

## **实操题目：65 岁老年女性今日午餐设计**

**考试内容：**根据现场的食品原料模型，针对身体指标正常的 65 岁老年女性，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：**需契合老年女性消化吸收功能减弱、代谢减慢、需预防慢性疾病的特点，准确说出菜品名称和营养特点。

（1）菜品适配性（20 分）：3 道菜品均符合老年人“细软易咀嚼、低盐低脂、无坚硬难消化成分”的特点，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（肉/鱼/豆制品）、维生素/矿物质（蔬菜/菌菇）三大核心营养素，缺一类扣 10 分；含优质蛋白质以预防肌肉流失得 5 分；含骨骼健康相关营养素（如钙、维生素 K）得 5 分，扣分累计不超过 40 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）；营养特点能结合老年人“消化吸收、慢性疾病预防”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。

65 岁老年女性营养午餐设计规范操作评分表

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 道菜品均符合老年人“细软易咀嚼、低盐低脂、无坚硬难消化成分”的特点，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（肉/鱼/豆制品）、维生素/矿物质（蔬菜/菌菇）三大核心营养素，缺一类扣 10 分；含优质蛋白质以预防肌肉流失得 5 分；含骨骼健康相关营养素（如钙、维生素 K）得 5 分，扣分累计不超过 40 分。	
4	菜品名称与营养特点描述	20	菜品名称清晰准确（10 分）；营养特点能结合老年人“消化吸收、慢性疾病预防”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：\_\_\_\_\_