

# 新时期中职学生营养与健康教育路径探究

陈 沂

(广西交通运输学校, 广西南宁 530000)

**摘要:** 少年强, 则国家强。中职青少年学生是社会的未来, 他们自身健康问题关系着家庭的幸福, 祖国的昌盛。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出, “健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提, 是中华民族旺盛生命力的体现。”当前, 我国中职学校虽然已经开展了营养与健康教育, 但其体系化建设还不够完善, 其中依然存在评价机制不足、宣传教育不够、课程建设缺失等问题, 这也在很大程度上影响着中职学生的健康成长。基于此, 本文就新时期中职学生营养与健康教育路径进行了探讨, 以期能够给相关人士提供一些借鉴参考。

**关键词:** 中职学生; 营养与健康; 教育路径

DOI: 10.12373/xdhjy.2022.07.5077

随着职业教育改革的深入推进, 素质教育成为中职教育的关注重点。在此背景下, 学生营养与健康问题备受各界关注。中共中央、国务院相继颁发了《“健康中国 2030”规划纲要》《国民营养计划(2017—2030年)》等一系列文件, 倡导学校要关注青少年学生的营养与健康, 通过一系列教育引导手段来改善学生的营养健康状况, 促进他们的全面发展。结合当前中职学生营养与健康状况来看, 很多学生都存在营养不足与过剩等情况, 这也给中职学生的良好成长和发展埋下了负面隐患。对此, 在新时期, 我们有必要从素质教育角度出发, 积极采取有效的手段来推进营养与健康教育, 培养更多身心健康的优秀青少年, 为社会以及国家的发展注入新的活力。

## 一、加强课程建设, 推动有效落实

实践证明, 营养与健康教育的落实离不开一个完善的课程体系, 因此, 当前中职学校有必要站在以人为本的角度, 以促进学生营养与健康为目的, 搭建完善的课程体系。首先, 要积极开设相应的营养与健康课程。即在确定不影响学生专业课程教学的基础上, 设置固定的营养与健康课程, 并做好每周的课时设定, 依托这种固定化的课程设置机制来让营养与健康教育真正走到学生面前, 消除以往空泛的营养与健康教育问题, 全面提升师生对于营养与健康的重视度。其次, 要加快编订相应的英语与健康课本。目前来看, 适合于中职生的营养与健康课本还是相对较少, 针对这一问题, 中职学校应当积极做好校本编订工作。例如, 可依托营养与健康师资队伍, 结合职业教育特点和中职生成长特点来编制相应的校本教材, 在此基础上, 衍生开发出相应的课件、数字化资源等等, 为营养与健康教育的高效化、全面化落实奠定坚实基础。再者, 要全面推进营养与健康走进课堂的工作。这里重点是要结合“课程健康”的教育思路, 强调教师要立足学生专业课程的具体教学内容, 有计划、有目的并且科学合理地渗入一些营养与健康教育内容。例如, 对于医护类专业课程来说, 其本身就与营养与健康有着一定的关联性, 因此, 教师在课程教学实践中, 应当结合教学内容, 有意识地引入一些营养与健康方面的知识点, 如教导学生要合理膳食、注重运动健身等等。又如, 在体育课上面, 教师也要有意识地发挥本课程在营养与健康教育方面的抓手作用, 积极将营养膳食、科学健身、终身运动、健康第一等教育内容与理念渗透其中, 潜移默化中塑造学生良好的营养与健康意识, 促使他们能够关注自身的营养健康, 养成良好的生活习惯。

## 二、优化教育方法, 激发学生兴趣

兴趣好比是学生的良师益友, 尤其是对于中职生来说, 他们只有在浓厚兴趣的推动下才会以更热情、更专注的姿态投身到学

习当中, 进而在寓学于乐的同时获得更多学习收益。这也启示我们, 在开展营养与健康教育的过程中, 务必要结合中职生的特点, 从趣味化教育角度着手, 积极通过一些趣味、现代的教育方法来增强营养与健康教育的吸引力、亲和力, 全面激发学生的学习热情, 进而塑造其良好的生活习惯, 促使他们健康饮食、全面成长。首先, 在理论课程教育的基础上, 要积极开展多种形式的实践性活动。具体来说, 教师可以依托营养与健康教育的相关目标标准, 设计一些与中职生生活相关的实践性项目, 通过这样的设定来让学生能够更好地将理论认知进行实践应用, 提高营养与健康教育的有效性。例如, 教师可以设计一个“营养与健康调查”任务, 指引学生自行组建团队, 对团队成员进行营养与健康实际情况调查, 在此基础上, 分析当前团队内部是否存在营养与健康问题, 并且提出针对性的改进对策。而后, 教师可以专门在课堂上让各个团队依次展示自己的结论, 与他们一同对当前学生群体中普遍存在的应用与健康问题进行探讨, 适时地引入一些针对性的教育和引导, 帮助他们逐步改善错误的营养与健康观念, 强化他们的健康意识、营养意识。其次, 要积极开设多种形式的活动, 这里可以分两个方面。第一, 可开展主题式的活动, 例如, 可以在每年的五月份开展“学校食品安全宣传周”“中职校园营养与健康日”等活动, 引导学生广泛搜集和营养与健康教育相关的文本、视频资料, 整理成相应的文章、PPT 或者视频, 并进行集中展示, 形成带动效应, 引领全校的营养与健康风尚。第二, 可以围绕班级文化建设, 开展相应的实践活动。例如, 针对班级的板报绘制事宜, 可引导学生搜集营养与健康方面的知识, 并定期进行更新展示。又如, 可以设置班级文化墙, 张贴一些和营养与健康相关的宣传和等等, 以此来形成班风效应, 全面提升学生的营养与健康意识, 促进他们养成关注营养与健康的好品质、好习惯。

## 三、健全机制体系, 提升教育效果

从客观角度来看, 中职学生营养与健康教育属于一项综合性较强的教育工作。首先, 在横向方面, 需要政府、行政部门、学校等多方面的协同参与。其次, 在纵向方面, 需要搭建一个国家、省市、学校多极化的管理机制, 只有这样才能有效推进营养与健康教育的落实。对于中职学校来说, 在开展营养与健康教育的过程中, 有必要做好对中职生营养健康的检测以及指导中心的建设力度, 重点建设完善的场地设施, 配备专业的人员团队, 全面落实相关经费支持工作, 切实制定有效的工作计划以及实施方案。具体来说, 中职学校除了要做好相关经费投入与设施建设工作的同时, 应当重点关注学校营养与健康教育以及管理人员的专业化水平提升工作。这里可从以下几个方面来着手推进: 首先, 要利

用学校现有教师来搭建相应的营养与健康师资队伍。例如,可以针对当前中职生的营养健康状况,学校还应成立专门的管理部门,设置“健康教师”“健康校长”等职位,在此基础上,推动相关团队的成立,并利用组织内部力量设定相应的管理机制与制度,确保工作能够落实到每一个教职工身上,通过这种明确的责任制度,来激发广大教职工对于营养与健康的重视度,全面提升营养与健康教育的有效性。其次,要切实做好相关工作机制的构建工作,将学生营养与健康工作纳入学校日常管理中,重点做好各项工作部署,厘清社会、家庭以及学校各个主体的责任,明确在每一个阶段的具体教育目标以及教育方式,理顺营养与健康教育和学生专业学习间的关系,科学有效地推进各项教育工作。再者,要从人员构成方面找到突破口,通过内部成员的优化与提升来强化营养与健康团队的专业度。一方面学校可从校外方面寻找力量,如可聘请相应的营养与健康管理人员,来学校为广大师生进行授课指导,保证他们能够定期到岗教学以及拥有相关资格证件等等。此外,学校应当认清当前学校内部人员在营养与健康教育认知、教育方法方面的不足,积极引导相关人员展开培训工作,定期指引营养与健康组织人员外出进行培训,或者牵线相关专家人员来校进行指导教育,通过这样的方式不断强化教师在营养与健康教育方面的指导能力、把握能力和创新能力,使他们能够充分结合具体的工作实践来合理、高效地推进营养与健康教育工作。最后,中职学校应当立足营养与健康教育的特点,积极推进“健康食堂”“营养食堂”的构建工作,严格审核食堂人员资质,做好日常监督工作,在此基础上,结合《中国居民健康膳食指南》中的相关规定和指示,结合中职生的年龄和成长特点,确保食堂食物供应的多样化、营养化与健康化,让学生能够一日三餐合理搭配,为学生提供多种“实惠营养套餐”,使学生、家长在饮食健康上能够放心,为中职生更好地成长和发展保驾护航。

#### 四、注重家校结合,实现合力促进

对于营养与健康来说,如何打造一个“全员式”的教育育人环境,保证学生身心的健全发展,始终是一个重要教育目标。而这一目标的实现,既离不开学校方面的教育主导,也离不开家庭方面的协同辅助。可以说,学生离开哪一方力量都无法得到好的成长。因此,在营养与健康教育实践中,我们有必要重视家校之间的联合,打造一个协同化、合作化的育人路径,尤其要注重与学生家长的联系,依托双方的合力从真正意义上推动有营养健康教育的落实,让家长能够放心将孩子交给学校,为家长培养有健康、有素质的好孩子。具体来说,学校应当与家庭之间做好营养与健康教育规划和沟通工作,确保家校两方在教育目标、教育方式、教育理念等方面的衔接性、一致性。与此同时,要重视利用现代信息技术来实现多维度的家校沟通与互动,如我们可以依托聊天软件,与家长搭建“营养健康家长群”定期分享学生在校、在家的饮食和运动情况,在此基础上,与家长协商相应的营养与健康教育计划和方法,帮助价值转变传统的健康教育观念,丰富他们的营养与健康家庭教育方法。与此同时,学校应积极开展一些关于营养与健康的亲子活动,如可依托家长会等契机,开展“健康说”等亲子经验分享环节,让家长能够吐露心声,实现经验与方法的交流,实现家校双方的信息互动,有效提升双方在营养与健康方面的教育能力,让实际的教育效果更上层楼。

#### 五、开展实践教育活动

##### (一)开展营养健康教育

随着社会的发展和经济水平的提升,我国社区服务水平不断

提升,以社区村落卫生站为主开展面对广大老年群众的营养健康教育才得以开展。对慢性病高危人群即老年群众开展营养健康教育,可以提高对疾病的认识,减少慢性病的发作。通过营养健康教育要让学生注意饮食,少油少盐,多蔬菜水果、清淡饮食、荤素搭配。让知道烟酒的危害,从而戒除烟酒,降低老年慢性疾病发病的概率。我们要做到,通过营养健康教育达到改掉不良生活习惯,改善饮食结构,提高对老年慢性疾病防治的认识,从源头上减少慢性病的发病率。

##### (二)主要饮食问题

要倡导低盐、低脂、低糖。要以容易消化的饮食为主,要多吃绿色蔬菜以及粗粮食物。同时也要注意钙的补充,骨量流失加速,钙的补充可以缓解骨质疏松等症状。补钙最好以食补为主,选择含钙量较高又购买方便的食物,如牛奶、鸡蛋、猪骨头汤、鱼虾、黄豆、芹菜等食物。在事故的同时也可以选择用药辅助,已达到人体每天摄入500毫克钙的需求。但是对这类保健食品的选择也要慎重,不要依据广告盲目跟风,最好可以在专业医师的指导下购买最适合自己的保健品。

要多吃水果蔬菜。水果蔬菜中富含丰富的营养物质,可以有效地弥补身体所缺失。据研究表明,多吃水果蔬菜可以降低4%冠心病的发病概率,还可以降低11%的脑卒死和中风风险。要多食用胡萝卜、芹菜、菠菜多维生素A,少蛋白至少脂肪等食物,要注意少食蒜苗、茴香、蒜薹等多刺激性,高能量高脂肪的事物。

切勿暴饮暴食,生冷,减少对肠胃的刺激。同时每日的盐分摄入量不能超过五克,日常饮食可以偏酸,食用醋可以起到软化血管的作用;高血脂和高血糖患者要注意糖分和胆固醇的收入,过多的糖分和胆固醇会增加血液的黏稠度,会影响心脑血管的健康;同时更应该注意体重的管理,过度的肥胖会导致高血压高血脂。

##### (三)适量运动

另外也要鼓励多运动,要以有氧运动为主。不要做太过危险的剧烈运动。慢跑、太极拳、散步就很适合。运动要注意适度,运动要循序渐进以自己的身体为主不要强求;同时运动前要注意拉伸,拉伸时间尽可能多一点。骨质脆弱,身体机能差。在运动中更容易发生骨折骨裂等一系列问题。

##### (四)情绪控制

要注意情绪的管理,情绪波动不宜太大。又有良好的心理状态,不适宜炒股等风险性活动;心理波动如易引起脑溢血,中风等突发疾病。我们要有组织有计划地开展健康知识教育活动,改变学生慢性病观念,改变社会发展现状。提高学生的生活水平,降低社会公共财产和医疗保障的压力。

总之,在新时期切实做好中职生的营养与健康教育工作是非常有必要的。我们有必要立足中职生的特点与成长需求,重点从课程建设、教育方法、机制建设以及家校合作等方面进行优化创新,构建一个科学、现代的营养与健康教育新常态,从而全面促进中职生的健康成长和良好发展,让他们能够走得更远,飞得更高!

#### 参考文献:

- [1] 王淑芳,赵海峰.运城市中职和高职学生营养标签健康教育意向调查[J].预防医学情报杂志,2018,34(02):197-201.
- [2] 刘雪莲.学生运动营养健康教育内容与实施策略[J].饮食科学,2017(20):114.
- [3] 杨艳琼.营养改善计划对义务教育学生营养及健康状况影响的效果评估[D].新疆医科大学,2017.