

学校卫生工作中的少儿营养现状和改善措施

常彦民

(山西医科大学 山西 太原 030001)

摘要:少儿是社会的财富,是祖国的未来,少儿的身体健康能反映一个国家文明的发展现状,也能体现国家的综合实力。学校卫生工作的开展对我国少儿营养和身体素质产生直接影响,需要确保少儿在成长和发展期间的营养供给,才能促进少儿健康快乐成长。但目前,我国多数卫生工作中对少儿营养没有给予高度重视,主要因素在于学校卫生工作体制机制不完善、忽视少儿身体素质锻炼与提升、卫生工作健康知识宣传不到位、少儿卫生工作队伍能力欠缺等,这些因素都不利于少儿身心健康发展。本文针对学校卫生工作中的少儿营养和身体素质提升现状进行分析和研究,并提出针对性解决措施,确保少儿营养供给,促进其健康成长。

关键词:学校;卫生工作;少儿营养

Children's Nutrition Status and Improvement Measures in School Health Work

Chang Yanmin

(SHANXI MEDICAL UNIVERSITY ShanXiTaiYuan 030001)

Abstract: Children are the wealth of society and the future of the motherland. Children's health can reflect the development status of a country's civilization and the comprehensive strength of the country. The development of school health work has a direct impact on the nutrition and physical quality of children in China. It is necessary to ensure the nutrition supply of children during their growth and development to promote their healthy and happy growth. However, at present, most health work in China does not attach great importance to children's nutrition. The main factors are that the school health work system and mechanism are not perfect, students' physical fitness exercise and improvement are ignored, health knowledge publicity of health work is not in place, and students' health work team lacks ability. These factors are not conducive to children's physical and mental health development. This paper analyzes and studies the current situation of children's nutrition and physical quality improvement in school health work, and proposes targeted solutions to ensure children's nutrition supply and promote their healthy growth.

Key words: school; Health work; Children's nutrition

引言

卫生工作是卫生经济的主要组成部分,少儿则是少儿卫生工作中的主要服务对象,少儿的健康情况不仅可以反映出社会的发展情况,也能体现出我国的综合实力。学校在发展过程中要求确保少儿的身心健康成长,不仅要组织少儿学习相关知识,还要确保少儿的营养均衡和身体素质培育。目前,社会上用于衡量少儿身体健康的主要指标是营养情况,经过不完全调查结果显示,学校卫生工作对少儿营养方便还存在些许不足,这在一定程度上阻碍少儿的身心健康成长。鉴于此,学校卫生工作开展过程中要根据少儿的身心发展需求,制定科学的少儿营养解决方案,增强少儿体质、促进其健康成长。

一、学校卫生工作中的少儿营养现状

(一) 学校卫生工作体制机制不完善

长期以来,我国许多学校卫生工作机制并未完善,工作人员不能很好地履行自身业务,发挥各自优势,在开展相关工作过程中,对于少儿的微量元素均衡和没有提上日程,也没有将少儿的营养放在重要的位置上,导致许多少儿在成长和发展过程中会出现营养不均衡现象,不利于少儿的身体健康发展。

(二) 卫生工作健康知识宣传不到位

卫生工作的开展除了要补充少儿的营养,还要注重少儿微量元素均衡,但只是通过学校对少儿进行营养均衡工作的开展,其效果是难以提升的,还需要家长的参与和支持。但多数家长在日常生活当中对于少儿的营养均衡存在一定忽视,主要原因在于卫生工作对家长健康知识宣传不到位,家长没有认识到少儿营养均衡的重要性,认为少儿吃饱穿暖即可,不利于少儿身体素质的增强。

(三) 学校卫生工作队伍能力欠缺

当今时代,我国越来越注重学校卫生工作的开展,对少儿营养均衡工作提出了新要求。然而许多学校卫生工作开展过程中,虽然落实并实施我国提出的少儿营养丰富工作,但由于学校卫生工作人员老龄化严重,并且工作内容繁杂,薪酬较低,学校对于卫生工作人员的专业能力提升没有提供学习机会,导致学校卫生工作队伍能力欠缺,无法科学合理的根据少儿营养情况作出针对性的饮食计划。

二、学校卫生工作中的少儿营养的改善措施

(一) 完善学校卫生工作机制

新时代背景下,我国越来越注重青少年的身心健康发展,而社会对青少年身心健康发展的唯一指标是营养情况,经过分析后发现,我国学校开展卫生工作过程中对于少儿营养的情况改善并不乐

观,还需要校方与少儿家长的积极参与,帮助少儿纠正不良饮食习惯,并且学校卫生工作中也要确保少儿营养的均衡,满足少儿在成长过程中对各类微量元素的需要,增强少儿身体素质,促进少儿身心健康发展。因此,学校要想卫生工作开展有效性提升,当务之急需要从宏观的角度进行工作体制机制的设计和优化,构建全新的学校卫生工作机制,发挥工作机制的运行作用和功能,提高教师和学校工作人员对少儿营养的重视程度,根据少儿身心发展情况,补充每个少儿身体发展所需的微量元素,使少儿的身体素质得到有效提升,促进少儿身心健康发展。此外,学校卫生工作体制的优化和完善,还要为工作机制的开展组建卫生工作队伍,有临床医生、学校校医以及疾控人员为主体进行卫生工作的开展,使学校卫生工作的医疗水平符合少儿身体日益增长的需求,切实保障少儿身体健康发展。

(二) 学校加强健康知识宣传

学校卫生工作的开展,其主要目的是促进少儿身体健康发展,但学校卫生工作开展过程中受社会经济快速发展、居民生活水平不断提高、食物供应充足的影响,人们的饮食习惯和饮食结构发生了明显变化,而这也潜移默化影响着少儿的饮食习惯。当今时代,许多家长对于儿童的饮食习惯和生活习惯没有进行良好培养,对少儿身体素质和营养重视程度不足,导致当代少儿容易营养过剩,不利于少儿身体健康发展。而学校卫生工作的开展除了要为每个少儿补充身体发展所需的微量元素,切实保障少儿营养摄入,同时还要加强健康知识的宣传,使学校工作人员和家长了解到儿童良好生活习惯和饮食习惯的重要性,在日常饮食过程中注重营养均衡的重要性。首先,在学校大环境当中要定期对家长进行健康知识的宣传,举办健康知识宣传讲座,组织教师参与到其中一起学习少儿日常饮食营养均衡相关知识,让家长了解到培养少儿良好生活习惯和饮食习惯的重要性,在日常营养均衡中要注意蛋白质、脂肪以及碳水化合物这三大营养物质,为儿童日常饮食提供优质食物。其次,要根据少儿日常饮食存在的不良习惯进行纠正,家长不能忽视不理,要帮助少儿养成不偏食、不挑食的良好习惯,家长采用科学合理的纠正手段和措施,帮助少儿养成良好饮食习惯和生活习惯。

(三) 提高卫生工作队伍能力

学校卫生工作的开展,除了要加强健康知识的宣传,完善卫生工作机制,同时还要注重提高卫生工作队伍的能力和素质,卫生工作人员具备丰富的健康知识储备,才能通过精准计算为少儿提供优质食物,实现少儿日常饮食中蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养物质的均衡。首先,学校要加强对健康教育人员的专业培训和指导,让学校卫生工作人员除了掌握健康知识和技能,同时也懂得教育教学理念和教育教学策略,并且有专职人员担任健康教育教师,确保卫生工作人员对少儿营养均衡工作的有效落实。其次,提高卫生工作队伍能力和知识储备,还需要为卫生工作人员丰富健康教育理论内容,使卫生工作人员掌握丰富的健康知识,根据少儿的身体素质和营养情况,了解到每个少儿营养元素的需求以及微量元素的缺失,为学校食堂提供精准的蛋白质、脂肪和碳水化合物等三大营养物质数据,学校食堂为每个少儿优化在校的饮食结构,为儿童提供优质的日常饮食食物,使每个少儿的蛋白质、脂肪和碳水化合物三大营养物质都达到均衡状态,为少儿健康成长提供营养保障。

(四) 平衡少儿身体微量元素

学校卫生工作的开展,其主要目的是确保少儿在成长过程中身体健康,调解少儿体内的微量元素,达到少儿身体微量元素的均

衡,而这是少儿身体健康发展的重要举措。因此,学校卫生工作人员开展饮食结构调理工作过程中,要想确保少儿体内所具有微量元素达到均衡,要定期对少儿体内所具有的微量元素进行测定,而测定的方式可以采用采血化验。因采选化验可以更直观的了解每个少儿的身体情况以及微量元素是否缺少或者旺盛,卫生工作人员可以有效避免微量元素过望或者缺乏导致少儿致力于生殖功能发育不健全的情况,能更好地促进少儿身体健康成长,发育健全。另一方面,卫生工作人员在调节少儿体内所具有的微量元素过程中,最主要的方式可以从少儿的饮食习惯进行调整和控制,为每个少儿制定科学的饮食计划,并针对微量元素的缺乏或者旺盛合理搭配日常食物。将少儿的身体情况和相关数据传达给家长,家长根据少儿的身体情况,在生活中对少儿的日常饮食合理进行配给。例如,学校可以引导家长通过日常饮食中,让少儿食用肉类、坚果以及牛奶等食物进行微量元素的补充。

(五) 扩大学校卫生服务范围

学校卫生工作的开展,除了要根据少儿身体情况制定科学的饮食计划,对营养进行合理搭配,同时还要扩大对少儿的服务范围,而扩大学校卫生服务范围对少儿传染病防治以及慢性病防治有着重要作用,能有效促进少儿身心健康发展。因此,学校卫生工作开展过程中,除了要对少儿日常饮食进行调整和规划,还要从生理服务扩大到心理服务。因少儿阶段也会存在心理和生理的问题,卫生工作人员在制定科学的饮食计划合理进行营养搭配过程中,除了要注重少儿的营养收入,还要深入到少儿群体中了解少儿在生活和饮食方面存在的生理和心理问题。因部分少儿会存在挑食的现象,对于青菜一类存在较强抵触情绪,而这时需要卫生工作人员根据少儿心理情况,制定科学的饮食计划,慢慢突破少儿对青菜一类的抵触心理,使少儿慢慢接受青菜的食用,这对少儿身体健康发展具有重要的深远意义。

结语

综上所述,少儿在成长过程中一定会存在营养问题,因为许多家长忽视少儿不良饮食习惯的养成,少儿会出现营养不均衡的情况。而学校卫生工作的开展则是针对少儿营养状况和日常饮食习惯进行分析和研究,为每个少儿合理安排饮食,制定科学的饮食计划,帮助少儿养成良好饮食习惯和生活习惯,这对促进少儿健康成长发育具有十分重要的作用。

参考文献:

- [1] 祁海. 学校卫生工作中的少儿营养状况分析及改善建议 [J]. 中国药物与临床, 2021, 21(14): 2558-2559.
- [2] 王志军. 学校卫生工作中的少儿营养状况分析及其教学改善建议 [J]. 现代医用影像学, 2019, 28(05): 1115-1116.
- [3] 刘伟华. 学校卫生工作中的少儿营养现状分析及其改善建议 [J]. 航空航天医学杂志, 2019, 30(03): 338-339.
- [4] 袁华, 徐静茹. 关于学校卫生工作中的少儿营养现状分析及其改善建议探讨 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2018, 5(54): 173+184. DOI:10.16281/j.cnki.jocml.2018.54.145.
- [5] 王霞. 学校卫生工作中少儿的营养现状及对策分析 [J]. 心血管外科杂志 (电子版), 2017, 6(03): 201.

作者简介: 常彦民, 男, 汉族, 1981.01, 山西太原, 山西医科大学, 助教, 本科学历, 研究方向: 学校卫生与青少年健康。