

运动营养咨询与指导  
职业技能等级标准

## 目 次

前言.....	1
1 范围.....	2
2 规范性引用文件.....	2
3 术语和定义.....	2
4 对应院校专业.....	6
5 面向工作岗位（群）.....	6
6 职业技能要求.....	6
参考文献.....	15

## 前 言

本标准按照GB/T 1.1-2009给出的规则起草。

本标准起草单位：北京康比特体育科技股份有限公司、中国食品科学技术学会运动营养食品分会、中关村慧康运动健康产业联盟。

本标准主要起草人：杨则宜、王瑞元、白厚增、李奇庚、焦颖、唐立安、李阳、汤春雪。

声明：本标准的知识产权归属于北京康比特体育科技股份有限公司，未经北京康比特体育科技股份有限公司同意，不得印刷、销售。

## 1 范围

本标准规定了运动营养咨询与指导职业技能等级对应的工作领域、工作任务及职业技能要求。

本标准适用于运动营养咨询与指导职业技能培训、考核与评价，相关用人单位的人员聘用、培训与考核可参照使用。

## 2 规范性引用文件

下列文件对于本标准的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本标准。凡是不注日期的引用文件，其最新版本适用于本标准。

《中华人民共和国职业分类大典》（2015年07月）

《中华人民共和国职业教育法》（1996年05月）

《中华人民共和国就业促进法》（2007年08月）

《国家职业教育改革实施方案》（2019年02月）

《中华人民共和国体育法》（1995年08月）

《全民健身条例》（2009年08月）

《社会体育指导员国家职业标准》（2001年08月）

《社会体育指导员管理办法》（2011年10月）

《全民健身指南》（2018年07月）

《注册营养师水平评价制度暂行规定》

GB 24154-2015 食品安全国家标准 运动营养食品通则

QB/T 2895-2007 运动营养食品 运动人群营养素

## 3 术语和定义

GB 24154-2015界定的以及下列术语和定义适用于本标准。

### 3.1 竞技体育运动 Competitive Sports

是指在全面发展身体，最大限度地挖掘和发挥人（个人或群体）在体力、心理、智力等方面的潜力的基础上，以攀登运动技术高峰和创造优异运动成绩为主要目的的一种运动活动过程。

### 3.2 全民健身运动 National Fitness Program

是指全国人民，不分男女老少，全体人民增强力量、柔韧性，增加耐力，提高协调，控制身体各部分的能力，从而使人民身体强健，旨在全面提高国民体质和健康水平。

### 3.3 运动营养学 Sports & Exercise Nutrition

是一门用营养学和生理生化学的手段同训练和运动结合，来研究和评估运动人体的代谢和体能状况，并提供合理营养补充、恢复手段和运动指导的科学。这一学科在竞技体育和全民健身运动中发挥增强体能和保证健康的积极作用。

### 3.4 运动人体科学 Human Sports Science

是研究体育运动与人的机能的相互关系及其规律的学科群，包括运动解剖学、运动生理学、运动生物力学、运动心理学、运动康复及运动医学等学科。

### 3.5 经常参加体育锻炼的人群（运动人群） Sports People

指每周参加体育锻炼3次及以上、每次持续时间30分钟及以上、每次运动强度达到中等及以上的人群。

### 3.6 运动营养食品 Sports Nutrition Food

为满足运动人群的生理代谢状态、运动能力及对某些营养成分的特殊需求而专门加工的食品。

[GB 24154-2015, 术语与定义 2.1]

### 3.7 静坐少动 Sedentary lifestyle

美国运动医学会将连续3个月中，每周少于3天，每天少于30分钟中等强度身体活动的生活方式定义为静坐少动。

### 3.8 体质 Physical physique or Physical fitness

具有中医学与体育学两种领域的概念解释，体育学科中的体质概念既受到传统中医理论影响，又在与西方的概念对接中形成了自己的理解。因此此处以体育学概念为准。中国体育科学学会体质研究分会在1982年提出，体质是指人体的质量，它是遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结构，生理机能和心理因素的综合的、相对稳定的特征。

### 3.9 体医结合 Exercise is Medicine

此概念来源于美国运动医学会（ACSM），旨在体育运动与医疗相结合，通过体育运动增强人民体质达到减轻医疗负担的目的；同时通过体育的方式对经过医学诊疗的病人进行康复工作。是使康复人群、病症人群、亚健康人群回归健康的有效途径。

### 3.10 运动处方 Exercise Prescription

康复医师或体疗师，对从事体育锻炼者或病人，根据医学检查资料（包括运动试验和体力测验），按其健康、体力以及心血管功能状况，用处方的形式规定运动种类、运动强度、运动时间及运动频率，提出运动中的注意事项。运动处方是指导人们有目的、有计划和科学地锻炼的一种方法。运动处方执行需要体育相关背景人员参与辅助。

### 3.11 运动队科研教练 Scientific research coach of Sports team

专业技术人员，最初属于体育研究人员（职业代码为：2-01-99-01），从事竞技体育运动理论、方法研究的人员。通过在运动队服务的方式，研究运动员选材、运动训练理论方法、运动生理适应、运动项目技战术理论等，并协助教练员

和运动员达到相应运动表现,在运动队工作期间属于体育工作人员(职业代码为:2-11-01-99)。

### 3.12 体能教练 Strength and Conditioning Coach

专业技术人员,国内亦称体能训练师,现由中国体育科学学会体能训练分会组织培训,属于运动队体育工作人员(职业代码为:2-11-01-99),国内暂无标准概念。美国体能协会对其定义是,能应用科学知识来训练和提升运动员基本运动表现能力的专业人员,以专项运动测试结果为依据,设计和实施安全有效的体能训练计划,提供营养和伤病预防等方面的训练指导。但需要知道的是体能教练专业技术是独立的与有区别的,当涉及到专业运动员需要时,应该与其他专业人员进行必要的协商。

### 3.13 运动营养师 Sports Nutritionist

根据工作领域分为专业技术人员及服务业人员。最初在运动队中以科研教练身份出现,属于体育工作人员(职业代码为:2-11-01-99)分支,通过运动营养学手段协助教练员、体能教练达成运动员的训练目标。现除服务于竞技体育以外,也涉足于全民健身领域,从事健身运动相关理论、方法及身体监测等事务,在健身和娱乐场所,为顾客提供咨询及综合服务的人员(职业代码为:4-04-03-99)。现定义为运动健康营养的管理工作者,以改善运动人群众体能、体质和健康为目标,采用营养学、训练学、生理生化学及体质测评等手段,为运动人群科学运动、平衡膳食、运动营养食品合理使用提供解决方案。

### 3.14 健身教练 fitness instructor

服务业人员,在国内是社会体育指导员(职业代码为:4-04-03-01)职业下设的一个独立工种名称,是指在健身和娱乐场所,为顾客提供健身、娱乐等技术

指导、咨询及综合服务的人员，分为团体操课程教练和私人教练，组织健身者做计划中的健身运动或健身操。

#### 4 对应院校专业

**中等职业学校：**运动训练、休闲体育服务与管理、健体塑身、食品安全与检测技术、营养与保健、康复技术、中医护理、中餐烹饪、西餐烹饪。

**高等职业学校：**运动训练、运动防护、社会体育、休闲体育、竞技体育、体育保健与康复、体育服务与管理、健身指导与管理、健康管理、医学营养、中医养生与保健、康复工程技术、食品加工技术、食品营养与卫生、食品营养与检测、保健品开发与管理、烹饪工艺与营养、营养配餐、中西面点工艺、西餐工艺。

**应用型本科学校：**运动人体科学、运动训练、体育教育、运动康复、社会体育、体育保健与康复、体能训练、食品科学、食品科学与工程、营养与食品卫生、营养学、预防医学、康复医学。

#### 5 面向工作岗位（群）

主要面向健身服务机构和企业（如健身房、健身工作室、健身运动俱乐部、健身场馆、健康管理企业、营养品企业、餐饮企业等）；专业竞技运动队、高级业余运动项目俱乐部（如健身健美俱乐部）；医院、体检中心、特殊人群健康管理相关机构（如中老年人健康管理机构、慢病管理机构、孕产及母婴护理机构、青少年健康管理机构）等服务及专业技术岗位，主要完成通过营养科学、运动科学、预防医学基础及体质测评等手段，为运动人群及部分特殊人群提供科学运动、平衡膳食、合理运动营养食品使用综合解决方案，以帮助客户实现个人健康、健身及运动竞技表现目标的工作。

#### 6 职业技能要求

##### 6.1 职业技能等级划分



运动营养咨询与指导职业技能等级分为三个等级：初级、中级、高级，三个级别依次递进，高级别涵盖低级别职业技能要求。

【运动营养咨询与指导】（初级）：主要职责是掌握运动科学、营养科学的基础知识，并具备从事相关工作所需的测试、评估、科学运动指导、膳食配餐及运动营养食品合理使用指导的技能，能够在中、高级运动营养咨询与指导人员的指导下从事运动营养工作。

【运动营养咨询与指导】（中级）：主要职责是在初级水平基础上，进一步掌握运动科学、营养科学的进阶知识，并掌握临床及预防医学基础知识，完善运动营养相关技能，可独立进行运动营养咨询和指导工作，并具备运动人群干预成功经验。

【运动营养咨询与指导】（高级）：主要职责是在中级水平基础上，具备系统、综合的知识与技能，并在专业细分领域里开展深入的运动营养研究、咨询与指导工作，且具有卓越干预案例。

## 6.2 职业技能等级要求描述

表 1 运动营养咨询与指导职业技能等级要求（初级）

工作领域	工作任务	职业技能要求
1. 具有改善体质需求的静坐少动人群	1.1 运动营养健康咨询	1.1.1 具备运动营养基础知识，可为客户日常食物摄入、体力活动水平提供咨询服务。 1.1.2 了解静坐少动生活方式的潜在风险，并可在需要时为该类人群提供权威数据，为客户提供对是否需要参加额外体力活动进行权衡利弊的机会。 1.1.3 可纠正客户日常生活中常见运动理念误区与部分营养常识误区。
	1.2 运动营养测试与评估	1.2.1 能够使用信息记录表收集信息，并可初步判断信息准确度，可对相关信息进行分类整合。 1.2.2 通过专业量表进行运动营养健康风险评估，明确自身可干预人群范围，确定是否需要将客户引荐给中高级运动营养咨询与指导

		<p>人员或医护人员或其他专业人员。</p> <p>1.2.3 能够进行基本的心率、血压、身高、体重、BMI、体脂百分比、腰围、臀围等静息指标测量，可为客户提供标准数据对照与解读。</p> <p>1.2.4 能够通过访谈、量表以及问卷调查与客户进行沟通，了解客户是否具有相关营养素缺乏风险并了解客户日常饮食习惯，为后续指导方案储备信息。</p> <p>1.2.5 能够通过简易膳食调查了解客户日常膳食能量摄入、膳食比例以及日常食物选择特点，并进行整理综合，出具评估报告。</p> <p>1.2.6 能够根据客户个人填写信息与测试数据，结合客户意愿进行初步评估，确认客户体质改善目标及其可行性。</p>
	1.3 体力活动与行为干预	<p>1.3.1 具备对日常活动水平的数据范围和高低的概念，能够通过评估结果确认客户的体力活动水平。</p> <p>1.3.2 能够通过简易的心率指标以及日常步行的简易数据了解客户心肺耐力水平。</p> <p>1.3.3 能够根据客户自身意愿以及评估数据对客户进行体力活动咨询服务。</p> <p>1.3.4 能够依据《全民健身指南》指导客户开始增加体力活动并进行适当的行为干预。</p> <p>1.3.5 能够根据客户对体力活动的适应程度进行动态调整。</p> <p>1.3.6 能够依照中高级运动营养与咨询人员出具的体力活动干预方案进行指导和干预。</p>
	1.4 营养方案咨询与指导	<p>1.4.1 具备初步对于日常常见食物所含的营养素评价能力，可在便携食物秤协助下了解常见食物份量。</p> <p>1.4.2 熟知《中国居民膳食指南》中关于普通人群的膳食推荐标准。</p> <p>1.4.3 能够根据评估结果与客户改善目标，对其日常膳食的食物量及食物选择方面提供咨询服务与合理建议。</p> <p>1.4.4 可根据客户目标及意愿，从营养素消化吸收角度引导人群进行适度体力活动或运动，从而进一步改善现有营养状况。</p> <p>1.4.5 针对客户提出的相关营养补充剂问题进行指导与咨询服务。</p>
2. 具有减控体重及增肌增重需求的运动人群	2.1 运动营养健康咨询	<p>2.1.1 具备体重管理基础知识，了解肥胖以及体重过轻的定义与判定标准，正确区分干预人群，同时引导运动人群合理定制目标。</p> <p>2.1.2 了解慢控体重与速降体重的各自优缺</p>

		<p>点,并提供安全减重速率标准,客观了解客户需求,并可针对客户提供运动与营养咨询服务。</p> <p>2.1.3 了解市面常见减控体重的方法与原理,并能纠正客户日常生活中的减重或减脂误区。</p> <p>2.1.4 纠正客户日常生活中常见的增肌增重误区。</p> <p>2.1.5 了解符合国家标准运动营养食品种类、使用原理、使用方法及注意事项,可指导运动人群根据自身需求选择合适的产品。</p>
	2.2 测试与评估	<p>2.2.1 具备初步同理心的沟通技能,了解客户的需求与现阶段体重管理无法达成的限制因素。</p> <p>2.2.2 具备区分体质型肥胖与营养性肥胖的能力,对于需要医务干预的肥胖人群可及时转介绍至医务专业人员。</p> <p>2.2.3 正确区分有增肌增重需求的人群,具有潜在医学风险的客户需要及时转介绍至医务专业人员。</p> <p>2.2.4 可在中高级运动营养咨询与指导人员的指导下,动态测试评估减重减脂与增重增肌人群的运动适应,及时调整运动强度与负荷的适配性。</p> <p>2.2.5 可在中高级运动营养咨询与指导人员的指导下,通过简易的 BMI、体成分、围度等指标对减重减脂与增重增肌人群进行阶段性体重管理测试,并出具评估报告。</p>
	2.3 运动方案指导	<p>2.3.1 根据沟通以及评估结果,选择合适的减控体重与增肌增重目标,利用 SMART 原则制定一系列短期目标与长期目标。</p> <p>2.3.2 掌握常规运动频率、运动强度、运动时间、运动类型、运动负荷的方案制定形式,联合中高级运动营养咨询与指导人员或专业健身教练进行具体方案执行。</p> <p>2.3.3 根据运动生理适应原则,及时关注客户训练平台期与计划进阶调整方案。</p> <p>2.3.4 可依照中高级运动营养咨询与指导人员出具的运动干预方案进行指导和监控。</p>
	2.4 运动营养配餐指导	<p>2.4.1 能够根据减控体重目标与增肌增重目标计算目标客户全天总能量摄入量。</p> <p>2.4.2 能够根据减控体重目标与增加增重目标计算每餐能量和营养素供给量。</p> <p>2.4.3 能够根据减控体重人群与增肌增重人</p>

		<p>群各自目标需求推荐营养素选择原则，进行主食、副食选择推荐。</p> <p>2.4.4 能够根据减控体重人群与增肌增重人群运动前、中、后的不同时期推荐运动加餐选择。</p> <p>2.4.5 能够在中高级运动营养咨询与指导人员的指导下，为运动人群运动前、中、后合理搭配安全有效的运动营养食品，并指导使用。</p> <p>2.4.6 针对非运动员的减控体重与增肌增重运动人群，需保证最终饮食方案符合《中国居民膳食指南》中关于食物种类与数量的要求，以确保营养素全面；针对运动员中具有减控体重与增肌增重需求的人员，需在高级运动营养咨询与指导人员的指导下，根据运动项目特点确认食谱合理性。</p>
	2.5 反兴奋剂宣传教育	<p>2.5.1 学习掌握《反兴奋剂条例》规则及基础知识，能够宣传及推广竞技体育中兴奋剂的危害性。</p> <p>2.5.2 能够判断及识别法定的兴奋剂，预防误服与滥用。</p> <p>2.5.3 知晓用药豁免原则，针对运动员客户时需协同运动员队医确认药品安全。</p>
	2.6 行为干预与心理干预	<p>2.6.1 对于减控体重客户的运动目标与体力活动消耗，设定相关行为替代方法，在日常生活中增加额外体力活动消耗（NEAT法）。</p> <p>2.6.2 对于减控体重与增肌增重客户的日常饮食，进行简易的食物替换与搭配调整（GI与GL干预），以辅助达成相应目标。</p> <p>2.6.3 干预期间时刻关注客户心理变化，在具备自我管理之前以鼓励为主、纠正与强化行为标准为辅，并设置合理的干预-恢复间歇。</p>

表2 运动营养咨询与指导职业技能等级要求（中级）

工作领域	工作任务	职业技能要求
1. 全民健身及竞技体育领域	1.1 运动营养健康咨询	<p>1.1.1 了解国际运动领域与营养领域相关行业职业发展动态，跟进国际运动营养领域研究进展，清晰国内运动营养咨询与指导定位，可指导初级运动营养咨询与指导人员的职业发展与能力进阶步骤。</p> <p>1.1.2 掌握运动人体科学中运动解剖、运动</p>

		<p>生理、运动机能学知识，为中高级训练者与健身教练、体能教练提供训练咨询以及训练期营养咨询服务。</p> <p>1.1.3 掌握营养科学中营养素评价、食品安全等知识，为客户提供日常食品安全咨询服务。</p> <p>1.1.4 掌握日常烹饪食材原料感官质量检验技能（性质、来源、识别及感官质量鉴定），为客户提供食材选择咨询。</p> <p>1.1.5 初步掌握预防医学及临床医学基础知识，可以在医务专业人员的运动处方及营养处方下对客户咨询服务。</p>
	1.2 运动营养测试	<p>1.2.1 具备通过访谈与量表的方式进行运动营养健康风险测试。</p> <p>1.2.2 具备利用相关设备搜集大众健身人群体质测试数据的能力。</p> <p>1.2.3 具备选择合理的机能监控方法监测竞技体育项目运动员训练适应的能力。</p> <p>1.2.4 具备常规体能测试数据判读能力。</p> <p>1.2.5 具备在医务专业人员指导下完成运动试验的能力。</p> <p>1.2.6 可通过便捷软件平台进行膳食数据收集，掌握常见食物的份量及营养成分知识。</p>
	1.3 运动营养评估	<p>1.3.1 可完成运动营养健康风险评估，明确区分可干预人群与需医护人员或其他专业人员协同干预人群。</p> <p>1.3.2 具备六大类体质测试（心肺适能、肌肉力量、体重体态、骨质健康、脊柱健康）数据评估与判读能力。</p> <p>1.3.3 初步具备静态姿势、动作筛查、柔韧性、平衡、核心等常规健身指导评估能力。</p> <p>1.3.4 初步具备肌肉适能、技巧/技能、爆发力、敏捷、速度等体能指标判读能力。</p> <p>1.3.5 能够在膳食评估软件及平台的协助下完成运动人群膳食评估、运动人群日常运动营养食品与保健品使用评估工作。</p> <p>1.3.6 具备常规体检指标、常见血液指标的数据判读，并可在医务专业人员的监督与协助下完成综合评估结果。</p>
	1.4 健身及体能训练方案指导	<p>1.4.1 综合体质测试数据、健身指导评估数据以及体能测试数据，依照 FITTVP 制定推荐的阶段性短期目标，供相关体能教练、健身教练参考使用。</p> <p>1.4.2 使用当前国内健身指南标准，应用心</p>

		<p>肺耐力、肌肉力量与耐力及柔韧性等素质的运动参数和原则，推荐安全有效的运动计划。</p> <p>1.4.3 根据科学研究，在相应有需求的客户中，推荐技能相关运动（如稳定性、灵活性、协调性、爆发力、速度等素质）和适当的器材，从而在健身教练或体能教练的共同配合下提高动作效率并增强日常生活活动、总体体能及损伤预防。</p> <p>1.4.4 通过运动期食物调整、运动营养食品干预手段，协助客户、健身教练或体能教练等提高训练效率。</p> <p>1.4.5 根据日常动态评估数据以及客户反馈，及时根据运动生理适应性原则对运动计划提出调整建议，并协助客户、健身教练及体能教练等运动人群解决运动中遇到的相关问题，保证方案顺利进行。</p>
	<p>1.5 运动营养膳食配餐</p>	<p>1.5.1 能够根据实际情况确定客户全天总能量摄入、单餐营养素摄入量。</p> <p>1.5.2 能根据运动特点与营养素缺乏风险评估结果选择相对合理的食材，并出具日常膳食食谱。</p> <p>1.5.3 根据目标要求的营养价值以及色、香、味、形、质六个方面要求，调整和确定一餐、一日或一周的食谱。</p> <p>1.5.4 熟练使用食物交换份数法，进行同一干预阶段的食物替换，确定阶段性膳食摄入的多样性、科学性以及目标性。</p> <p>1.5.5 能根据平衡膳食理论、客户阶段性目标调整以及突发情况，进行食谱调整。</p> <p>1.5.6 在有需求的前提下，能够适当运用合理的烹饪方法对食材烹饪提出建议与改良。</p> <p>1.5.7 具备初步定性、定量、标准化进行烹饪的技能。</p>
	<p>1.6 运动营养食品合理使用</p>	<p>1.6.1 了解国内外运动营养食品发展现状，并了解运动营养食品国家强制标准 GB 24154 概述及相关法规，能够为客户提供运动营养食品安全选择咨询服务。</p> <p>1.6.2 了解运动营养食品研发标准与功效成分原理，以协助客户根据自身需求对各类产品进行筛选。</p> <p>1.6.3 为不同运动目标的人群提供运动营养食品配合训练及日常膳食的综合解决方案。</p>

	1.7 反兴奋剂宣传教育	<p>1.7.1 学习掌握《反兴奋剂条例》规则及基础知识，能够宣传及推广竞技体育中兴奋剂的危害性。</p> <p>1.7.2 能够判断及识别法定的兴奋剂，预防误服与滥用。</p> <p>1.7.3 知晓用药豁免原则，针对运动员客户时需协同运动员队医确认药品安全。</p>
--	--------------	---

表 3 运动营养咨询与指导职业技能等级要求（高级）

工作领域	工作任务	职业技能要求
1. 运动营养咨询与指导的测试与评估	1.1 系统、综合及准确采集并了解干预个体或人群相关基本信息	<p>1.1.1 具备通过访谈与量表等方式进行个体或群体的基本信息采集与运动风险评估。</p> <p>1.1.2 具备根据不同个体和群体不同需求、制定有针对性及个性化的运动及营养相关医学测试指标与方案。</p>
	1.2 制定并执行针对性及个性化相关运动及营养测试方案	<p>1.2.1 熟练掌握常见运动素质测试、膳食营养测试相关检测设备、方法与评价标准。</p> <p>1.2.2 了解临床检验常见生理生化指标、检测设备设备和检测方法。</p>
	1.3 对信息及测试数据分析，与个体或群体共同制定可行的干预目标及策略	<p>1.3.1 具备根据信息采集数据、运动测试、营养测试、临床检测结果，根据个体或群体需求、提出科学干预目标及策略的能力。如个体或群体目标不切实际，存在安全风险。必须明确提前告知个体或群体。</p>
2. 科学运动（训练）指导	2.1 制定科学合理训练计划	<p>2.1.1 具备根据个体或群体实际情况及需求制定训练目标、任务和指标的能力。</p> <p>2.1.2 具备根据运动目标划分训练阶段并确定不同阶段和周期主要任务和内容的的能力。</p>
	2.2 监督训练计划的执行情况	<p>2.2.1 具备把握负荷人体生理、生化变化的规律，有组织、有意识、有预见、有控制地安排训练活动能力。</p> <p>2.2.2 具备根据个体或人群特点选取训练方法与手段地能力、熟练掌握常见训练规范动作及训练设备操作方法。</p>
	2.3 定期对训练过程进行测试把控、及时调整训练计划	<p>2.3.1 具备适时、定期收集训练信息、根据生理生化测试结果有效控制训练地能力。</p>
3. 营养指导	3.1 制定合理营养计划	<p>3.1.1 具备根据个体或群体实际情况及需求制定营养干预目标。</p> <p>3.1.2 能够针对运动人群进行基本的合理膳食指导。</p>

		<p>3.1.3 能够甄别运动营养食品的种类及功能。</p> <p>3.1.4 能够针对不同人群，提供运动营养品的基础解决方案。</p>
	<p>3.2 监督营养方案的执行情况，定期进行营养评估及反馈，调整营养计划</p>	<p>3.2.1 能够利用生理、生化等机能状况测试指标及临床检测指标进行膳食营养调节及运动营养品使用方案。</p>
4. 反兴奋剂工作	<p>4.1 反兴奋剂宣传宣讲</p>	<p>4.1.1 能够宣传及推广兴奋剂的危害性。</p> <p>4.1.2 能够判断及识别法定的兴奋剂，知晓《反兴奋剂条例》规则。</p>
	<p>4.2 预防食品、药品中兴奋剂误服</p>	<p>4.2.1 了解每年最新的 WADA《禁用清单国际标准》，辨别食品或者运动营养食品是否添加违禁物质。</p> <p>4.2.2 熟悉《运动员常用药物指南》，预防药品兴奋剂的误食。</p>



## 参考文献

[1] 中国标准出版社全国标准化原理与方法标准化技术委员会.标准化工作导则国家标准汇编（第六版）.北京：中国标准出版社，2018.

[2] 2019年01月24日，《国务院关于印发国家职业教育改革实施方案的通知》（国发〔2019〕4号）

[3] 2019年04月04日，《教育部等四部门印发关于在院校实施“学历证书+若干职业技能等级证书”制度试点方案的通知》（职教成〔2019〕6号）

[4] 国家职业分类大典工作委员会.中华人民共和国职业分类大典（2015版）.北京：中国劳动社会保障出版社、中国人事出版社，2015.

[5] 2016年06月23日,《国务院关于印发全民健身计划(2016-2020年)的通知》（国发〔2016〕37号）

[6] 2016年10月25日，中共中央、国务院印发并实施《“健康中国2030”规划纲要》

[7] 2017年07月13日,《国务院办公厅关于印发国民营养计划(2017-2030年)的通知》（国发〔2017〕60号）

[8] 2018年7月17日，国家体育总局举行新版《全民健身指南》(以下简称《指南》)首发式

[9] 2019年07月09日，国务院成立健康中国行动推进委员会印发《健康中国行动（2019—2030年）》

[10] 2019年07月15日,《国务院关于实施健康中国行动的意见》(国发〔2019〕13号)

[11] 杨则宜.运动营养师培训教程.北京：人民体育出版社，2008.

[12] Simone Austin. The Status of the Sports Dietitian Profession in Australia. Beijing : Beijing international forum on industry of sport & health nutrition.2018.

西蒙·奥斯汀.澳洲运动营养师职业现状与职业技能.北京：第七届北京国际运动健康营养产业发展高层论坛，2018.

[13] Alison Patterson. Career of Development Pathway of Sports Dietitians (Sports Dietitians Australia). Beijing: Beijing international forum on industry of sport & health nutrition.2016.

爱丽丝·帕特森.澳大利亚运动营养师职业发展路径（澳大利亚运动营养师协会）.北京：第六届北京国际运动健康营养产业发展高层论坛，2016.

[14] 美国运动委员会（America Council on Exercise）.健身专业人员营养执业范围的美国运动委员会立场声明 . [www.ACEfitness.org/get-certified/pdfs/Certification-Exam-Candidate-Handbook.pdf](http://www.ACEfitness.org/get-certified/pdfs/Certification-Exam-Candidate-Handbook.pdf).

[15] 美国体能协会（National Strength and Conditional Association）.《美国国家体能协会运动营养指南》.北京：人民邮电出版社，2018.

[16] 美国运动医学会（American College of Sports Medicine）.《ACSM运动测试与运动处方指南（第十版）》.北京：北京体育大学出版社，2019.