

“健康中国”战略背景下高职院校开展食育的思考

林 凯

青岛职业技术学院 山东 青岛 266555

摘 要：在“健康中国”战略背景下，高职院校开展食育成为提升国民健康素养的重要途径。食育不仅关乎饮食知识的传授，更涉及健康饮食习惯的养成和健康生活方式的推广。高职院校作为技能型人才培养基地，应积极响应战略号召，加强食育课程体系建设，提升食堂食育服务水平，增强师生食育意识与能力。同时，需政府、学校、家庭和社会四方协同合作，共同推动食育工作深入开展，为培养具备健康素养的高素质技能型人才贡献力量。

关键词：“健康中国”战略背景；高职院校；开展食育

引言：随着“健康中国”战略的深入实施，健康教育已成为国家发展的重要组成部分。高职院校作为技术技能人才培养的摇篮，承载着为社会输送健康、高素质人才的重任。食育作为健康教育的重要组成部分，对于培养学生正确的饮食观念、健康的饮食习惯具有不可替代的作用。因此，在“健康中国”战略背景下，高职院校应积极探索和实践食育，以适应时代发展需求，为社会培养更多具备健康素养的优秀人才。

1 食育的概念及重要性

1.1 食育的定义

食育，作为一种综合性的饮食教育，其内涵丰富，外延广泛。它不仅涵盖了食物营养知识、食品安全意识的培养，还涉及饮食文化的传承、健康饮食习惯的养成以及饮食相关的艺术想象力和人生观的培养。食育通过教育活动，使学生能够了解食物的来源、营养成分、烹饪技巧以及餐桌礼仪等多方面的知识，从而形成良好的饮食素养。

1.2 食育与健康的关系

（1）食物与健康的紧密联系：食物是人类生存的基础，合理的饮食搭配能够为人体提供所需的营养素，维持正常的生理功能，增强免疫力，预防疾病的发生。不良饮食习惯则可能导致营养不均衡、肥胖、慢性疾病等问题，严重影响人们的健康。（2）食育在预防慢性疾病中的作用：通过食育，人们可以了解食物的营养成分和健康益处，学会选择健康的食材和烹饪方式，从而预防慢性疾病的发生。例如，了解蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维和抗氧化物的食物对降低血糖、血脂的作用，有助于人们形成健康的饮食习惯，减少慢性疾病的风险。

1.3 食育在高职教育中的地位与作用

（1）食育与德育、智育、体育的关系：食育与德育

紧密相连，通过食育可以培养学生的感恩之心、节约意识和环保意识；食育与智育相辅相成，通过学习和实践食育知识，学生可以提升科学素养和创新能力；食育也是体育教育的重要组成部分，良好的饮食习惯是保持健康体魄的基础。（2）食育对构建完美人格的重要性：食育教育不仅关乎学生的身体健康，更对其心理成长和人格塑造具有深远影响。通过食育，学生可以培养正确的价值观、道德观和审美观，形成健全的人格和全面的素质。

2 高职院校开展食育的现状分析

2.1 高职院校食育的普及程度

在高职院校中，食育的普及程度参差不齐。虽然部分学校已开始尝试将食育纳入课程体系，但总体上仍处于初步探索阶段。（1）食育课程开设情况：一些前沿的高职院校已尝试开设专门的食育课程，或通过公共选修课、专题讲座等形式，向学生传授食物营养、食品安全、健康饮食等方面的知识。然而，更多的学校在这一领域尚未涉足，或者仅是在健康教育、营养学等专业课程中零星提及食育内容。（2）学生对食育知识的了解程度：调查显示，虽然学生对食品安全和健康饮食的重要性有所认识，但多数学生对食育的具体内容了解有限。这反映出高职院校在食育知识普及方面还存在不足，学生对食育的认知程度和兴趣尚待提升^[1]。

2.2 高职院校食育存在的问题

高职院校在食育方面存在的问题不容忽视，主要体现在以下几个方面：（1）缺乏系统的食育体系。许多高职院校尚未建立起涵盖课程设计、教学资源、实践活动等方面的完整食育体系。这导致食育教育缺乏连贯性和系统性，难以达到预期的教学效果。（2）食堂餐饮业态与食育相背而行。部分高职院校的食堂在经营过程中，更多地追求经济利益，而忽视了餐饮服务的育人功能。食堂提供的菜品往往以重口味、高油脂为主，与食育倡

导的健康饮食理念相悖。(3)学生对食育需求不足。由于学生对食育的认知程度有限,加之学业压力和校园生活节奏的影响,使得学生对食育的需求并不强烈。这在一定程度上制约了高职院校食育工作的开展。

2.3 高职院校食育问题原因分析

针对高职院校食育存在的问题,可以从以下几个方面进行原因分析:(1)“食育”政策保障缺失。国家在食育方面的政策支持尚不完善,导致高职院校在推进食育工作时缺乏明确的指导和有力的保障。(2)高校领导及师生对食育认识不足。部分高校领导和师生对食育的重要性和必要性认识不足,缺乏推动食育工作的积极性和主动性。(3)食堂缺乏食育相关专业人才及支撑成本。高职院校食堂在专业人才方面存在短板,缺乏具备营养学、食品科学等背景的专业人员来指导和改进餐饮服务。同时,食育工作的推进需要一定的经费支持,而部分高职院校在食育方面的投入有限,难以满足实际需求。

3 “健康中国”战略对高职院校食育的要求

3.1 “健康中国”战略的核心内容及其对教育的启示

“健康中国”战略作为新时代国家发展的重要组成部分,其核心在于强调健康优先,致力于推动全民健康水平的全面提升。这一战略不仅为医疗卫生领域指明了方向,也为教育领域带来了新的启示与挑战。(1)强调健康优先,推动全民健康:“健康中国”战略将健康置于国家发展的优先位置,强调通过改善健康环境、普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障等举措,实现全民健康素养的普遍提高。这一理念要求教育领域必须重视健康知识的传授与实践,将健康素养作为学生综合素质的重要组成部分。(2)教育在提升全民健康素养中的作用:教育是提升全民健康素养的重要途径。通过学校教育,可以系统地传授健康知识,培养学生的健康意识和自我保健能力。高职院校作为高等教育的重要组成部分,承载着为社会培养高素质技能型人才的重任,因此在提升全民健康素养方面扮演着不可或缺的角色。高职院校应当积极响应“健康中国”战略的号召,将健康教育融入人才培养的全过程,为社会输送具备健康素养的优秀人才。

3.2 “健康中国”战略对高职院校食育的具体要求

在“健康中国”战略的引领下,高职院校食育面临着新的要求和挑战。为了顺应时代发展的需要,高职院校应当从以下几个方面着手推进食育工作:(1)开设食育课程,普及健康知识。高职院校应当结合自身的专业特色和资源优势,开设专门的食育课程,向学生传授食物营养、食品安全、健康饮食等方面的知识。同时,

可以将食育课程与相关专业课程相结合,如旅游管理、酒店管理、烹饪工艺等专业,将食育理念融入专业教学中,提升学生的专业素养和健康意识。(2)培养专业营养师,制定标准化营养食谱。为了满足社会对营养师等健康服务人才的需求,高职院校应当加强相关专业的建设和发展,培养具备扎实专业基础和丰富实践经验的营养师队伍。同时,可以依托营养学专业力量,制定标准化的营养食谱,为师生提供科学、合理的膳食指导,促进健康饮食习惯的养成^[2]。(3)营造浓郁的“食育”氛围,引导学生践行健康生活方式。高职院校应当通过举办各类食育主题活动、讲座、竞赛等形式,营造浓郁的“食育”氛围。同时,可以加强与学生社团、志愿服务组织的合作,鼓励学生积极参与食育实践活动,如烹饪比赛、健康饮食宣传等,通过实践加深对健康饮食的理解和认识。此外,高职院校还应当加强校园食堂的管理和监督,确保食堂提供的食物符合健康饮食标准,引导学生践行健康生活方式。

4 高职院校开展食育的策略与建议

4.1 加强食育课程体系建设

(1)开设专门的食育课程,纳入教学计划。高职院校应将食育课程纳入必修或选修教学计划,确保每位学生都能接受到系统、科学的食育教育。课程内容应包括食物营养学基础、食品安全知识、健康饮食习惯的培养以及饮食文化的传承等。通过理论学习与实践操作相结合的方式,使学生掌握基本的食育知识,为形成良好的饮食习惯打下基础^[3]。(2)结合专业特点,开展形式多样的食育活动。高职院校应结合不同专业的特点,灵活开展形式多样的食育活动。例如,在旅游管理专业中,可以组织参观食品工厂、餐厅后厨等活动,让学生了解食品的生产 and 加工过程;在烹饪工艺专业中,可以开设健康菜品研发课程,鼓励学生将所学技能与健康饮食理念相结合,创新健康美味的菜品。通过这些活动,不仅可以激发学生的学习兴趣,还能提高他们的实践能力和创新思维。

4.2 提升食堂食育服务水平

(1)配置营养师,指导食堂膳食搭配。高职院校应在食堂配置专业的营养师,负责指导食堂的膳食搭配。营养师应根据季节变化、学生口味偏好以及营养需求,科学制定食堂菜单,确保膳食营养均衡、品种丰富。同时,营养师还应定期对食堂工作人员进行营养知识培训,提高他们的专业素养和服务水平。(2)推广标准化营养食谱,确保饮食营养均衡。为了进一步提升食堂膳食的营养均衡性,高职院校应推广标准化营养食谱。该

食谱应基于中国居民膳食指南等权威标准,结合学生的实际情况进行制定。学校应鼓励食堂按照标准化营养食谱进行烹饪,确保每餐都能提供足够的热量、蛋白质、维生素等营养素,满足学生的健康需求。(3)加强食堂环境卫生管理,保障食品安全。食品安全是食堂服务的重中之重。高职院校应建立健全食堂环境卫生管理制度,定期对食堂进行清洁消毒和卫生检查。同时,学校还应加强对食堂原材料的采购、储存和加工等环节的监管,确保食品来源可靠、质量达标。通过这些措施,可以有效保障学生的饮食安全^[4]。

4.3 增强师生食育意识与能力

(1)开展食育宣传教育活动,提升师生对食育的认识。高职院校应通过校园广播、宣传栏、网络平台等多种渠道,定期开展食育宣传教育活动。通过普及食育知识、分享健康饮食案例等方式,提升师生对食育的认识和重视程度。同时,学校还可以邀请专家学者进校开展讲座或座谈会等活动,为师生提供与食育相关的前沿资讯和行业动态。(2)组织食育知识竞赛、讲座等活动,增强师生食育能力。为了进一步提升师生的食育能力,高职院校可以定期组织食育知识竞赛、讲座等活动。这些活动不仅可以为师生提供学习交流的平台,还能激发他们的学习兴趣和创新能力。同时,通过这些活动,学校还可以及时发现和选拔具有潜力的食育人才,为校园食育工作的深入开展提供有力的人才保障。

4.4 加强政府、学校、家庭和社会四方面的协同合作

(1)政府出台相关政策支持高职院校开展食育工作。政府在推动高职院校食育工作中发挥着重要作用。政府可以出台相关政策,为高职院校开展食育工作提供资金、技术和人才等方面的支持。同时,政府还可以加强对高职院校食育工作的监督和评估,确保食育工作的规范化和专业化发展。(2)学校加强与家长的沟通合

作,共同培养学生的健康饮食习惯。家庭是孩子们成长的第一课堂。高职院校应加强与家长的沟通合作,共同关注学生的饮食健康。学校可以通过家长会、家访等方式,向家长普及食育知识,引导他们树立正确的饮食观念。同时,学校还可以邀请家长参与学校的食育活动,共同培养学生的健康饮食习惯。(3)社会各界积极参与高职院校食育工作,营造良好氛围。社会各界在推动高职院校食育工作中同样发挥着重要作用。企业可以资助高职院校开展食育活动或提供实习实践机会;非政府组织可以组织志愿者参与高职院校的食育教育或开展相关公益活动;媒体可以加大对食育的宣传力度,提高公众对食育的认知度和参与度。通过这些参与和支持,可以共同营造全社会关注高职院校食育工作的良好氛围。

结束语

总之,在“健康中国”战略背景下,高职院校开展食育不仅是响应国家政策号召的重要举措,也是培养具备健康素养人才、推动社会健康发展的重要途径。通过加强食育课程体系建设、提升食堂服务水平、增强师生食育意识与能力等多方面的努力,高职院校可以有效推动食育工作的发展。未来,高职院校应继续深化食育改革,不断创新食育模式,为社会培养更多健康、高素质的技能型人才,为“健康中国”战略的实现贡献力量。

参考文献

- [1]王欢,李颖.健康中国背景下高职院校食育体系的构建[J].中国食物与营养,2021,(05):57-58.
- [2]张丽华,刘伟.健康中国战略下职业院校食育模式创新研究[J].中国职业技术教育,2020,(10):95-96.
- [3]陈晓明.高职院校开展食育教育的必要性与路径探析[J].食品工业,2020,(13):148-149.
- [4]李静,王芳.健康中国视域下高职学生饮食健康教育研究[J].中国健康教育,2022,(07):76-77.