

城市中学生食育教育状况调研结果与分析

Survey results and analysis of food education of urban middle school students in cities

王秋云^{1,2}

WANG Qiu-yun^{1,2}

(1. 中国人民解放军国防科技大学附属中学, 湖南 长沙 410003; 2. 长沙市长郡中学, 湖南 长沙 410002)

(1. *Middle School Affiliated to the National University of Defense Technology of the Chinese People's Liberation Army, Changsha, Hunan 410003, China*; 2. *Changsha Changjun High School, Changsha, Hunan 410002, China*)

摘要:为了解城市青少年在健康饮食与营养知识、传统饮食文化、食品安全等方面的认知程度,在中国人民解放军国防科技大学附属中学开展食育状况调查活动。以 1 088 名初高中学生为调查对象,从食物营养认知、正确饮食习惯培养与安全知识、传统饮食与礼仪的传承、食育知识认知及态度 4 个维度设计调查问卷,调查结果显示:城市中学生对食物营养知识、传统饮食文化与礼仪、正确饮食习惯的认知程度较高,并显示出对全社会食品安全状况与食育教育的较高关注度。大多数青少年能正确认知嗜好性食品存在的健康隐患,但在实际生活中不能有效克制。中学生对丰富多彩的食育教育活动参与意愿较强烈。建议加快食育教育进校园的进程。

关键词:食育;中学生;食品营养知识;传统饮食文化;食品安全认知

Abstract: In order to understand the awareness of urban adolescents on healthy diet, nutrition knowledge, traditional food culture, and food safety, a food education survey was carried out in the Middle School Affiliated to the National University of Defense Technology of the Chinese People's Liberation Army. Based on 1 088 middle and high school students, the questionnaire was designed from four dimensions: food nutrition cognition, correct eating habit cultivation and safety knowledge, traditional diet and etiquette inheritance, food education knowledge cognition and attitude. The results show that urban Middle school students have a high degree of awareness of food

nutrition knowledge, traditional food culture and etiquette, and correct eating habits, as well as a high attention to food safety and food education in the whole society. Most teenagers can identify the hidden health risks of addictive foods, while they cannot effectively control them in real life. Moreover, middle school students have a strong willingness to participate in rich and colorful food education activities. It is suggested to speed up the process of food education into the campus.

Keywords: food education; middle school students; food nutrition knowledge; traditional food culture; cognition of food safety

2016 年 10 月,中共中央、国务院^[1]发布《“健康中国 2030”规划纲要》,提出要加大学校健康教育力度“将健康教育纳入国民教育体系,把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容。以中小学为重点,建立学校健康教育推进机制。”2017 年 7 月 1 日,国务院办公厅^[2]出台《国民营养计划(2017—2030 年)》,明确提出要求创建国家食物营养教育示范基地。2018 年迄今,中国持续开展了 4 次以“师生健康 中国健康”为主题的健康教育活动,并要求始终把健康教育融入学校教育教学各环节。2022 年 3 月,教育部^[3]印发的《关于开展 2022 年“师生健康 中国健康”主题健康教育活动的通知》,重申要加强饮食教育,引领学生反对食物浪费,积极引导家长科学安排家庭膳食,培养学生科学的膳食习惯,建设健康饮食文化。

食育作为健康教育的重要组成部分,是提升青少年儿童乃至全民营养健康水平的重要途径。以孔子提出的饮食卫生、饮食礼仪为代表的中华传统饮食文化,其中贯穿着大量科学性的食育理论。日本是现代最早建立并践行食育教育的国家,他们将食育始终贯穿在幼儿园、中小

基金项目:湖南省教育科学规划课题(编号: XJYK016CZXX016);湖南省基础教育重点课题(编号: XJKX18A102)

作者简介:王秋云(1971—),男,中国人民解放军国防科技大学附属中学高级教师,学士。E-mail: 2894111648@qq.com

收稿日期: 2022-09-07 **改回日期:** 2022-11-23

学、居民营养教育中,作为育人之本,并已形成独具特色的食育体系^[4]。早在 2005 年就以国家名义发布实施了《食育基本法》,将食育作为一项国民运动,在全国普及推广。现代的食育教育体系涵盖了所有关于“食”的教育,即通过相关实践,提升公民对食物营养健康和食品安全的认识,传承并弘扬传统优秀饮食文化,养成良好饮食习惯、普及人与自然的调和,以及对食物生产劳动的尊重和感恩^[5]。

近年来,食育教育工作在中国方兴未艾,由民间发起,逐步向社区、学校推广,走向各级专业学会/协会,乃至各级政府参与并成为地方性政府发展的主要目标。2022 年,江西省人民政府提出实施食育普及三年行动计划,促进江西食育标准体系构建,把“江西食育”打造成为江西省食品安全工作强势品牌^[6]。2019 年,中国食品科学技术学会联合全国 30 余家学/协会、学校、企业、媒体等单位,共同成立了“食育科普创新战略联盟”,倡导“以中华饮食为根,构建包容、开放的食育体系;以科学为基础,启动多方联动工作模式;以兴趣为导向,多轨并行创新食育方式;以健康为靶向,助力健康中国食育先行”,成为开展食育教育活动的工作指南^[7]。

疫情发生以来的三年间,越来越多的中国消费者认识到建立科学的饮食习惯和营养观是人类抵抗疫情的关键。作为现代食育教育重点关注的青少年人群,了解其膳食结构、膳食意识及对饮食文化的理解程度等,是政府科学精准制定和发布食育相关标准体系,促进中国食育教育工作高质量发展的执行依据。

中国人民解放军国防科技大学附中位于长沙市,拥有学生 1 500 人左右,是一所具备典型意义的二线省会城市中学。研究拟以该校初高中学生为调研对象,设计食育调研表格,开展城市中学生食育现状调研,旨在为推进食品安全、科学膳食、营养健康、饮食文化等食育普及工作,发挥食育在立德、启智、健体、强美、育劳等方面的积极作用,提供真实有效的依据。

1 研究方法

1.1 研究对象

以中国人民解放军国防科技大学附中在校 1 088 名初高中学生为调研对象,其中男生 519 名,占比 48.0%;女生 569 名,占比 52.0%;初中生 464 名,高中生 624 名。由表 1 可知,高中生人数略高于初中生,女生人数略高于男生,整体分布均衡,基本反映了大中城市中学的性别分布现状。

1.2 研究方法

1.2.1 问卷设计的指向 根据日本《食育基本法》的指

表 1 被调研对象年龄段与性别构成

Table 1 Age group and gender composition of the surveyed subjects

人群类别	人数/名	占比/%
初中男	232	21.3
高中男	287	26.4
初中女	232	21.3
高中女	337	31.0
合计	1 088	100.0

向,结合近年来中国众多研究者和食育推广教育工作者的研究成果,总结出:青少年食育教育关注的焦点主要是:① 食物营养基本知识的认知;② 正确饮食习惯的培养与对食品安全的关注度;③ 传统饮食文化的传承;④ 食育知识认知及态度,包括对饮食与环境的调和、对食物的感恩之心的认知状况。该研究围绕这 4 个点展开。

1.2.2 问卷内容的设计 根据已有相关研究文献的调研表,参考中国营养学会 2022 年 4 月发布的《中国居民膳食指南(2022)》,膳食指南是国家实施和推动食物合理消费及改善人群健康目标的一个重要组成部分,为公众提供所需的营养保障,培养健康的饮食习惯和生活方式,以促进人群整体健康和预防慢性疾病^[8]。再结合城市中学生饮食习惯及湖南地区饮食特点(嗜辣,高油、高盐、腌腊食品摄入较多),经长沙理工大学食品与生物工程学院 3 位教授的论证与多次修改,形成此次调研问卷,以确保问卷的科学性、针对性与有效性。

1.2.3 问卷的内容构成 针对中学生食育问题,从食物营养认知、正确饮食习惯培养与安全知识、传统饮食与礼仪的传承、食育知识认知及态度 4 个维度,共 37 个问题设计问卷。

1.2.4 问卷调研方式 采用问卷星问卷调查模板,以无记名形式在校园微信平台发放、回收。

1.2.5 问卷调研数据的统计方法 发放问卷 1 088 份,回收有效问卷 1 088 份,调查数据预处理和分析主要通过 SPSS 和 EXCEL 进行。

2 调查结果与分析

2.1 中学生食物营养基本知识的认知

该维度下设置 8 个常识性问题,诸如:中国学生营养日、人体必需营养素、以下哪类食物富含维生素/蛋白质等。调查结果见图 1。

由图 1 可知:了解“中国学生营养日”的中学生仅 60%左右,人体必需营养素的认知也有待提高,整体上对基本营养知识的认知程度,尤其是蛋白质、维生素相关知识掌握程度较高。年龄与性别的群体认知差异性不显著。

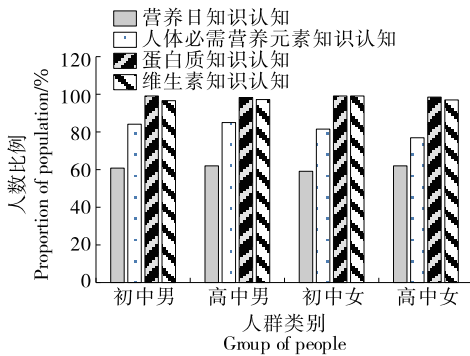


图1 基本营养知识认知

Figure 1 The cognition of basic nutrition knowledge

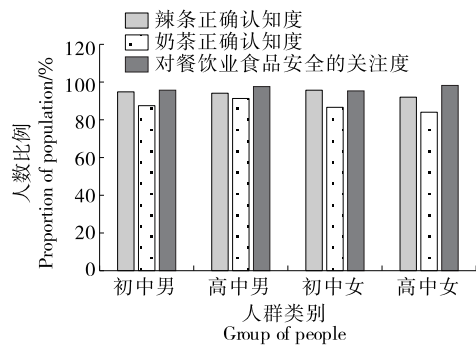


图3 常见嗜好性食品认知及食品安全关注度

Figure 3 The cognition of common taste food and food safety concern

2.2 中学生饮食习惯与安全知识的认知

该维度设计了4项主要内容,分别是:①对常见嗜好性食品的认知;②是否有不良的饮食习惯;③日常饮食良好习惯的培养;④对当下食品安全状况的认知。共设置13个日常性问题,诸如辣条、奶茶、外卖、偏食等。调查结果见图2、图3。

“对当下食品安全状况的认知”,分别调查中学生对当前餐饮业食品安全和中国食品安全整体状况的看法,关注人群达到98.0%以上,其中高中女生关注度最高;在关注食品安全的学生群体中仍有25.0%认为中国食品安全问题太多。说明经过近年来各级政府及职能部门的努力,加之官方媒体的正确引导,城市中学生对中国食品安全的重视程度较高,这是食品安全公众参与的重要基础。被调查学生中有25%对目前食品安全状况失望,基本上

是源于非官方的科学谣言,缺乏科学、专业、客观的社会引导产生的偏见。

由图3可以看出:对奶茶、辣条这类嗜好性食品,中学生的正确认知度较高,年龄与性别间差异性不显著。但图2显示:在实际生活中,经常性食用辣条、奶茶的学生数量不在少数。由表2中的数据对比可以发现:对于青少年来说,尽管知道嗜好性食品(尤其是辣条)可能潜在的健康危害,但嗜好性食品的吸引力还是比较大的,凸显了青少年在选择上的自控能力有限。在辣条/奶茶的选择上,初中男生更为自律,而高中女生却明显表现出认知程度偏低、偏爱程度偏高的趋势。这是此次调查中最出乎意料的结果,按理说随着年龄和阅历的增长、身体的发育,高中女生应该更为注重食品对肌肤和身材的影响,这个问题有待进一步探究。

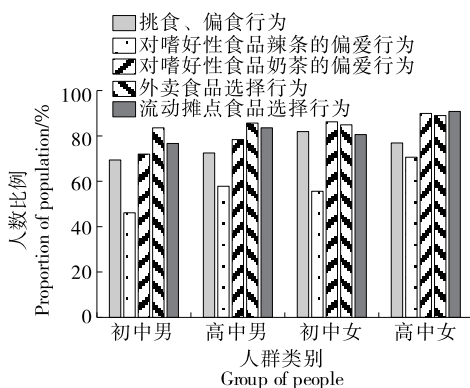


图2 不良饮食行为

Figure 2 Unhealthy dietary behaviors

2.3 中学生对传统饮食文化的认知与传承

该维度涉及内容分别是:①餐厅整理;②厨艺锻炼;③传统文化中餐桌礼仪;④饮食与环境的调和。前两个内容指向中学生在日常家庭生活中的劳动态度与家务劳动技能,共设置9个日常性问题。调查结果见图4。

从图4可以发现:现代城市中学生对传统饮食文化中的餐桌礼仪的认知整体状况良好,初中男生略逊;在家主动收拾餐桌和厨房方面,高中生人群参与度明显更高,初中生仍处于从小学生向中学生过渡阶段,家务锻炼少,疑惑是家长不放心或不忍心导致。在有意意识锻炼厨艺方面,中学生整体上参与度不高,呈现与家务劳动同样的差异性。

表2 不同人群对嗜好性食品辣条和奶茶的偏爱行为与正确认知度

Table 2 Preference behavior and correct perception of different flock to spicy strips and milk tea %

嗜好性食品	初中男		高中男		初中女		高中女	
	偏爱行为	正确认知度	偏爱行为	正确认知度	偏爱行为	正确认知度	偏爱行为	正确认知度
辣条	46.1	94.8	57.8	94.1	55.6	95.7	70.6	92.0
奶茶	72.0	87.5	78.4	91.3	86.2	86.6	89.9	84.0

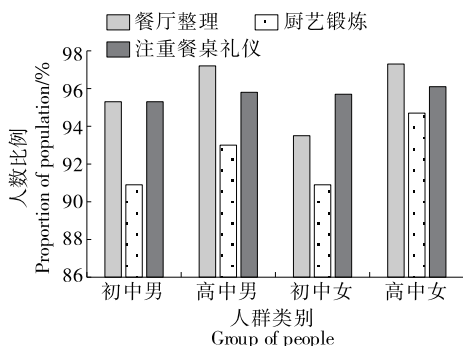


图 4 传统饮食习惯与礼仪

Figure 4 Traditional dietary habit and etiquette

2.4 中学生食育知识认知及态度

该维度下设计了 3 项主要内容,分别是:① 对食育的认知;② 食育认知的途径;③ 食育的教育内容与形式。共设置 9 个日常性问题,诸如食育应该包括哪些内容、食育的重要作用、对食育知识的重视程度、对食育相关活动的重视程度等。调查结果见图 5。

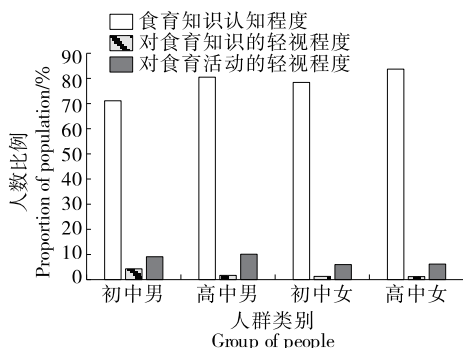


图 5 食育知识认知及态度

Figure 5 Cognition and attitude of dietary education knowledge

从图 5 可以明显发现:对食育知识的掌握和认知方面,高中学生优于初中学生,初中男生对食育知识的认知有待加强;对食育知识重视的程度与对食育知识认知程度相对应,证明了对食育知识越是了解越是重视;大部分中学生希望学校多开展食育相关活动,男生轻视食育活动的明显高于女生,可能是以往参与的食育相关活动形式过于单一、内容过于枯燥。

表 3 的调查显示:绝大部分的中学生希望能够接受更多的食育教育,希望能获得更多关于“食”的科学知识,掌握更多关于“食”的技能,同时希望能够了解更多更为系统的关于中华民族传统饮食文化和餐桌礼仪。而且从小接受“敬畏自然”“热爱环境”的现代城市青少年,在尊重自然、敬畏自然、珍惜食物,以及体会食物来之不易,拥有一颗感恩的心等方面表现出高度的认可和明显的积极态度。

表 3 关于“食育教育应该包括的内容(多选题)”的调研结果

Table 3 The results of a survey on "What should be included in food education (multiple choice)"

选项	选择人数	占比/%
学习关于“食”的知识	981	90.0
掌握关于“食”的技能	875	80.0
传承优秀饮食文化	912	84.0
了解其他国家的常见饮食	698	64.0
亲自参与食物种植	593	55.0
培养学生对自然以及食物的尊重和敬畏之心	849	78.0
其他	245	23.0

3 结论

青少年的营养状况不仅关系个人的健康成长,也关系着全民素质的提升^[9]。食育不仅是认识、了解食物的过程,更是贯穿中国传统饮食文化中相关内容,将食育融入校园食品安全教育过程之中,不仅能够助力健康中国建设,更可以在青少年立德、启智、健体、强美、育劳等方面发挥积极作用^[10]。早在 2019 年初的全国两会期间,就有多名全国人大代表和政协委员提到了食育进校园的重要性,并共同探讨了这个问题。

通过调查发现:

(1) 城市中学生对中国食品安全的关注度较高,表现出青少年应有的社会责任感;对中国食品安全整体状况大部分(73.0%)持乐观态度,但仍有 25.0%的学生对中国食品安全整体状况持否定与质疑态度。需要政府与食品安全工作者进一步努力改善食品安全状况,更需要有专业人士进行科学引导,引导学生科学、客观认识中国食品安全近年来的巨大进步,增强民族自信心和国家自豪感。

(2) 城市中学生对食物基本营养知识和食品对人体健康的认知程度普遍较高,尤其是对维生素、蛋白质的营养认知都在 95%以上,更为专业的知识,如对人体必需营养素的正确认知度也在 80%左右,进一步证明了近年来在学校、社会、家庭的共同努力下,城市青少年的营养健康方面的科学素养明显提升。

(3) 城市青少年对一些嗜好性食品的健康认知整体状况较为乐观,但在实际生活中仍有不少青少年明知其可能带来的健康隐患,仍选择了购买食用。说明青少年对正常外零食的需求较大,提醒食品科研工作者和企业,要加快研究开发出美味、可口、健康、营养的零食产品。

(4) 调查结果显示,城市中学生并未漠视家务劳动

(收拾餐桌、厨房清洁等日常家务),但在实践中能总是/经常坚持参与家务劳动的仅 50.0%。这可能与课业繁重有关,也与现代家长忽视劳动与技能实践对子女成长的积极作用有关。

(5) 在杜绝食品浪费和传统餐桌礼仪传承等方面,城市中学生整体呈现出良好的素养和积极的态度。84.0%的中学生认为应该在食育过程中增加中华传统饮食文化的传承教育,进一步证明了近年来传统文化回归教育带来的当代青少年民族自信、文化自信增强。

(6) 调查过程中发现,了解早在 2001 年就设定的“中国学生营养日”的学生仅占 60%左右;了解“食育”教育的仅仅 39.0%。说明在青少年以及儿童教育过程中要把健康教育与食育教育纳入幼儿园、中小学的日常教学中。表 3 的数据也表明绝大部分中学生有意愿接受食育教育,同时希望开展多种多样的食育实践活动。

食育教育承载着促进全民健康、树立节俭社会风尚、防范食品安全风险的重要职责,是健康中国建设不可或缺的组成部分。推动食育工作高质量发展是一个长期的系统工程,需要政府、学校、社会、家庭、媒体等多方协同,积极倡导健康文明的生活方式,构建大食物观理念,共同营造良好的食育政策、制度、文化环境,多角度、全方位、深层次推动食育与全民健康深度融合,促进食育工作高质量发展,更好地满足人民对美好生活的向往。

参考文献

- [1] 新华社. 中共中央 国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[EB/OL]. (2016-10-25) [2022-10-12]. https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm.
Xinhua News Agency. The central committee of the communist party of China and the state council issued the outline of the "healthy China 2030" initiative[EB/OL]. (2016-10-25) [2022-10-12]. https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [2] 新华社. 国务院办公厅印发《国民营养计划(2017—2030年)》[EB/OL]. (2017-07-13) [2022-10-12]. https://www.gov.cn/xinwen/2017-07/13/content_5210199.htm.
Xinhua News Agency. The general office of the state council issued the national nutrition plan (2017—2030) [EB/OL]. (2017-07-13) [2022-10-12]. https://www.gov.cn/xinwen/2017-07/13/content_5210199.htm.
- [3] 教育部办公厅. 教育部办公厅发布《关于开展 2022 年“师生健康 中国健康”主题健康教育活动的通知》[EB/OL]. (2022-02-24) [2022-10-12]. https://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202203/t20220304_604479.html.
General Office of the Ministry of Education. The general office of the ministry of education issued the notice on carrying out health education activities on the theme of "teacher and student health in

- China" in 2022 [EB/OL]. (2022-02-24) [2022-10-12]. https://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202203/t20220304_604479.html.
- [4] 吴敏. 联合社会各界, 推动中国食育: 食话创始人 吴敏[J]. 食品与机械, 2021, 37(10): 169-170.
WU M. Unite all walks of life to promote Chinese food education: Wu Min, founder of food talk[J]. Food & Machinery, 2021, 37(10): 169-170.
- [5] 苏佳. 日本食育理论体系与实践经验对中国推行食育行动的启示[J]. 食品与机械, 2021, 37(10): 171-175.
SU J. Theoretical systems and practical experiences of Japanese food education and their enlightenments for relative implementation in China[J]. Food & Machinery, 2021, 37(10): 171-175.
- [6] 张坤. 2022 中国(江西)食育高峰论坛在南昌举办[N]. 中国食品安全报, 2022-11-29(A01).
ZHANG K. The 2022 China (Jiangxi) food education summit forum was held in Nanchang[N]. China Food Safety News, 2022-11-29(A01).
- [7] 陈迪, 冯梅. “食育”与德智体美劳“五育”的关系探析[J]. 食品与机械, 2021, 37(10): 185-188, 221.
CHEN D, FENG M. On the relationship between dietetic education and moral, intellectual, physical, aesthetics and labor education[J]. Food & Machinery, 2021, 37(10): 185-188, 221.
- [8] 杨月欣, 田粟. 《中国居民膳食指南 2022》帮您把吃吃喝喝这些事搞得明明白白[J]. 中国食品工业, 2022(9): 42-44.
YANG Y X, TIAN S. "Dietary guide for Chinese residents 2022" helps you understand wine and dine[J]. China Food Industry, 2022 (9): 42-44.
- [9] 郭静洁. 新时代学校体育健康教育存在的问题和开展路径研究[J]. 青少年体育, 2021(5): 89-90.
GUO J J. Research on the existing problems and paths of physical health education in schools in the new era[J]. Youth Sport, 2021(5): 89-90.
- [10] 武倩, 王富兰, 刘正淑, 等. 健康素养视角下中小学开展健康教育课程 SWOT 分析[J]. 中国初级卫生保健, 2021, 35(8): 71-73.
WU Q, WANG F L, LIU Z S, et al. A SWOT analysis of health education curriculum in primary and middle schools from the perspective of health literacy [J]. Chinese Primary Health Care, 2021, 35(8): 71-73.