

关于高职院校学生饮食营养健康的建议

孙小华

(湖北职业技术学院 湖北 孝感 432100)

[摘要]本文在梳理高职学生饮食健康现状的基础上,对高职学生合理饮食与健康搭配提出了相关建议,为不断提高我国高职学生的饮食健康水平提供更多的参考和启示。

[关键词]高职院校; 学生饮食; 营养健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1937

纵观我国现阶段高职院校学生的饮食健康状况可知,目前绝大部分高职院校学生或多或少地都存在着饮食不规律、零食量过多、偏食、挑食,甚至过于依赖外卖、快餐等诸多不良问题。就过于依赖外卖快餐等问题而言,随着饿了么、美团等外卖APP软件的广泛应用,肯德基、乡村基、鸭脖、正新鸡排等快餐和炸鸡类食物饱受高职院校学生欢迎,而该类食物往往含有较高蛋白、较高脂肪和较高热量,作为晚餐进食或是作为零食进食,很容易对高职院校学生身体健康发展造成较大的直接损伤,很容易影响高职院校学生的身心健康。

一、高职学生饮食健康现状

高职院校学生饮食营养健康目前存在的问题:

第一,学生缺少饮食健康知识。随着社会的进步,营养科学知识在不断地更新和推广普及,但大部分学生对于营养知识健康并未给予足够的重视,因此造成的饮食营养不良问题也较为严重。

第二,不良饮食行为习惯。学生独立掌握自己的日常饮食,但是大部分的大学生尚未培养好自身良好的饮食习惯,饮食不规律,营养不够均衡,作息不正常。结合多校数据表明,少部分的学生会选择在学校食堂用餐,但是大部分的学生会选择外卖;学生在一日之中会出现不吃早餐的情况,而且喜欢吃宵夜、零食、冷饮甜食等,不重视自己的身体情况,导致上课时精神萎靡不振,无法集中注意力,身体素质下降严重。

第三,缺少研究合理的饮食结构。中国传统饮食结构要求成年人每月摄入一定数量要求的粮谷类、薯类、豆类、肉类、鱼类、植物油、蛋类、奶、水果蔬菜等等,然而,就目前的高职院校学生的饮食远远不能够满足合理饮食结构的需求,男生饮食中进食最多的为谷类,其次是蔬菜、豆类、肉类等;女生是以蔬菜为饮食中最为主要的食物,其余的食物的摄入量都未能达到标准。因此,我国高职院校学生的饮食结构不合理,而校方应当研究好、管理好为学生提供的饮食结构,加强所欠缺的食品供应,尽量达到饮食结构标准的要求。

二、对高职学生饮食健康的建议

目前,我国在学生体质健康的干预方面研究主要从体育运动的角度出发,少有针对各类学生进行营养及生活方式干预。国外有部分学者认为,对于增强学生体质健康的干预不仅是体力活动与健身知识教育,也包含营养与饮食管理、吸烟和饮酒控制等综合性的生活方式教育。因此,为更好促进学生体质健康水平,建议学校除加强学生体育活动外,还应从营养与生活方式等方面进行综合干预。例如进行有效的营养宣教和媒体宣传,对于提高学生理解和参与营养干预措施及改变其不良习惯是极为重要的。《中国居民膳食指南(2016)》是指导中国居民合理膳食的科普性文件,加强指南的宣传教育是学生体质健康营养干预的重要措施,首先课堂教育是营养干预的主要宣传阵地,建议医学、社会服务、旅游等专业开设《营养与膳食》课程。其次要结合平面媒体和电子媒体进行广泛的宣传。

(一) 建立和完善体质监测结果对学生健康

风险的预警机制2014年修订的《标准》主要从身体形态、机能、素质及运动能力4个方面综合评价学生的体质健康水平,采用常模参照的评价方式给出个体测试的各项得分,根据得分在测试群体中的百分位数划分为4个等级:优秀、良好、及格与不及格。《标准》注重体质健康测试的组织实施、测试方法和体质提高方法,包括对体质测试数据的管理和宏观的统计分析,最终以终结性评价呈现学生体质健康结果,给出测试数据和体质健康总体评价等级,这种评价方式从总体上反映个体的体质健康水平,但缺少健康理念的传播和对个体体质测试结果的反馈及沟通,难以引起学生和家长对体质测试结果的关注,无法从行为上促使学生持续参与体力活动,以及保持有益于健康的行为生活方式。因此,学校应把体质测试结果与学生个体健康风险关联起来,加强与学生及其家庭的沟通,尽可能多形式、多渠道传播健康理念。从而使学生自愿采纳有益于健康的行为生活方式,包括持久体力活动,平衡膳食和良好生活行为习惯。唯有如此,学生体质健康监测才能真正发挥其导向作用,最终达到促进学生持续参与体力活动和提高体质健康水平的目的。

(二) 营养健康教育。

目前人们大多利用大众传媒获得相关健康信息,健康教育与大众传媒的结合是大势所趋,高职院校应充分发挥校园媒体平台的优势,利用校园广播、校报、校园网、官方微博微信等宣传媒体,结合“90”后学生的特点及需求有针对性地宣传健康素养知识,加强其对健康相关信息的获取,提高健康基本技能。

(三) 学生进餐管理。

对学生作息制度进行规范,确保学生能够有充足睡眠时间,有助于提高早餐进食情况;同时还可在确保食堂食物口感的基础上,通过食堂集中就餐方式营造良好进餐氛围,以确保学生能够按时按量进餐。

(四) 规范学校食堂管理制度。

通过制定食堂监督制度的方式,确保学校食堂内饭菜能够充分满足学生健康营养的需求,同时规范食堂饭菜价格,使学生能够在相同经济状况下享受到更多菜品,为其提供充足的自由选择性。

三、结语

综上所述,90后高职院校学生健康营养状况不够理想,其中营养知识获取途径、早餐进食情况、晚上加餐情况及偏食情况为相关危险因素,通过管理措施以促进健康营养状况的改善,有助于推动“90”后学生对健康素养的认识,对于身体健康发展具有重要意义。

参考文献

- [1] 孙雪萍. 高职医学专业学生营养知识及饮食习惯的调查与分析[J]. 中文信息, 2019, 000(011): 158.
- [2] 王国英, 李秀萍. 高职学生食品营养标签知晓情况及提高策略[J]. 粮食流通技术, 2019, 000(018): 193-196.