

浅谈高校学生膳食结构分析及对策

韦刚

(南京工业职业技术大学, 江苏南京 210000)

摘要: 随着素质教育理念的广泛普及和深入贯彻, 各个阶段院校教师都在积极地开展改革工作, 其中不仅包括课程改革, 还包括调整学生的膳食结构。另外处于大学阶段的学生还处于向成熟期转变的阶段, 对营养的摄入和食物的质量有着更高的需求。由于深受各种现实因素的制约与影响, 院校学生的膳食结构还存在诸多问题, 导致膳食结构不合理, 最终影响学生的饮食健康。为充分体现膳食结构在学生学习与发展中的重要作用, 本文立足于大学生的膳食结构, 在全面分析结构健康性的基础上, 提出有效的调整对策, 旨在为院校大学生身体健康提供有效借鉴和参考。

关键词: 高校; 大学生; 膳食结构; 结构分析; 对策

为积极响应国家提出的“全民健康”发展理念, 高校在重视学生知识掌握程度和技能熟练程度的同时, 关注到学生的饮食安全和膳食结构, 进而为开展课程教学奠定健康基础, 使得学生能够为社会建设和国家发展做出一份贡献。然而, 基于各种因素使得院校大学生的健康状况不容乐观, 存在诸多亟待解决的问题, 为促进当代高校大学生的身体健康, 需全面分析当前膳食结构存在的弊端与不足, 并结合科学依据和切实需求提出指导性意见。

一、高校大学生膳食结构分析

结合笔者的实践调查研究发现, 高校学生中消瘦类体型的男生占据 14% 的比例, 其中男生约占有 40%。可知女生消瘦人数是高于男生的, 其主要原因在于部分女生普遍追求纤瘦, 会自主地控制体重, 进而使得体重指数偏低。体重适中的男生总人数多于女生, 其可能是由于男生喜欢打篮球、跑步、健身等体育运动导致的。但是女生肥胖人数约为男生的 1.6 倍, 其原因可能在于部分女生喜欢吃膨化或油炸等热量较高的食品。综合来讲, 院校大学生中存在大量的超重、肥胖人员, 其原因可能是国内社会经济蓬勃发展, 人们的生活品质普遍提升, 饮食变得丰富多样化, 使得学生的热量摄入较高, 另外信息化背景下催生了各种新型便捷方式, 极大地降低了人们的热能消耗, 从而使得学生的体重有着极大的上升趋势。

二、高校大学生出现膳食问题的原因阐述

(一) 基础营养知识了解不足

多数高校仅仅是针对营养专业的学生设立了相关的课程内容, 而其他专业却并未将营养基础知识纳入到教学内容中, 使得学生

缺乏对基础营养知识的了解。与此同时, 高校学生虽然性格更加活泼好动, 对实践类教学活动有着极高的热情, 但是对于枯燥、乏味的理论性教学课堂却提不起兴趣, 综合来讲, 只有极少学生会以积极主动的态度来获取营养知识, 最终导致学生的营养基础知识比较薄弱。除此之外, 学生获取营养知识的渠道也比较单一, 现阶段, 高校中开展专业教学、创业讲解以及企业宣传类的讲座比较频繁, 而与营养基础知识、食品安全问题等相关讲座和报告都比较少。其中绝大部分的学生会将自身的时间和精力放在如何治病上, 对日常中如何预防疾病并不关注, 各种定势思维都降低了学生学习营养基础知识的热情与欲望。电视或自媒体上关于营养类的专题板块也比较少, 或者因为逐利性而大肆售卖保健品, 使得学生对营养板块失去关注兴趣, 甚至产生抵触心理。

(二) 教学模式与作息时有变

高校阶段的课程学习有着较强的自主性和独立性, 由学生自主获取各类知识、学习各种技能, 而缺乏自主性的学生则很少将时间和精力放在营养基础知识学习上。另外步入大学阶段的学生普遍存在基础知识薄弱、自控力不足以及主动性不强的问题, 若无教师的监督和引导, 学生很难自主地投入到营养知识学习中。由高中作息规律、时间观念强烈过渡到自由散漫、作息不规律的大学生活, 而没有早中操的约束, 学生在日常生活中的运动量也是骤减。高中时期每日应至少有八个课时的教学安排, 甚至有的高中会安排十节课时, 而高校则重视自学能力, 比较关注学生通过实践活动来实现自我价值、提升自身能力, 课程安排比较少, 甚至有的时候会存在无课现象, 自控力不足、运动意识薄弱的学生往往通过宿舍聊天、打游戏来消磨时间, 即便早午餐也是通过便捷软件来取餐的, 比如饿了么、美团, 运动量明显减少, 不利于他们的身心健康。

(三) 学生膳食结构缺乏合理性

中国人民有着独特的身体体质与饮食习惯, 为此, 中国营养学会在汲取日本的动植物平衡膳食结构与希腊的地中海膳食结构中的优势特点后颁布了《中国居民膳食指南和中国居民膳食宝塔》这一营养健康标准, 借此来引导人们的形成正确的饮食习惯, 为人们摄取营养元素和比例提供参照依据。结合调查研究发现, 现阶段, 院校学生对肉制品、蛋制品、奶类、蔬菜以及水果摄入缺乏一定的合理性, 其中有些学生存在主食单一、辅食单一的问题, 继而无法达到营养摄取的需求, 另外还有的学生虽然以积极的态度对营养摄入与饮食, 但并未将健康膳食理念践行到实际生活中。

三、高职院校大学生膳食结构的优化对策

(一) 强化基础营养知识普及力度

为积极响应国家提出的“健康中国”战略目标，高校应将其理念贯彻落实到日常教学中，以此来培育健康、优质的建设性人才，使得他们能够全身心地投入到伟大复兴梦的建设中。鉴于此，院校应设立与健康营养相关的基础课程，使得学生能够全面了解和营养基础知识；可以将基础营养知识渗透到专业课程教学中，结合专业内容、采用有效措施来向学生灌输与食品安全和营养结构相关的内容，使得他们能够在潜移默化中形成健康正确的饮食观念和生活理念；此外，院校还应聘请专业营养师进校开展演讲，邀请教师进校开展知识讲座，借助校内宣传栏向学生普及专业的营养知识，或者组织学生参与到营养趣味比赛中，进而为学生创设健康营养的学习氛围。这样不仅能够丰富学生的营养知识体系，提升他们对营养健康的感知力，还能有效避免校园饮食安全事故的发生。

(二) 注重膳食结构的健康合理搭配

笔者认为，院校在构建膳食结合时需结合《中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔》提出以下观点：应以谷物类主食为主，并适当调整粗细谷物搭配来满足营养所需。部分院校仅仅是为学生提供了大米和面粉类食物，久而久之，学生会因为不摄入粗粮而导致缺乏维生素B和膳食纤维，进而影响学生的成长和发育。基于此，院校食堂应为学生配备粗粮类谷物，比如小米、玉米粉以及燕麦等，以此来促进学生的身体健康；根据调查研究显示，院校学生对肉制品有着极高的认可度，其中富含大量的蛋白质，为此，院校食堂应为学生提供种类丰富、价格合理、肉质上乘的肉类食品，以此来满足学生对蛋白质与脂溶性维生素的摄入需求；另外，由于深色类蔬菜有着丰富的维生素C、胡萝卜素以及核黄素，为此，院校食堂应多为学生提供深色类菜品，使得学生获得更丰富的营养，另外还应对为学生提供菌藻类菜品，从而使得学生的膳食结构更加健康合理。

(三) 多方联合构建健康膳食结构

高校大学生的饮食习惯和膳食结构的合理性和健康性与个人原因和外界原因有着紧密的联系，院校应意识到构建健康膳食结构的重要性，并制定一系列的干预政策。笔者结合院校学生膳食结构存在的问题，提出以下几点有效意见：第一，针对院校膳食管理而言，院校应将“以人为本”的教学理念渗透到各个教学环节中，而院校食堂管理过程中也不例外，应少些盈利性，保证食品价格的合理性。重视食材、用料的质量与健康；另外院校还应及时获取学生的意见与想法，采购学生所需、营养价值高的食材，并尽量争取与农产品生产基地取得沟通和联系，进而最大程度降低食材进货成本。第二，针对食堂管理人员而言，在食堂内部的管理上普通人员也应充分意识到食品健康卫生是必要基础，然

后进一步学习营养基础知识、科学的搭配方案，并与烹饪师傅共同商讨更健康的膳食结构；另外还应及时搜集学生关于食堂菜品方面的反馈的意见，从而有针对性地调整菜品与食谱；院校还应组织食堂工作人员参与专业营养知识培训或其他院校参观活动，使其不断提升自身的烹饪技术和管理技术，从而为从为学生提供以营养有保障、价格合理、菜式丰富、口感极佳的食物，以此来提高院校食堂的就餐率，并切实提高学生的膳食质量。第三，针对学生个人而言，学生应积极参与到院校开展的营养知识讲座或演讲中，并以小组形式参加校内举办的营养知识竞赛，使其在此过程中能够丰富自己的膳食营养知识结构，逐渐改善不良的饮食习惯和膳食结构。第四，针对学生家长而言，由于深受客观因素和社会经济的制约与影响，仅仅依靠院校食堂向学生供应的菜品是无法满足学生需求和健康膳食要求的，为此，院校应鼓励学生家长学习与膳食营养相关的观念和形式，使得学生在家也能够摄取丰富的营养，为他们的健康发展奠定基础。

(四) 组织开展多样体育实践活动

院校在大力推行健康膳食营养的观念的同时，还应鼓励学生形成运动的生活习惯。院校需要丰富体育实践活动内容、创新实践形式，以此来增强体育活动的趣味性和灵活性，使得学生以愉悦的心情和积极的心态参与到体育课程教学中，从而切实提升学生的体能水平，达到高校学生的标准运动量。比如高校可以将晨跑活动纳入到学分制中，结合学生的晨跑表现来合理打分，学生需要在特定区域和规定时间内完成跑步运动量，只有通过一定的标准才能通过阶段性体育考试。另外院校还可以定期举办跑步竞赛，可以包括短跑、长跑以及健走等多种形式，以此来增强学生参与体育活动的活跃度和积极性。这样，不仅能够有效增强学生的运动量，提升他们的身体素质，还能减少迟到、旷课等不良现象，大幅度提升体育课程教学质量。

四、结语

总而言之，为适应现代化教育教学发展趋势，高校在关注学生卷面成绩和实训表现的同时，还应重视学生的膳食结构与饮食习惯，并积极探索改善膳食结构的有效途径，以此来引导学生形成正确、健康的饮食观点和膳食观念，使得学生能够有强健的体魄，为后续深造和择业提供重要的基础保障，进而积极投入到社会发展建设中。

参考文献：

- [1] 姚娇、周显杭、李秋雨. 旅游专业学生视角下长春师范大学大学生饮食习惯与膳食结构[J]. 当代旅游, 2020, v.18(30): 60-62.
- [2] 赵静, 王志, 巴蕾, 等. 北京市朝阳区中小学生膳食营养摄入状况监测与分析[J]. 中国食物与营养, 2018, v.24; No.226(06): 83-86.