

浅谈高职生饮食营养教育

蒋志娟

(应天职业技术学院, 江苏 南京 210000)

摘要: 进入 21 世纪, 我国人民的生活水平提高, 人民对健康有了更高的要求。高职院校学生正处于生长发育期, 需要大量的营养物质, 但是很多高职生并不了解饮食营养, 不明白科学饮食的重要性, 没有养成合理膳食、营养搭配的良好饮食习惯。本文通过讲解饮食与健康的关系, 阐述目前高职生饮食营养教育的现状, 提出高职生开展饮食营养教育的策略, 希望广大高职生养成良好的饮食习惯, 提高身体机能和健康水平。

关键词: 健康教育; 合理膳食; 营养健康; 生活方式

2016 年国务院印发实施《“健康中国 2030”规划纲要》, 党和国家高度重视老百姓的身体健康, 生命至上, 改革开放以来, 我国健康领域取得了很大成就, 人民健康水平和身体素质稳步提高, 但是高职生的健康水平却在下降, 特别是高职生肥胖率在逐渐上升, 他们对吃什么如何吃的理解还不到位, 往往依据自己的喜好, 对营养学的知识了解比较少, 存在膳食结构不合理的现象, 导致高血压和糖尿病等慢性疾病的患病率明显增加。

一、饮食与健康

食物与健康有着密切的关系, 中国传统中医非常注重饮食的健康, 医生不仅开药方, 有时也提供饮食方案, 食物能够提供人体需要的蛋白质、碳水化合物、维生素、无机盐等, 合理的饮食可以促进人体的健康, 如果饮食不当或者是营养不良, 就会导致人体的健康受到损害。营养是保持人体健康最基本的条件, 合理的营养是健康的基础, 营养的最高境界是均衡。

目前高职生的健康状况不容乐观, 主要表现在肥胖、近视、高血压、高尿酸、贫血等, 这些疾病中很多是不良生活习惯造成的, 特别是饮食习惯。食物的选择和搭配是非常重要的, 正确的食物搭配可以增强智力, 加快新陈代谢的速度, 从而提高身体的免疫力, 有效地抵制病毒的入侵, 从而达到健康的目的。不合理的饮食搭配, 容易给人体造成损害, 甚至危及生命。高职生正处于成长的重要时期, 在这个时期, 想要保证营养的有效摄入, 科学地饮食就显得尤为重要。

二、高职生的不良饮食习惯

随着现代社会的发展, 人们的生活节奏变化快, 许多家庭在饮食方式发生了变化, 早餐和午餐不是在家里解决, 外卖、早餐店、工作餐成为主流。高职生也是如此, 他们大多是在学校的食堂就餐, 由于饮食营养知识的缺乏, 很多高职生养成了不良的饮食习惯。

(一) 不重视早餐

高职生普遍存在晚睡的生活习惯, 早上起床比较困难, 这样就影响了他们的早餐用餐, 有些人根本就没有吃早餐的习惯, 即使去吃早餐, 也不注重早餐的营养搭配, 往往存在早餐营养摄入不足的情况。早餐是一天中最重要的一餐, 早餐摄食的能量占人体一天所需能量的 30%, 并且早餐营养的摄入不足很难在午餐和

晚餐中补充回来。早餐选择的食物正确, 能够给学生提供足够的能力, 可以让学生的精力充沛, 很好地完成学习, 但是如果早餐不吃, 或者吃得不科学, 不仅不能提供营养, 还会影响午餐和晚餐。有些高职生早餐不吃, 午餐和晚餐的用餐量就会增加, 人体负担加大, 吃进的热量比较多, 还容易肥胖。

(二) 零食和饮料

走进超市, 货架上各类零食和饮料, 打开手机、电脑电视无处不在的各种零食和饮料广告宣传。零食和饮料深受高职生的欢迎, 他们平时消耗量大, 课务繁忙, 经常需要补充能力, 零食和饮料就是他们的首选。现在市面上销售的各种饮料、奶茶广告宣传力度非常大, 很多高职生一天一杯奶茶, 几瓶饮料, 白开水饮用比较少, 往往用饮料代替了水。各种零食主要是重口味的食物, 普遍存在糖、盐、辣椒等调味品放得较多, 常吃这类食物, 肠胃的消化功能受到影响。中国老百姓的饮食中盐比较高, 各种零食为了味道好往往添加了盐, 长期吃容易引起高血压。糖果是孩子的最爱, 高职生对于甜食也是没有抵抗力的, 糖吃多对口腔是危害, 同样也会引起血糖水平过高和血管问题。辣条类食物也是学生的最爱, 吃辣除了刺激胃黏膜, 还会影响肠胃消化和吸收外, 导致味觉衰退。高脂肪的食物, 易导致肥胖, 而肥胖极易增加患高血脂、高血糖、高血压、冠心病和脑梗死等疾病的风险, 饮品中含有香精、糖分、添加剂等会给身体的新陈代谢造成负担。总之各类零食和饮料食用过量容易造成人体的负担, 不利于身体健康。

(三) 缺乏营养学知识

随着我国经济水平的不断提高, 很多人认为及时地补充营养素就可以, 对饮食营养的知识了解较少。我国的国民素质在逐渐地提升, 人们开始意识到营养的意义, 也越发地关注健康问题, 但是大部分人对营养知识的了解还是有限的。高职生属于愿意接触新事物的群体, 但是, 全社会对营养饮食的忽视也会影响进校园, 学校也不太重视营养健康方面的教育。很多高职校并没有设置营养学课程, 导致学生缺乏对营养饮食知识的了解和学习。

三、高职院校营养健康教育工作现状

党和国家一直关心人民的健康事业, 在医疗卫生方面做了很多努力, 十八大以来, 出台了許多和健康事业有关的政策法规。2016 年《“健康中国 2030”规划纲要》的提出, 在社会上产生了较大影响, 对高职院校的健康教育提出了明确要求, 促进了高职院校健康教育的发展。教育部印发了《普通高等学校健康教育指导纲要》, 要求高职院校加强健康教育, 从多方面指导学生。有些学校做了大量工作, 取得了明显的效果, 但是大部分高职院校开展健康教育的内容仅仅是对健康相关知识的组合拼凑, 没有完备的学科体系, 在校园里没有形成健康生活的氛围, 学生身体素质出现下降的趋势。

（一）重视程度不高

近年来各地方政府相继采取了一系列举措，推进合理膳食、营养健康相关工作，但到目前为止，并没有引起社会的广泛重视。高职院校在这方面做得也是比较有限的，重视程度不高，营养健康教育大多是短期的宣传教育形式，只能在一定程度提高小范围人群的认知水平，对改变高职生的态度和行为基本起不到作用。有些高职院校开设健康教育课程，但是途径单一，很难真正改善学生健康状态。高职院校健康教育工作缺乏法律上的规范和保障，同时也缺乏完整配套的高职院校健康教育管理体系。

（二）宣传形式缺乏吸引力

随着网络科技的不断发展，传统的健康教育形式对高职生教育作用越来越小，人们信息的主要来源不再是标语和黑板报，而是越来越多的来源于电脑和手机，但是高职院校没有跟上科技进步的步伐，没有充分利用网络进行营养健康宣传教育，学生的电脑和手机上有大量的营养保健信息，这些信息有的是为了商业目的推销产品，有的是博取眼球增加流量，这些不准确的营养信息把人们搞得无所适从。高职生对专业的、正规的、高质量的营养健康教育是有需求的，而我们传统的健康教育形式却没有满足高职生的需求。

（三）缺乏专业老师

高职院校缺乏专业的学生健康教育工作队伍，目前主要是校医务室、心理咨询室、体育教师、学生辅导员、管理人员来完成。高职院校在健康教育方面需要综合素质高的师资，教师不仅要有健康知识和技能，还需要能把知识和技能传授给学生的能力，在日常生活中能够给学生专业的指导。目前符合这样要求的人才比较少，高职院校普遍存在缺乏专业教师的情况。

四、高职生开展饮食营养教育的策略

（一）利用现代化手段宣传营养学知识

高职院校要开展多种形式的营养学知识宣讲活动，普及营养学知识。现在高职生可以利用多种媒体的方式，例如报纸、电视，或者互联网等了解到营养方面的知识，同时，在教学课堂上，学生也可以了解到合理膳食的重要性。高职生是新媒体最广泛的受众，能够在网络媒体的推动下，积极地配合宣传工作，所以高职院校要根据高职生的生活习惯，使用现代手段宣传预防疾病的重要性。另外报纸、杂志、广播等传统媒体也应该开设一些营养方面的栏目，为宣传工作提供有力的支持，引导高职生加深对营养知识的了解，自觉地关注自身的身体健康，从而逐渐地提升体质。

（二）帮助高职生树立营养饮食意识，培养良好生活习惯

高职生是一个特殊的生活群体，大学阶段学生学习压力减轻，课余时间变长，自主安排生活的机会变多，是培养良好饮食和行为习惯的关键期。进入高职院校学习，生活环境发生了比较大的变化，家人的帮助减少，同辈群体的影响力加大。帮助高职生树立营养饮食意识，培养良好生活习惯是十分重要的，首先从按时食用一日三餐开始，杜绝不吃早餐的恶习，尽可能放慢进食速度，充分咀嚼，以达到营养吸收最大化。还应少吃高油、高盐、高糖的不健康饮食，也不应为了节省时间和保持身材，每天吃少量的

低热量食物和加工食品，要确保饮食结构科学合理。各种营养成分摄取要均衡，定期变换食物品种，使饮食品种多样化，养成健康的饮食习惯，提高身体健康水平，助力学习效率和生活质量的提高。同时要积极引导自主体育锻炼，帮助学生树立健康观念，纠正不良习惯，提高体质水平，助力健康中国。

（三）发挥教师的引导作用

高职院校教师应该加强对营养知识的学习，积累丰富的营养知识，详细地为学生讲解。体育教师应该合理地利用教学资源，积极开展运动营养理论知识的教学工作，发挥教师的能动性，在体育教学中适当地添加关于运动营养的知识，在平时的教学活动中，体育教师应该积极地引导大学生，持续地关注运动营养知识，培养良好的饮食习惯，提高饮食质量。健康教育的老师不仅要讲解相关专业知识，更应该在全校范围内起到示范作用。其他各学科教师在教学中要营造健康饮食的氛围，鼓励学生养成良好的饮食习惯。学院在专业建设方面，各专业可以考虑在素质课程中增加营养饮食课程。

（四）多方配合保障高职生的营养饮食

合理的营养有利于确保学生正常的学习，也是其参与体育锻炼的基础。高职生的健康状况不仅被遗传因素所影响，还会受到营养与运动因素的影响。在高职院校开展饮食健康教育需要多学科共同参与，体育教学部门要讲解运动与营养的关系，学工部门要强调食品安全问题，专业建设中要考虑素质课程的问题，后勤部门要考虑食堂食物的营养问题，宣传部门也要开展多种形式的宣传，总之，营养健康教育需要多方配合保障高职生的营养饮食。

五、结语

开展高职生健康饮食和科学膳食教育，能使学生精力充沛，体格健壮，学习效率倍增。目前高职院校对学生的饮食营养健康教育还无法满足高职生的需求，高职生营养健康认知、态度、行为仍处于较低水平，需要学校、家庭、社会和个人共同努力，完善机制，加强营养知识的宣传，改变学生的认知，明确早餐的重要性，让学生合理运动，补充多种营养元素，在日常生活中养成良好的习惯，真正实现知行信，为健康中国加油。

参考文献：

- [1] 黄健. 2018—2020年江苏某高校新生体检异常情况分析[J]. 现代职业教育, 2021(43): 82-83.
- [2] 周全权. 浅谈后疫情时代学校体育教育的困境与突破[J]. 武术研究, 2021, 6(09): 138-140.
- [3] 卜彦丽, 王建民. 大学生健康素养水平调查研究——以河南农业大学为例[J]. 河南教育学院学报(自然科学版), 2021, 30(03): 74-79.
- [4] 罗冰. 高校学生营养健康与科学饮食教育探究[J]. 成才之路, 2021(26): 68-69.
- [5] 王家妹. “健康中国”背景下大学生食品安全通识教育研究[J]. 食品安全导刊, 2021(22): 20-21.