食品营养学教育对大学生校内食品消费行为的影响

张佳璐[1,2] 孟祥福[1*]

(1. 首都师范大学化学系,北京 100048; 2. 首都师范大学教育学院,北京 100048)

摘要: 为了研究大学生校内食品消费行为特点,提出针对高等教育阶段食品与营养学教育的建设性意见. 本研究对首都师范大学校内大学生进行简单不重复随机抽样,通过问卷调查研究大学生的饮食消费行为习惯以及所学食品营养学知识的应用. 调查结果显示大学生饮食消费注重口味满足感,对配料表的认知程度偏低,仅有 28.0% 的学生总是或经常查看配料表;对食品营养学知识的掌握和应用不够深入,86.0% 的大学生了解一些营养知识,了解很多或很少的大学生占 14.0%. 因此应结合大学生日常食品消费实际开展食品营养学教育,改善食品营养与健康意识.

关键词:食品消费;营养学教育;大学生;影响因素;健康

中图分类号:G642 **DOI**:10.19789/j.1004-9398.2020.03.008

0 引 言

随着人们物质生活条件的不断提高,食品营养问题越来越受重视. 大学生作为一个庞大的食品消费群体,大部分学生寄宿在大学校园中,其在校内的饮食起居受父母安排和管束大幅减少,更易忽视饮食健康. 因此,食品与营养学知识的普及,对大学生的身体健康更加重要[1]. 本研究通过对首都师范大学的学生开展问卷调查,研究当代大学生校内食品消费行为,分析食品营养与安全理论知识的普及与实际应用时存在的障碍,为高等教育阶段营养学教育提供建设性意见.

1 研究方法

1.1 研究对象及方法

以首都师范大学在校本科生为研究对象,使用简单不重复随机抽样方法抽取 200 人进行问卷调查. 校园超市是在大学校园地理范畴内、作为食堂补充的一个饮食消费场所,大学生在特殊场所的饮食消费行为习惯值得关注. 故研究围绕校园超市,针对食品消费行为的各个影响因素设计调查问卷,分为饮食消费习惯、营养知识水平和营养知识获取与应用3 个部分.

第 1 部分共 4 道题. 首先列出影响大学生在校园超市选购食品的一系列因素,要求被调查者对所涉及的影响因素进行排序;其次,要求被调查者勾选经常购买的食品种类,并填写购买原因;再次,调查大学生消费过程中关注食品生产加工信息的频次;最后,采用单选法调查参与者对待明知存在风险的食品的消费行为,若不在意风险则勾选“会买来吃”,反之同理,若不确定则勾选“视情况而定”. 第 2 部分共 3 道题. 先调查大学生对食品营养知识的了解程度,然后通过多选法调查大学生当前已有和将来渴望获得营养学知识的渠道. 第 3 部分共 1 道题. 以简答题的形式了解影响大学生营养学知识在实际食品消费中应用的障碍与问题.

1.2 统计学处理

数据应用 SPSSAU 20 软件进行统计分析. 计数资料采用频数分析、描述分析、多重响应以及 χ^2 拟合优度检验. $P<0.05$ 为差异有统计学意义.

2 调查结果

2.1 饮食消费习惯

在经常选购的食物种类中,水果类、牛奶与奶制品及零食饮料类的响应率明显较高,分别达到 31.8%、21.2% 及 20.5%,这 3 类在所有选项中的普及率也明显较高,分别为 84.0%、56.0% 及 54.0%.

收稿日期:2019-06-24

*通信作者:xfmeng@cnu.edu.cn

另外,大学生普遍对食品配料表的关注度较低,有72.0%左右的大学生表示从不关注或偶尔关注营养配料表,而在购买食品时会关注配料表的大学生占比不到30.0%.这也说明大学生对食品营养成分及安全风险的重视程度偏低.当被问及食品会对身体健康有不利影响时,有28.8%的学生仍然坚定地选择吃下这样的食品,坚持服从自己的偏好,而55.8%的学生选择"看情况"这一模糊选项,仅有15.4%的学生选择坚决放弃.这表明大学生对食品安全与健康的关系认识不够.这一点也可以从大学生对食品营养学知识的了解可以得出,86.0%的大学生表示了解一些,而只有6.0%的大学生表示了解很多,说明当今大学生群体中,食品营养学知识较匮乏.

本次调查统计结果显示,在影响大学生选购食品的因素中,"口味"得分2.8,位列第一位;"价格"次之,得分1.6;"热量"得分最低,为1.5.这说明学生青睐食品的口味,而很少关注食物的营养价值和热量,这与文献报道的结果一致[2].同时,本次统计结果还表明,大学生选择的食品种类较为丰富且差异很大,响应率与普及率的对比结果显示差异有统计学意义($\chi^2=10.00$,$P<0.05$).

2.2 营养知识水平

当今大学生可以从多种渠道获取食品营养学知识,包括自媒体平台、网络课程和电视节目等.其中电视节目、网络学习和家人传授是大学生获得食品营养学知识的主要方式,且响应率与普及率较高(响应率均达21.0%以上,普及率均达64.0%以上).而这些渠道多为道听途说,没有科学性,学生得到的食品营养学知识也是一知半解.而学校课程才是系统讲授食品营养学基本概念和基本理论的正规渠道,授课老师从已发表或已出版的文献资料中总结归纳各种营养元素与健康的关系,科学地介绍各种食品营养价值,因此,可以使大学生得到正确的和有实际应用价值的食品营养学知识.此外,在对"你所希望的营养知识获取渠道"的进一步调查中显示:网络推送、同伴教育、学校课程、专题讲座和其他渠道的响应率分别为35.9%、22.8%、18.5%、21.7%和1.1%,普及率分别为66.0%、42.0%、34.0%、40.0%和2.0%,说明大学生更希望通过网络推送、同伴教育等新型方式与学校课程和讲座等传统方式相结合来获取所需的营养知识,这将是自媒体时代通识教育改革的方向.

2.3 营养知识获取与应用

问卷以简答的形式调查了"影响大学生实际应用食品营养学知识的困难",结果显示主要有3个方面,包括时间、知识和观念:(1)没有充足的时间来准备健康的食品,大部分情况都是直接购买学校食堂和超市提供的菜品;(2)因为缺乏食品营养学知识,对民间流行的某些说法难辨真假,缺少科学判断的依据;(3)长期养成的饮食习惯和观念难以改变,"为缓解食欲""就是想吃""没营养的都好吃,有营养的都难吃"等情况成为阻碍大学生营养知识应用的难点.

3 讨 论

通过对在校大学生食品消费行为的研究,从一定程度上了解到大学食品营养学教育对大学生饮食健康的关系.一方面,大部分学生的食品消费行为比较随意,校内饮食注重方便快捷,主要考虑味觉的享受及个人消费能力,而对营养均衡和热量的摄入多少考虑较少[3].由于生活水平提高,人们的温饱问题早已解决,现今追求的是生活品质,并不只是单纯的追求"吃饱",更重要的是"吃好".这种观念也导致在校大学生肥胖体型呈增长的趋势.通过体能训练、营养配餐和营养教育有机结合的方法,可使肥胖型大学生获得较好的减肥效果[4-5].另一方面,校内食品消费作为大学生营养摄入的主要途径,很大程度上影响着身体健康.通过对大学生校外饮食现状和营养教育与知识行为的相关性进行研究,结果表明大学生对于食品营养知识的掌握不能科学地指导其食品消费习惯[2].大学生所具备的食品营养与安全常识的差异,导致饮食行为上的较大差异.营养学知识、食品消费态度和行为呈现分离状态,营养学理论难以实践[6].已有研究表明,接受过专业食品安全营养教育比未接受过专业教育的大学生在饮食的态度、行为及认知程度上的分离更小,因此食品营养学教育在提升大学生饮食健康水平上具有一定效力[2].这要从食品营养学教育的普及入手,促进人们食品消费行为和观念的改变.对在校大学生而言,食品营养学课程是一个很好的载体,通过这门课程的学习,获得科学的和实用的营养学知识[7].首都师范大学为大一本科生开设食品与营养学通识核心课程,目的就是提高大学生基本科学素养,提高个人生活品质.

从调查数据来看,大学生购买食品时对配料表

上的内容知之甚少. 这一方面源于购物习惯,另一方面源于对营养配料表的认知问题,多数人不了解所含配料表中的专业词语,因此不能帮助个人有效地选购食品[8]. 这一点在营养学知识的普及中应当得到改善. 另外,在教学内容上可考虑增加烹饪知识与实践,通过“食物”与“自我”对话的形式提升大学生的课堂参与度,激发大学生对营养知识理论应用的兴趣,培养大学生必要的劳动知识技能以及劳动品德,为今后全方面的健康生活夯实基础[9-12].

首都师范大学为大一本科生开设的食品与营养学选修课名额有限,课程规模不够满足学生的学习需求. 此外,首都师范大学开设的食品与营养学课程从食物成分和结构等方面授课,使学生对摄入的食物有一定的了解,但对于人体本身的消化吸收过程所知还不够深入. 因此,由生物学和化学专业老师来共同进行授课,将有助于学生从分子学和生物学角度了解营养学知识,形成正确的和多维的营养观,将科学理论与生活实践体验相结合,值得尝试.

在调查中,有 61.5% 的学生是从家人那里获得营养知识,说明家庭教育是营养学教育的重要阵地,但家长的营养学理念对于孩子的食品消费行为影响力有限,应该着力解决家庭营养学教育的不足,扩大营养学教育的社会普及面[13-14].

4　结束语

本次调查显示,大学生食品消费的态度、行为与认知程度的分离明显,说明大学生对食品营养与安全知识的需求很大. 食品营养学课程能增加在校大学生的食品营养和安全知识,改善大学生食品消费状况,通过加强校内食品消费的自律性来实现健康饮食习惯. 因此,在大学生中开展广泛的食品营养与安全教育具有必要性,应让更多在校大学生接受食品营养学教育.

参 考 文 献

[1] 朱徐慧,马婷,张姝,等. 大学生食品消费安全意识及行为调查[J]. 浙江预防医学, 2015, 27(12): 1261-1262+1265.

[2] 莫泽香, 夏明. 食品营养与安全知识对大学生校外饮食消费的影响研究[J]. 社区医学杂志, 2016, 14(21): 51-53.

[3] 李蕾. 大学生日常饮食消费研究:基于校内和外出的对比分析[J]. 甘肃科技纵横, 2015, 44(9): 18-21.

[4] 韩玉璋, 刘洋, 吴雅琼, 等. 对肥胖女大学生实施运动、营养、教育联合干预效果观察[J]. 广州体育学院学报, 2018, 38(1): 68-72.

[5] 刘朝辉. 膳食营养教育与运动综合方法对大学生肥胖干预效果观察[J]. 中国学校卫生, 2018, 39(4): 603-605.

[6] 邱烈峰,肖爽. 河南大学生营养知信行与体质量指数的相关性[J]. 中国学校卫生, 2018, 39(8): 1144-1146+1149.

[7] 陈艺妮, 李纯青, 田敏. 基于健康信念模型的垃圾食品消费研究[J]. 中国健康教育, 2018, 34(1): 38-40+45.

[8] 徐上知, 刘玉, 张鹭, 等. 医学生食品营养标签知识、态度及行为调查[J]. 中国健康教育, 2015, 31(11): 1046-1048+1072.

[9] 倪伟, 仝秀清. 大学体育教学中的营养教育研究:评《食品营养与配餐》[J]. 食品科技, 2019, 44(8): 360-361.

[10] 郑燕飞. 论营养健康教育在高中生物教学中的渗透[J]. 教育观察, 2018, 7(6): 96-97.

[11] 曲霞, 刘向兵. 新时代高校劳动教育的内涵辨析与体系建构[J]. 中国高教研究, 2019(2): 73-77.

[12] 李雪丛, 李秀梅, 左彦鹏, 等. 我国大学生朋辈教育研究:形势与思考[J]. 科技风, 2019(24): 41.

[13] 刘宁宁, 杨洋, 张璟, 等. 北京高校大学生保健食品消费现状及影响因素[J]. 中国公共卫生, 2014, 30(3): 272-274.

[14] 约翰·杜威. 民主与教育[M]. 薛绚,译. 南京:译林出版社, 2012:11.

Effect of Food Nutrition Education on College Students′ Food Consumption Behavior

ZHANG Jialu[1,2] MENG Xiangfu[1]

(1. Department of Chemistry, Capital Normal University, Beijing 100048;
2. College of Education, Capital Normal University, Beijing 100048)

Abstract: In order to study the characteristics of college students′ food consumption behavior, constructive opinions on food and nutrition education for higher education are proposed. Simple and non-repetitive random sampling was carried out for students in Capital Normal University. Based on questionnaires, this paper studied the dietary consumption habits of college students and the application of food nutrition knowledge. The survey results showed that university students′ dietary consumption payed attention to taste satisfaction, and the awareness of the ingredient list was low. Only 28.0% of the students always or frequently checked the ingredients list. The knowledge and application of food nutrition knowledge was not deep enough, and 86.0% of the students knew some simple nutritional knowledge, while only 14.0% of the students could understand deeply. Therefore, nutrition education should be carried out in combination with the daily food consumption of college students to improve food nutrition and health awareness.

Keywords: food consumption; nutrition education; college students; influencing factors; health