

# 新形势下高校食堂试行学生营养配餐的路径探索

霍雅君

(内蒙古商贸职业学院 内蒙古 呼和浩特 010070)

**[摘要]**当前形势下,大学时期对于我们来讲是人生阶段黄金时期,也是步入社会的过渡时期。然而,大部分学生在踏过紧张的高中进入大学后就彻底放纵自我,养成较多逆向饮食习惯,而高校食堂作为主要餐饮供应商,需要足够重视学生现阶段饮食问题。基于此,本文阐述了新形势下高校食堂试行学生营养配餐的必要性,提出了新形势下高校食堂试行学生营养配餐存在的问题,即营养师专业指导有待加强、食堂管理模式有待完善、食堂卫生安全有待提高,随后提出相应路径策略,制定专业食谱,保障学生营养所需;完善管理模式,保证学生用餐条件;建立卫生机制,保护学生食品安全。以期本文探究为高校食堂及有关部门提供参考。

**[关键词]**高校食堂;营养配餐;食品卫生

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.013

## 引言

大学生是祖国未来的建设者和接班人,也是推动社会持续发展的栋梁<sup>[1]</sup>。在新形势发展当中,身心健康是关乎国际综合国力的基础保障。现如今,高校学生由于作息时间不规律导致饮食习惯遭到破坏,长此以往,会严重影响青少年心理健康发展。换言之,每日的餐食是高校学生获取营养的主要来源。在此背景下,近年来我国逐渐开始对中小学生试行食堂营养配餐,在国家和政府的领导下,中小学生营养餐的步伐明显加快<sup>[2]</sup>。重庆、青岛、成都等城市,均已探索出符合本地区学生身体情况的营养配餐模式,且收效巨大。但是,我国营养配餐一直没有真正的踏入高校大门。新形势下的高校营养配餐涉及国家未来国民身体素质问题,对国家人才战略的实施和国际竞争力的提高有着不可忽视的意义。

## 一、新形势下高校食堂试行学生营养配餐的必要性

高校大学生作为我国未来高素质人才,亚健康人群比例仅低于白领人群,位居不同职业第二位<sup>[3]</sup>。主要体现在注意力不集中、记忆衰退、精神不振和情绪焦虑以及多梦等现象。需要注意的是,这些因素大多为心理原因所致。其中,男性亚健康人群比例高于女性,乡镇学生高于城市学生。造成这一现象的原因在于:学习压力较大。在如今科技迅速发展、社会竞争愈发激烈的情况下,使高校学生的心里负荷逐渐上升;不规律的生活习惯。很多高校学生将年轻作为资本,每天无规律饮食,随意挥霍自己的健康,这将成为自己造成严重的伤害;欠缺合理的锻炼。据调查表明,运动的欠缺会直接导致营养过剩、体重超标、肌体抵抗力下降等现象,这些都是造成大学生亚健康状态的重要因素。

从当前的形势来看,大部分高校学生年龄为18~24岁,这个阶段也是生理、心理、智力发展的重要阶段<sup>[4]</sup>。并且,在这一时期内,由于学业繁重、工作压力,需要消耗大量的脑力和体力。故此,特别要注意就餐的规律性,并摄入足够人体所需热量。首先,为满足高校学生身体发育需求,需要补充足够营养促进身体成长,强化身体素质。其次,人体营养摄入及运转维持在良好状态的情况下,会加速新陈代谢,提高身体免疫力,避免病毒入侵。最后,营养膳食有利于高校学生智力发展。对于学生而言,充足的大脑营养补给能够提升其思维活跃度,也能满足身体对其他元素的需求<sup>[5]</sup>。另外,部分高校学生为了备考研究生以及各种证书夜以继日学习。只有营养平衡

并且充足,才能为高校学生日常学习和生活提供一个良好的基础<sup>[6]</sup>。

## 二、新形势下高校食堂试行学生营养配餐存在的问题

### (一) 营养师专业指导有待加强

如今高校学生饮食营养餐搭配仅凭个人爱好,没有专业营养师加以指导。这种情况下学生的营养是不合理不科学的,且存在一定损害身体的弊端。根据调查结果显示,每500名高校学生中只有40%的学生会经常吃营养餐。原因可能在于食堂没有提供科学搭配好的营养餐,学生只能自己随意选择菜品;还有可能是学生们对于营养配餐的意识相对淡薄,在选择过程中只能根据自己的喜好来搭配,导致营养逐渐失衡;另外一些是家庭相对困难,经济实力较差的学生,只能按照价格选择,同样会造成营养摄入不均衡。这种情况下,学生的每日摄入营养难以满足身体需求,长此以往,学习质量一定会有所降低,并且,身体状况也会越来越偏向亚健康,这对于未来发展也会存在一定阻碍。故此,营养师专业指导对于学生营养配餐的重要性一目了然。

### (二) 食堂管理模式有待完善

据调查,高校食堂管理者几乎没有接受过高级培训,对于学生营养配餐更是没有明确的管理模式,只是更侧重于卫生安全,对营养和味道的要求几乎没有严格统一。食谱的制定不能满足每日营养所需,这一点就本质而言,不仅制约用餐营养化、均衡化需求,还制约高校学生健康发展。加之部分外包食堂人员对于利润的追逐,造成食堂伙食营养、口味均难以达到学生要求,继而导致学生出现厌食、偏食等情况,甚至营养不良,这将直接影响学生学习质量。而高校食堂管理模式缺失具体表现在:食材采购监督不健全,高校食堂人员没有严格按照《学生营养餐生产企业卫生规范》进行食材采购,食品安全得不到保障;营养餐标准问题,我国没有制定明确的高校营养餐具体标准;食品运输问题,为节约成本,供货商超量、超层、超期运送,导致食品变质;监督问题,没有设立组织管理模式来监督营养餐的具体制作与输送。

### (三) 食堂卫生安全有待提高

高校食堂原材料采购基于管理层、政府和卫生监管部门来讲均难以深入了解,这一情况下,可能出现原材料腐败、变质现象,存在一定的安全隐患。与此同时,高校食堂内部卫生情况受硬件条件制约,达不到国家卫生标准,安全保障系数也存

在问题。基于此,为提高高校学生的身体素质,使学生做到真正德、智、体、美、劳全面发展,高校应充分运用政府力量,积极探索社会潜力。一方面高校食堂缺乏全面监管,包括在营养指导、环境改善、安全教育等方面,这些方面的缺失会导致食品安全问题越来越严重;另一方面是对于食品来源安全问题,例如,有些农作物会通过药物来使食品看上去更佳新鲜,但其本身就已经是最大的问题。除食品自身的因素外,其他方面的因素同样可能会对食品卫生安全造成巨大影响。其中最为重要的一点是食堂工作人员食品卫生安全意识匮乏。具言之,如果食堂工作人员在食堂生产整体过程中,认识不到食品卫生安全的重要性,不具备扎实的食品食品卫生安全意识,会使其在工作中出现各种疏忽,从而导致食品卫生安全出现问题。

### 三、新形势下高校食堂试行学生营养配餐的路径探索

#### (一) 制定营养食谱,保障学生营养所需

政府有关部门可以组织营养学方面的专家进行认真、合理、科学的论证与专项研究,逐渐形成一套适合当地民情以及地区高校学生的营养配餐标准。由营养师搭配多种营养价值相同但口味不同的食谱,可以根据“食品交换份法”进行制定,并将这些食谱放在显眼的位置,以便于学生参考借鉴。进一步做到既能保证学生身体对不同营养价值的需求,也能也要使学生吃起来有美味、易消化、健康。但由于每个地区的饮食习惯和所产物种也不同,故此,可以因地制宜,根据当地情况充分利用资源,合理制定学生饮食结构。如草原牧区学生可提高每日奶类的摄入量,保证身体能力需求;沿海地区学生可提高每日水产品的摄入量,以此满足身体所需水分;山区农村食堂则可利用干果、农作物、水果等资源,力求保障学生每日热量、蛋白质、糖、矿物质、维生素等各营养素的摄入量及质量。总而言之,高校学生的营养配餐问题不容忽视,它是学生完成学业的物质基础。不论是学生本人,还是高校有关部门,都应该高度重视大学生饮食营养科学搭配,做到有的放矢、因地制宜,做到理论指导实践,标准指挥生产。同时,制定切实可行的营养食谱,从宏观上引导大学生饮食,普及科学的营养知识,并促使大学生逐步梳理科学的膳食观,以此保障学生每日营养所需。

#### (二) 完善管理模式,保证学生用餐条件

建立完善的管理模式是保证学生用餐良性公平竞争秩序,可以有效保障高校食堂试行营养配餐的益处,促进学生营养配餐健康发展。当地政府有关部门应努力培养学生营养配餐市场,进而为高校营养配餐生产提供服务的同时,还应该对高校营养配餐进行规范的管理,进一步完善学生用餐条件。一方面,可以采纳必要的措施,鼓励各大高校通过提高营养配餐质量、改善学生身体健康状况,增强高校文化扩展性。另一方面,应对高校食堂配餐加强管理,坚决抵制不健康配餐出现在食堂供学生选取,维护学生正常营养配餐市场竞争秩序。教育有关部门也要对学校加强管理,在实施新形势下高校食堂实行学生营养配餐的正向性和教育性的同时,要采取严格有效的管理措施,避免试行营养配餐过程中谋取利益的情况出现。

在此背景下,如果发现高校有关部门或管理人员在试行营

养配餐期间收取回扣、收取暴利,应对当事人给予严肃处理。这样既能将营养配餐做到有序可控制,还能保证高校学生营养配餐条件,进而形成一套专门的管理制度甚至与形成专业化的法律管理模式,使高校食堂营养配餐工作做到有章可依、违规必究。

#### (三) 建立卫生机制,保护学生食品安全

高校学生营养配餐的实施具有安全隐患,涉及教育、卫生、交通等多个部门的职能,是一个庞大的系统工程。例如,在一线城市集中加工营养配餐的生产企业或配餐中心时,需要交通部门提供必要的支持,进而缩短配餐的运送时间来保证营养配餐的安全质量。也需要卫生、质监部门从不同的角度对多个环节进行监管。因此,需要在政府以及有关部门的领导下,建立多部门参与和配合的工作机制,才能有效保证学生食品安全。同时,地方政府应将高校学生营养配餐列入当地发展规划和政府工作计划中,进而加强对高校食堂试行学生营养配餐工作的引导作用。同时建立政府领导、多部门参与的工作机制能够充分调动家长积极性,使家庭和学校共同支持和配合食品卫生安全的保障。就此,将食品安全作为头等大事来抓,着力解决高校学生食品安全,建立良性的公平竞争秩序

### 结论

随着新形势下经济的发展和社会的进步,高校学生是祖国的未来,也是国家发展的内驱动力。国民营养和健康是衡量一个国家经济水平的重要标志。高校食堂是大学生一日三餐的主要场所,食物的营养、卫生、安全问题关乎每一位学生健康。大学生正处于成长发育的时期,合理营养膳食对其极为重要。本文分析了食堂的营养餐提供存在的问题,提供更加完善的营养餐制作管理机制。同时建议高校制定科学、合理的健康食谱,保证学生每日营养所需。综合而言,要建立卫生体系,保护学生用餐安全,使其能够全身心投入学习中去。

### 参考文献:

- [1]李超,张传军,林立东,等.符合高校学生营养需求的营养配餐设计与推广研究[J].吉林农业科技学院学报,2018,(2):39-41.
- [2]王思宇.大学生对营养餐厅需求情况分析[J].食品界,2019,(4):148-148.
- [3]王剑,黄小流,李忠丽,等.大学生营养配餐的需求调查与推广对策——以井冈山大学为例[J].井冈山大学学报(自然科学版),2014,(35):89-92.
- [4]何欣桐.浅谈在高校推广营养餐的必要性及措施[J].食品安全导刊,2020,(3):88-89.
- [5]张倩,李荔,胡小琪.以标准为基础推进学校营养配餐[J].中国学校卫生,2018(5):641-643.
- [6]张茜.高校大学生营养健康与科学饮食研究[J].食品安全导刊,2019(24):88-89.

作者简介:霍雅君,1985.03.19,女,汉族,内蒙古包头市人,本科学历,内蒙古商贸职业学院助教。研究方向:食品营养