

实操题目：乳母今日午餐设计

考试内容：根据现场的食品原料模型，针对身体指标正常的产后一个月哺乳期妇女，设计今日午餐（主食+3 道菜品），并描述菜品名称和营养特点。

考试要求：需贴合哺乳期妇女补充泌乳营养、促进产后恢复的核心需求，明确菜品名称及营养特点。

（1）菜品适配性（20 分）：3 道菜品均符合哺乳期“清淡无刺激、低盐低脂、无生冷禁忌”的特点，烹饪方式以蒸、炖、清炒为主，1 道菜不符合扣 10 分，扣分累计不超过 20 分。

（2）营养均衡性（40 分）：涵盖碳水化合物（主食类）、优质蛋白质（动物/植物蛋白）、维生素/矿物质（蔬菜/杂粮）三大核心营养素，缺一类扣 10 分；含足量钙、铁等产后恢复关键营养素得 5 分；含膳食纤维或水分充足以预防产后便秘得 5 分。

（3）菜品名称与营养特点描述（20 分）：菜品名称清晰准确（10 分）；营养特点能结合哺乳期“泌乳营养补充、产后组织修复”需求，每道菜品描述贴合核心营养作用（10 分），描述模糊或偏离需求酌情扣分，扣分累计不超过 20 分。

实操仪器：食品模型、草稿纸、中性笔

实操考试注意事项：

- （1）满分 100 分。
- （2）考试时长为 5 分钟，包含设计配餐过程和阐述相关内容。
- （3）考试过程中不得破坏实操仪器和材料，考试结束后将相关物品放回原位。

乳母营养午餐设计规范操作测试评分表

考生姓名：_____ 准考证号：_____

序号	项目名称	分值	评分标准	得分
1	时间控制	20	考试时长 5 分钟，5 分钟以内完成满分 20 分，超过 5 分钟扣 20 分。	
2	菜品适配性	20	3 道菜品均符合哺乳期“清淡无刺激、低盐低脂、无生冷禁忌”的特点，烹饪方式以蒸、炖、清炒为主，1 道菜不符合扣 10 分，扣分累计不超过 20 分。	
3	营养均衡性	40	涵盖碳水化合物（主食类）、优质蛋白质（动物/植物蛋白）、维生素/矿物质（蔬菜/杂粮）三大核心营养素，缺一类扣 10 分；含足量钙、铁等产后恢复关键营养素得 5 分；含膳食纤维或水分充足以预防产后便秘得 5 分。	
4	菜品名称与营养特点描述	20	菜品名称清晰准确（10 分）；营养特点能结合哺乳期“泌乳营养补充、产后组织修复”需求，每道菜品描述贴合核心营养作用（10 分），描述模糊或偏离需求酌情扣分，扣分累计不超过 20 分。	
5	总得分			

监考人员签字：_____ 日期：_____