围      C.上臂中围      D.上臂围      E.臂围

【课后作业】请复习回顾各种膳食调查方法，并两两分组，使用询问法给对方进行膳食调查。

参考资料及教具：

参考资料：1、林杰，闫瑞霞主编《营养与膳食》-北京：人民卫生出版社，2016

2、林杰主编《营养与膳食》-北京：人民卫生出版社，2011

教具：教材、多媒体