

# 基于仿真实训平台的大学生营养与健康促进实践

汝 骅<sup>1,2</sup>, 韩小炜<sup>1</sup>, 杨 子<sup>1</sup>, 曹婉婉<sup>1</sup>, 朱莹莹<sup>1</sup>, 张 丽<sup>1</sup>, 王 波<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>苏州市职业大学食品营养与检测系, 江苏 苏州

<sup>2</sup>苏州市大学生营养与健康促进基地(暨食品、营养与健康创新项目孵化基地), 江苏 苏州

<sup>3</sup>苏州市疾病预防控制中心, 江苏 苏州

Email: ruhua1999@163.com

收稿日期: 2021年4月16日; 录用日期: 2021年6月1日; 发布日期: 2021年6月8日

## 摘 要

仿真职业情境的创设是高等职业院校开展职业技能训练和创新创业教育的重要举措。以苏州市职业大学为例, 借助创设营养类课程的仿真职业情境、打造专业化仿真实训平台, 在训练学生专业素养、职业技能与创新创业能力的同时, 有效地普及与传播营养与健康知识, 倡导平衡膳食的理念, 形成良好的饮食行为, 促进大学生的营养与健康, 并在实践基础上提出了基于仿真实训平台开展大学生营养与健康促进活动的若干实施策略。

## 关键词

营养与健康促进, 仿真职业情境, 实训平台, 营养学课程

# Nutrition and Health Promotion Practice of College Students Based on Simulation Training Platform

Hua Ru<sup>1,2</sup>, Xiaowei Han<sup>1</sup>, Zi Yang<sup>1</sup>, Wanwan Cao<sup>1</sup>, Yingying Zhu<sup>1</sup>, Li Zhang<sup>1</sup>, Bo Wang<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Department of Food Nutrition and Detection, Suzhou Vocational University, Suzhou Jiangsu

<sup>2</sup>Suzhou College Student Nutrition & Health Promotion Base (Incubation Base of Food, Nutrition and Health innovation Project), Suzhou Jiangsu

<sup>3</sup>Suzhou Center for Disease Control and Prevention, Suzhou Jiangsu

Email: ruhua1999@163.com

Received: Apr. 16<sup>th</sup>, 2021; accepted: Jun. 1<sup>st</sup>, 2021; published: Jun. 8<sup>th</sup>, 2021

文章引用: 汝骅, 韩小炜, 杨子, 曹婉婉, 朱莹莹, 张丽, 王波. 基于仿真实训平台的大学生营养与健康促进实践[J]. 创新教育研究, 2021, 9(3): 524-528. DOI: 10.12677/ces.2021.93084

## Abstract

The creation of simulated career situations is an important measure to carry out vocational skill training and innovation and entrepreneurship education in higher vocational colleges. Taking Suzhou Vocational University as an example, the authors create a professional simulation training platform with the help of simulated career situations for nutrition courses. While training students' professional qualities, vocational skills and innovation and entrepreneurship capabilities, the authors effectively popularize and disseminate nutrition and health knowledge, advocate the concept of balanced diet, form good eating behaviors, and promote the nutrition and health of college students. On the basis of practice, this article puts forward several implementation strategies based on simulation training platform to carry out nutrition and health promotion activities for college students.

## Keywords

Nutrition and Health Promotion, Simulated Vocational Situation, Training Platform, Nutrition Course

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

开展职业技能训练和创新创业教育是高等职业院校高技能人才培养的基本要求与重要任务, 仿真职业情境的创设是高职院校开展职业技能训练和创新创业教育的有效举措。苏州市职业大学(下简称“苏职大”)紧密结合“健康校园”建设, 与行业学会(协会)共建基地建设、食品专业及其营养类课程建设等工作, 以江苏省大学生创新创业训练计划项目与校研究性课程开设、教育科学研究开展等为抓手, 打造营养健康小屋、健康烘焙工作坊、校园食品营养节等专业化仿真实训平台, 在训练学生专业素养、职业技能与创新创业能力的同时, 有效地普及与传播营养与健康知识, 倡导平衡膳食与健康理念, 形成良好的饮食行为, 促进大学生的营养与健康, 在实践中探索出基于仿真实训平台开展大学生营养健康促进活动的若干实施策略。

## 2. 基于仿真实训平台开展学生营养与健康促进之现实意义

### 2.1. 有利于学生营养素养的提升

大学生是一个国家与地区未来建设的中坚力量, 其营养状况不仅影响自身的身体素质与智力发展, 还对本地区经济建设与社会发展产生间接的影响。根据本研究团队主持的江苏省大学生创新创业训练计划项目与校研究性课程调查显示, 大学生的膳食营养和健康状况不容乐观, 集中表现在大学生营养知识存在偏差, 饮食行为方面存在不同程度的缺陷, 学生中存在不吃早餐现象严重(每天吃早餐的学生不到三成)、每天饮奶率低下(每天喝奶的学生只占 15%)、消瘦与超重肥胖并存(BMI 显示的消瘦率与超重肥胖率分别为 17%、13%; 中心型肥胖率达到 35%)等方面。开展大学生营养与健康促进工作、促进大学生的营养健康状况刻不容缓。苏职大食品专业师生组织的一年一度的校园食品营养节, 现场活动一般选择在 5

月 20 日前后进行, 主题内容紧扣“5·20 中国学生营养日”宣教主题, 在广大学生中有效地推动权威营养知识的普及。以营养健康小屋为核心组成部分的校地共建“苏州市大学生营养与健康促进基地(暨食品、营养与健康创新项目孵化基地)”也落户苏职大, 在学生营养健康素养提升方面发挥积极的作用。

## 2.2. 有利于健康中国行动的落实

食物与营养是人类维持生命、生长发育和健康的重要物质基础, 国民营养事关国民素质提高和经济社会发展。随着《国民营养计划(2017-2030 年)》、《健康中国行动(2019-2030)》的出台, “学生营养改善行动”、“合理膳食行动”被列为“国民营养计划”、“健康中国行动”重大行动之一[1][2], 大学生营养与促进工作、膳食营养宣教活动在全国各地蓬勃开展。借助校园食品营养节、营养健康小屋、健康烘焙工作坊等专业化仿真实训平台, 苏职大食品专业以学生喜闻乐见的“节日”、“工作室”、“DIY”等形式开展大学生营养与健康促进工作, 避免了营养科普宣教落入单纯说教的俗套, 故而起到比较好的营养健康宣教效果。近年来校园食品营养节与“全民营养周”主动接轨, 2019 苏州市“全民营养周”启动仪式于校园食品营养节期间在苏职大举办, 在促进大学生营养健康的同时, 也推动了“全民营养周”活动、健康中国行动进校园。

## 2.3. 有利于学生职业技能的锻炼

《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》(国发[2002] 16 号)的颁布, “加强职业指导和就业服务、拓宽毕业生就业渠道、调动学生学习职业技能的积极性、帮助学生提高职业技能”成了高等职业院校的重要任务[3]。高等职业院校食品专业课堂上传统的知识传授与技能训练方式, 已经不能适应高速发展社会对创新型、复合型、应用型的人才培养的基本要求。苏职大《食品营养与健康》、《营养配餐与设计》、《公共营养实训》等营养类课程, 为培养学生专业素养、职能技能与创新创业能力, 在课程教学必备的营养与配餐实验室配备的同时, 积极创设仿真职业情境, 打造校园食品营养节、营养与健康小屋、健康烘焙工作坊等专业化仿真实训平台, 为食品专业学生提供了有效锻炼职业技能的场所。食品专业高年级学生借助这些专业化仿真实训平台, 以全校师生为服务对象, 应用课堂上所学的相关专业知识与技能, 开展综合性、跨专业性的营养与健康促进活动, 在公共营养师、营养指导员、营养配餐员等“角色扮演”中开展职业体验, 在促进营养与健康的同时, 培养了能力、训练了技能, 实现了课堂与职场的“无缝对接”, 为将来走向社会积累实战经验。

# 3. 基于仿真实训平台的大学生营养与健康促进之实施策略

## 3.1. 以项目学习为组织原则

项目学习(project-based learning)(简称“PBL”)是以项目为载体、以学生为主体、以教师为主导的一种现代课程理念与教学方法[4][5]。基于校园食品营养节、营养健康小屋、健康烘焙工作坊等专业化仿真实训平台的营养与健康促进活动, 其在组织上应以项目学习为原则, 整个活动学生全程参与、重在体验, 充当了活动的主角; 教师则退至“幕后”, 从旁引导、提供咨询与帮助, 成为活动的配角。活动的主题由学生决定, 或由活动指导老师提出建议后由学生选定, 活动总指挥、各项目工作小组组长也由学生担任。在学生“总指挥”、组长的带领下, 学生全程参与营养与健康促进活动的决定-计划-准备-实施-总结的全过程。以项目学习为组织原则的营养与健康促进活动, 有助于激发学生的兴趣与主人翁态度, 锻炼学生的自主性、独立性以及组织能力和团队精神。正如苏职大食品专业学生在“校园食品营养节”活动总结中所写的: “校园食品营养节激发了我们每位参与者作为活动一员的使命感、自豪感、集体归属感, 充分实现了自我价值”; “活动还能对我们紧张的学习生活起到调节与舒缓的作用, 在丰富校园

生活的同时，普及营养与健康知识。”；“校园食品营养节是我们‘食品人’自己的节日！”。

### 3.2. 以创新创业体验为活动主线

《国务院办公厅关于深化高等学校创新创业教育改革的实施意见》(国办发[2015] 36 号文)对高校增强教育服务创新发展能力、培养学生的创新意识、创业精神和创新创业能力提出了新要求。近几年来，苏职大食品专业强化了实践教学中的创新创业元素，通过组建营养类、健康烘焙类专业社团，为专业化仿真实训平台的创新创业体验培养业务骨干。在校园食品营养节、营养健康小屋开放日等全校性营养与健康促进活动中，由食品专业学生充当的公共营养师、营养配餐员、营养指导员们，在仿真的职场情境中，借助“情景模拟”、“角色扮演”等手段，为非食品专业学生及教职员工开展营养健康咨询、健康烘焙展示等活动，以综合应用与训练相关职业技能。学生以小组形式开展的小型调查研究、营养健康食品研发等主题活动，更是锻炼了学生的科研能力与创新实践能力。以创新创业体验为活动主线的大学生营养与健康促进活动，无疑为学生将来走上社会、从事相关的职业工作积累了宝贵的经验。

### 3.3. 以学生同伴教育为活动特色

同伴教育(peer education, 简称 PE)又称“伙伴教育”，“儿童与儿童模式”、“CTC 教育”实质上也是一种“同伴教育”模式[6]。苏职大基于专业化仿真实训平台的营养与健康促进活动，先由食品专业营养类等课程专业老师通过课外学生专业社团、兴趣组等形式，对营养与健康促进活动的业务骨干进行培训与教育；系统学习过营养类等课程的高年级学生全员作为“施教者”，部分低年级学生作为见习生或助教，全校非食品专业的学生成为营养与健康活动的“受教者”。受过培训的食品专业学生在专业指导老师的引导下借助专业化仿真实训平台，再去向更多的未接受过培训与教育的同伴传播营养理念、分享营养信息、传授营养技能，最终实现促进全校大学生营养与健康的同伴教育之目的。在同伴教育中，学生之间由于处于相同的环境、具有相似的年龄与背景等，同伴教育中的“施教者”与“受教者”具有共同语言，熟悉同伴们接受知识和技能的方式，熟知同伴们的需求，故能起到良好的营养与健康促进效果。

## 4. 结语

基于仿真实训平台的营养与健康促进活动是开展大学生营养与健康促进的有效途径，它通过仿真职业情境的创设，创新了营养与健康促进活动形式，开展了专业素养、职业技能与创新创业能力训练，有效地在校园内普及食物与营养、食物与健康知识，倡导平衡膳食理念，促进良好饮食行为的养成，最终促进大学生的营养与健康。

## 致 谢

感谢参与大学生营养与健康促进活动的苏州职业大学食品营养与检测专业的全体师生！

## 基金项目

苏州市职业大学品牌专业建设实施工程拓展项目(2020T101412184)；苏州市职业大学营养学课程教学团队建设项目(20200200297016)；江苏省大学生创新创业训练计划项目(201911054015Y)。

## 参考文献

- [1] 国务院办公厅. 国民营养计划(2017-2030 年) [EB/OL]. [http://www.gov.cn/xinwen/2017-07/13/content\\_5210199.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2017-07/13/content_5210199.htm), 2017-07-13.
- [2] 健康中国行动推进委员会. 健康中国行动(2019-2030) [EB/OL]. [http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content\\_5409694.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm), 2019-07-15.

- [3] 国务院. 关于大力推进职业教育改革与发展的决定(国发(2002) 16 号[EB/OL].  
[http://www.gov.cn/govweb/gongbao/content/2002/content\\_61755.htm](http://www.gov.cn/govweb/gongbao/content/2002/content_61755.htm), 2002-08-24.
- [4] 汝骅. 研究性学习和课程综合化的有效途径——论项目课程在生物学教学中的实施[J]. 生物学通报, 2004, 39(2): 39-41.
- [5] 汝骅. 高职食品营养与检测专业营养学课程项目学习实践[J]. 苏州市职业大学学报, 2010, 21(1): 79-82.
- [6] 汝骅. 学校健康教育“知信行模式”理论与实践[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2011: 210.