

# 加强食堂管理培养学生良好的饮食习惯

张连芝

(吉林省集安市台上镇学校 吉林 集安 134217)

**[摘要]** 老话说道：“民以食为天。”饮食习惯也是学校工作的重要环节，通过培养学生良好的饮食习惯，有利于学生树立健康、正确的价值观，培养学生健康完善的品格。本文就探讨了当今学校的食堂之中，学生在就餐时存在的饮食习惯问题，并且就食堂管理方面提出一些参考性的解决措施。

**[关键词]** 食堂管理；培养学生；饮食习惯

## 引言

良好的饮食习惯是学生生活习惯的重要组成部分，对学校风貌和学生品德的培养具有重要的意义。但是目前随着科技的发展与人民生活水平的提高，不少学生的饮食习惯反而存在着不小的问题，例如家长的溺爱导致学生挑食，还有的学生浪费食物的习惯非常严重，有的在吃饭的过程中说话打闹，破坏良好的饮食环境。通过加强食堂管理培养学生良好的饮食习惯迫在眉睫。

### 一、当下学生就餐时存在的饮食习惯问题

当下学生就餐时存在的饮食习惯问题主要有以下几点：

#### (一) 挑食、偏食的饮食习惯问题

随着科技的发展与时代的进步，人民的生活水平很快就上了一个台阶，但是与此同时对人民的饮食习惯也产生了巨大的冲击，物质财富的丰厚使学生在就餐的时候挑食、偏食问题十分严重。有的学生偏爱肉食，不吃蔬菜水果，这就导致学生的维生素与纤维成分摄入不足，影响学生的身体健康。还有的学生，正处于长身体的时候，却偏爱吃素食来减肥，保持苗条的身材，最终每日的营养摄入量不足，严重者甚至会导致低血糖等问题。学生正处于身体发育的重要阶段，健康的身体与充沛的体力是学生进行良好学习的基础，因此偏食、挑食的不良饮食习惯必须尽快纠正。<sup>[1]</sup>

#### (二) 浪费食物的问题

袁隆平先生培育杂交水稻后，解决了困扰中国人成百上千年的饥饿问题，人民的食物愈发充足，但是人们珍惜食物的观念却越来越淡薄。当今的学生既没有体会过农业劳作的辛苦，有没有品尝过饥饿的滋味，自然不懂得“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的含义。纵观各校食堂，食物的浪费问题十分严重。一旦饭菜的口味不合学生心意，学生就会直接将食物倒掉。每年食堂造成的食物浪费问题都十分严重。好的习惯应该从小培养，在饮食上应当尽早培养学生节约粮食的好习惯。<sup>[2]</sup>

#### (三) 就餐礼仪欠缺

良好的就餐礼仪应当保持“食不言”，尽量营造一个安静、干净的就餐环境。因此学生在就餐的过程中，应该维持基本的就餐礼仪。但是纵观当今各校食堂，学生在排队打饭的时候插队现象频频出现，食堂里比菜市场还要人声鼎沸，甚至有学生在就餐的过程中出现争执打闹，将食物打翻一地，严重影响食堂的整洁与卫生。还有的学生一到吃饭的时间就蜂拥着跑入食堂，很容易造成食堂就餐的踩踏问题。这些都体现出来学生良好就餐礼仪的缺失。

### 二、通过加强食堂管理培养学生良好的饮食习惯的方法

“细节决定人生成败”，良好的饮食习惯对人的一生影响是十分巨大的，因此学校和老师应该从小处做起，一点一滴之间培

养学生良好的饮食习惯，通过加强食堂管理培养学生良好的饮食习惯的方法主要有以下几点：

#### (一) 制定完善的食堂就餐管理制度

制定和规则是一切管理的根本，要对学生的饮食习惯进行管理，首先需要制定合理且完善的食堂就餐管理制度。例如明确规定学生就餐时不许追逐打闹，必须安安静静地排队打饭，进出食堂要根据安排的入口和出口，避免产生安全问题。另外这些管理制度背后一定要对应奖惩措施，赏罚分明，从而让学生认识到什么是良好的就餐习惯，什么不良习惯不应该养成。<sup>[3]</sup>

#### (二) 加强饮食习惯的思想教育

有些食堂管理不方面限制的过于死板，例如不可能强行限定学生必须将食物完全吃完。因此配合食堂管理制度，学校应该加强对学生的思想教育。例如老师每天根据制度评分，为学生总结自身在饮食习惯中存在哪些不足，进行每日一次的小结。在食堂中张贴“光盘行动”等宣传标语，在食堂中播放优雅清幽的就餐音乐，使学生不知不觉地沉静下自己的心灵。还可以在食堂的墙壁上张贴关于节约粮食的经典故事，播放关于农业耕种的新闻视频等等。学校还可以组织一些体验式的活动，例如让学生开辟一小块天地种植农作物，一部分学生体验成为“中华小当家”，感受一下做饭的辛苦……这些活动的举办，更有利于学生认识到食物准备出来，背后是付出了大量的辛勤和努力，更能认识到珍惜食物的重要意义。任何制度的实行，背后都要配套足够的思想教育。学校和老师应该举办大量类似的思想教育活动，让学生认识到培养良好饮食习惯的重要意义。

#### (三) 加强监督、自我管理

任何制度的实行，都要紧随着相应的管理和监督。食堂内每天都要有配套的老师和学生，在食堂中巡视查看，学生会的成员也应该安排足够的监督人手，为食堂管理检查提供从上到校严密的体系，保障学校食堂形成良好的就餐秩序。

## 结论

新时代学生在饮食习惯方面出现了许多问题，我们可以采取加强食堂管理的方式帮助学生培养良好的饮食习惯。例如要制定完善的食堂管理规章制度，并且派专门的人员负责监督和管理。

## 参考文献

[1] 宁健慧. 舌尖上的文化——论幼儿园食育背景下食堂餐点的管理[J]. 名师在线, 2019(19): 94-95.

[2] 杜文军, 邓晶. 民族寄宿学校食堂委托管理存在的问题与对策研究[J]. 西藏教育, 2017(05): 55-59.

[3] 程晓茜, 薛莉沁. 关于大学生的饮食习惯和对高校食堂看法的调研及改进方案[J]. 农村经济与科技, 2017, 28(04): 94+98.