

Exploration of Ways to Carry Out Reasonable Nutrition and Health Education in Primary School Students

Wenqi Jian

Nanchang Normal University, Nanchang, Jiangxi, 330088, China

Abstract

In the new era environment, people pay attention to quality enjoyment. We have the desire of natural, social and psychological harmony and unity, and hope to live a comfortable life. As parents' economic conditions improve, the amount of pocket money they give to elementary school students also increases. Under the temptation of "delicious food" outside, students are prone to the harm of unreasonable dietary behavior, which will inevitably have a negative impact on their physical health in the long run. In this regard, schools need to help students improve their scientific dietary awareness and promote their healthy development by arranging reasonable nutrition and health education courses for students, intervening in students' unhealthy dietary habits, strengthening the ability of class teachers to provide reasonable nutrition education, and treating parents as the target of education.

Keywords

primary school students; reasonable nutrition; health education; way

在小学生中开展合理营养健康教育的途径探讨

简文琪

南昌师范学院, 中国·江西 南昌 330088

摘要

新时代环境下的人群, 注重品质享受, 有着自然、社会、心理和谐统一的愿望, 希望生活怡然自得。但事实上, 随着家长们的经济条件越来越好, 给小学生的零花钱也越来越多, 在外面“美食”的诱惑下, 学生容易受不合理饮食行为的危害, 长此以往, 必然会身体健康造成负面影响。对此, 学校需要通过为学生安排合理营养健康教育课程, 干预学生的不良饮食习惯, 加强班主任的合理营养教育能力, 以及把家长作为教育的对象等手段来帮助学生增强科学饮食意识, 促进学生健康发展。

关键词

小学生; 合理营养; 健康教育; 途径

1 引言

近年来, 中国加大了对儿童营养健康的关注度, 有研究者针对儿童饮食情况做了详细研究, 发现当前有很多儿童存在微量元素不足, 营养不均衡, 体形肥胖的情况^[1]。这需要引起全社会重视。不同的营养不良方式既影响着小学生的身体健康, 也影响着儿童的认知能力, 从个人来说, 不良饮食会导致机体抵抗能力变弱, 从而容易引发病菌感染风险, 对身心发展极为不利^[2]。从国家角度来看, 学生的营养不良是造成国民体质水平下降的主要成因, 对社会的劳动会带来很大压力, 如降低劳动质量, 减少优质人才等, 此外, 还会

给国家带来一定的经济负担, 需要引起各行业研究者高度重视^[3]。

2 合理营养的含义

合理营养指的是通过科学合理的饮食结构, 为身体带来各种营养成分, 使得身体微量元素等各种营养素达到平衡状态, 既不多, 也不少, 刚刚好的状态。人体如若缺乏必要的微量元素, 就会出现各种疾病, 如缺铁就会造成贫血、气血不足的情况。而摄入过多的营养素, 就会适得其反, 不仅不利于营养吸收, 反而容易增加身体负担, 如脂肪摄入过多引起的“三高”等^[4]。总之饮食结构不均衡, 就会造成身体健康方面的危害, 影响生活质量、学习效率。因此, 合理营养是我们一日三餐中必须注意的内容。小学阶段是青少年发育成长的重要阶段, 也是良好习惯养成的重要时期, 在小学教育中加强学生的合理营养健康教育, 有利于促进学生身心发展, 防止因为偏食或挑食而造成营养不良^[5]。

【基金项目】南昌师范学院食育研究招标项目“南昌市城乡小学生营养健康状况调查”(项目编号: 21XJZX02)。

【作者简介】简文琪(1991-), 女, 中国江西新余人, 硕士, 讲师, 从事健康管理和食育研究。

3 小学生对合理营养健康生活的了解和现状

3.1 缺乏营养知识了解渠道

根据研究者文献表示,当前中国许多小学生缺乏对营养知识的了解,例如什么食物中有碳水化合物,通过何种食物能够补充蛋白质等知识了解甚少,主要原因是小学生在家里有家长做饭,故而对这些营养知识缺乏接触和了解,甚至可以说小学生没有可以了解营养健康知识的渠道。多数仅限于了解诸如牛奶中含钙量较高吃蔬菜水果有利于排便等知识。因此,小学教育体系规划中,需要加强学生合理营养的健康教育,课堂教育和知识宣传相结合。

3.2 存在许多不良的饮食习惯

由于缺乏系统的营养知识学习,许多小学生并不了解合理营养健康知识,以及通过合理营养对身体带来的好处,导致许多学生成了很多不好的饮食习惯^[6],这些习惯不仅出现在小学中的高年级阶段,而是各个年龄阶段都有各种各样的饮食问题。许多学生不吃早饭,将父母给的早饭钱省下来买零食和玩具;不吃正餐,喜欢吃零食,喝白开水喜欢喝饮料;喜欢将汉堡和薯条作为正餐来吃;喜欢吃学校周边的流动摊位上的“三无产品”等。这些都是非常不良的饮食习惯^[7],如经常不吃早餐会造成胃出问题,上课无法集中注意力、体力不够、反应迟钝等等情况,而饿了一上午以后学生在午餐上就会增加进食的量,引起脂肪堆积,导致肥胖产生。

4 小学生中开展合理营养健康教育的必要性

4.1 能够增强小学生合理饮食的意识

合理营养教育早在2005年就出现了,日本养生学家石冢左玄提出“食育”这一概念,并颁布了《食育基本法》,该法律一发出,就受到了日本政府的支持,并将食育纳入国民运动项目中,在日本范围内开展了与食品有关的知识讲座和活动,如烹饪技术、膳食营养、餐桌礼仪、食品安全、饮食文化等一系列饮食内容。而日本学校也开展了儿童食育活动,通过儿童参与饮食制作、参观食品工厂的食品制作过程、种植蔬菜水果等方式来开展饮食教育,学生在这个过程中可以了解食品的产生以及食品的组成结构。而在中国小学也可以开展合理营养健康教育课程,帮助学生了解食品制作过程,了解食品中添加剂的作用和危害,进而产生食品安全意识,养成良好饮食习惯。食育和营养健康教育是提高小学生营养知识水平的重要途径。

4.2 有利于帮助学生了解正确的饮食结构和习惯

饮食是人类得以生存的必需品,每家每户都离不开食物的食用和水资源的饮用,保障着人们长久生活的前提。食物能够带给人们营养元素,满足身体对微量元素和能量的需求,影响着人口质量,同时也对青少年的智力发育和体能发育产生作用。小学阶段的学生正处于身体和智力生长发育的关键时期,在这个时期学生的体格发育都非常快,需要更多的能量维持身体需求,所以在营养方面需要比成年人更加注

意,如优质蛋白质、钙铁锌含量高的食物摄入等。一旦出现不合理的饮食情况,就会造成身体营养失衡,从而出现一系列的营养问题,影响学生们的身体发育和脑力发育。因此,需要注重学生合理营养健康教育,防止因为营养摄入不足或者营养过剩造成身体危害。

4.3 能够通过营养饮食促进学生综合发育

小学阶段具有较多的学习内容,任务繁重,和幼儿园比较明显减少了游戏和活动,缺乏运动会造成身体营养过剩,这也是导致小学生肥胖的重要原因。对于早上不吃饭的学生来说,在上午开始上第2节之后就会有明显的饥饿感,这会导致注意力被分散,从而影响学习效率。早上是补充能量的关键时间点,早餐营养丰富,会为学生提供一天的活力,所以,需要重视小学生合理营养健康教育。有条件的在家吃过早餐再来学校,家长没空做的,要选择正规早餐店食用早餐,不可到“三无”产品摊位长期购买早餐;更不可将父母给的早餐钱省下来买零食。学生只有先提高了合理营养的健康观念,才能从根本上降低购买垃圾食品的欲望,从而保障学生身体健康,促进学生大脑发育。

5 开展合理营养健康教育的途径思考

要想学生能够养成科学的饮食观,增强食品安全问题防范意识,形成合理营养的健康习惯,需要学校加强教育;将教育融入各个学科,甚至单独成立一门食育,都是可行且必要的。

5.1 为学生安排合理营养健康教育课程

合理营养健康教育的任课教师可以是医学专业的高校毕业生;也可以是医院的医生;甚至学校的校医也可作为主讲老师。要定期为学生安排合理营养健康教育课程,让学生在课堂上学习专业系统的营养知识。要像其他教育科目一样做好一系列的讲课规划,必不可少的是教材教学计划,教案、教学、备课、课堂评估、学生知识反馈等,要保证每个班级学生一星期至少有一节课是用来学习营养健康知识的。课程的开展时间,可以选择在每个星期五的最后一节课,尽可能邀请学生家长一起来听营养课程,因为小学生的饮食安排都由家长完成的,所以为了促进学生的营养饮食,需要家长的配合。教育过程中,任课教师可以通过游戏的方式向学生传达知识点,例如把营养知识变成童谣或者拍手谣,让学生在课余时间可以作为玩游戏的方式互相传达,从而潜移默化地将知识印入脑海。

5.2 积极干预学生的不良饮食习惯

由于小学生的年龄和思维特点,教师在进行营养健康教育时,不能完全靠学生的自主性,因为从学生年龄特点来看,小学生的自主性还有待加强,所以教师需要适当地做干预行为,加强学生不良饮食习惯的纠正。①拍手谣可以编为“一个鸡蛋一把豆,一点蔬菜带点肉”,向学生传达具体的食物结构。②如果是在学校吃午饭的学生,教师就可以借助

午餐的便利向学生传达饮食知识,教师要引导学生积极参与营养健康教育学习中,提高学习效率。③需要建设均衡营养的学习环境,例如借助海报或黑板报来实现教育目的,如在黑板上画出一个板块,写上“营养小知识”。通过黑板报的制作,学生每天都处于潜移默化的知识环境中必然会受到影响。④班主任可以通过活动的形式作为学生营养知识学习渠道,如举办营养知识竞赛活动。⑤带领班级学生每天出去做操、晒太阳、跑步等。

5.3 加强班主任的合理营养教育能力

班主任是班级的总负责人,负责学生的在校学习和能力培育。学生的合理营养健康教育也离不开班主任的悉心指导,所以班主任是学生学习营养健康知识的第一道坎,只有加强了班主任营养知识和营养教育能力,学生才能获得对应知识。所以班主任要做好思想工作,积极学习,提高自己的能力和营养健康教育任课教师一起,引导和指挥班级的饮食营养行为,推动学生的健康饮食习惯。

5.4 把家长作为教育的对象

家长作为儿童培养良好的行为习惯的首要老师,其日常生活中的饮食习惯也是如此。所以,营养健康知识的宣传,需要父母的积极参与。在营养健康这一问题上,教育者应与父母多做沟通,了解家长的想法,以及学生在家里的日常生活和生活方式,并将营养健康相关内容传递给父母,要通过对父母进行正确的营养教育,使父母们意识到不良的膳食行为对身体的伤害,从而使他们的父母能够树立良好的榜样,纠正小学生的不良的生活方式,鼓励儿童养成良好的生活方式。与此同时,小学生也能够成为成年人的一种监督。因此,特别规定,在完成一学期的食育教学后,必须留下家庭作业。通过教师的引导,让学生和父母共同编写《营养手抄报》,取得了理想的效果。既能够使学生与父母了解所学的营养学

有一个回顾与强化的历程;也能够引导学生与父母从营养健康的受教育者转变为营养健康的传播者。经过一个学期的努力,笔者相信学生是能够掌握合理营养健康知识的,这才是真正地做到了将知识内化和将知识运用到实际生活中的方式。其实这是一个良性循环,潜移默化的过程,通过鼓励学生回家协助父母下厨,将所掌握的科学营养知识应用于日常饮食中,通过实际操作了解所掌握的营养值,是促进学生营养饮食观的策略。

6 结语

总而言之,在小学中开展合理营养健康教育离不开学生和家长的共同参与,教师可通过开设合理营养健康课程、制作营养健康知识黑板报、组织营养知识竞赛等方式促进学生的健康饮食观念养成,只有先养成良好的饮食观念,才能引导学生饮食选择的健康意识,进而在生活中实践。

参考文献

- [1] 赵伟明,崔美欣,李吴萍,等.宁夏吴忠地区中小学生对营养知识态度行为调查[J].中国学校卫生,2008,29(8):723-724.
- [2] 赵春,殷建忠,张雪辉,等.傣族小学生营养干预效果评价[J].中国公共卫生,2006,22(9):1045-1046.
- [3] 中国营养学会.中国居民膳食指南(2022)[M].北京:人民卫生出版社,2022.
- [4] 张雪莹.苏州市高职院校学生营养与膳食教育效果评价[J].中国学校卫生,2015,36(9):1398-1400.
- [5] 申香丹,李春玉,金锦珍,等.延边地区小学生营养相关知识态度与膳食行为[J].中国学校卫生,2014,35(2):214-218.
- [6] 张镜明,蔡健生,谭锦权,等.肇庆市中小学生对膳食营养干预效果分析[J].中国学校卫生,2013,34(12):1424-1429.
- [7] 范彦娜,蔡慧珍,赵焱,等.宁夏南部中小学生对营养知识态度行为调查[J].中国公共卫生,2014,30(10):1302-1304.