关于营养配餐课程教学过程中的几点思考

Some Thoughts on the Teaching Process of Nutrition Catering Course

李则均 郭佳

Zejun Li Jia Guo

三亚中瑞酒店管理职业学院
中国·海南 三亚 572000
Hospitality Institute of Sanya,
Sanya, Hainan, 572000, China

【摘要】随着人们生活水平的提高,对健康饮食也提出了更高的要求。因此,开展营养配餐课是非常有必要的,做好食品的科学合理搭配,确保人的均衡饮食是非常重要的。论文主要从营养配餐的课程特点出发,分析了营养配餐课程教学现状,并提出几点进行营养配餐课程教学改革的建议。

【Abstract】With the improvement of people's living standards, the healthy diet also puts forward higher requirements, therefore, it is very necessary to carry out the nutrition catering class, do a good job in scientific and reasonable food collocation, to ensure a balanced diet is very important. Based on the characteristics of nutritional catering courses, this paper analyzes the current teaching situation of nutritional catering courses, and puts forward some suggestions on the teaching reform of nutritional catering courses.

【关键词】营养配餐;课程教学;问题和对策

【Keywords】nutritional catering; course teaching; problems and countermeasures

【DOI】10.36012/sde.v1i2.175

1 引言

营养配餐是一门综合性、实践性较强的学科,不同的人对营养的需求程度不同,做好营养配餐,满足不同人的需求是非常重要的。然而在营养配餐教学中还存在一定的问题,还需要对营养配餐课程教学进行改革。

2 营养配餐课程的特点

2.1 综合性强

营养配餐是一门综合性较强的学科,其中涉及很多的学科内容,想要科学合理的掌握营养配餐,不仅要学生学好烹饪学,还需要加强营养学、食品安全和饮食文化等各方面的学科知识,并且要做到各学科之间的融会贯通。只有不断提升自己的综合知识水平,才能在一定程度上做好营养配餐。

2.2 实践性强

营养配餐课程不仅要求学生具有较强的基础理论知识,还需要学生对日常生活进行相应调研的市场调研工作,具备一定的菜品设计和食谱设计的能力,而且要具备较强的动手操作能力,进而自身营养配餐的水平。

2.3 应用性突出

随着人们生活质量的提升,人们对健康的重视程度有所提升,对配餐的要求也在提升。而且不同的人对营养的需求程度不同,其针对性和应用性较强,食谱的设计也要更加灵活多变。营养配餐也逐渐成为食品安全学科中的主要核心课程。

3 营养配餐课程教学现状

对于营养配餐课程,中国开设这一专业课程的时间并不长,当前还处于不断完善发展的阶段,而且很多学校在开展这一课程时往往更加注重理论课,而忽视了学生的实践性和应用性。此外,营养配餐员也逐渐成为中国职业技能鉴定工种之一,在考取这一资格证时所采用的教学也不相同,针对不同的学习群体,侧重点有所不同,但大都侧重于理论基础内容。高校的营养配餐课程中班级人数较多,在开展实践教学时往往会遇到一定的困难。从当前营养配餐课程教学来看,营养配餐的要求较高,对教师也提出了更高的要求,教师不仅要掌握大量的知识,还需要对菜品进行相应的设计,提出菜品的营养均衡性,但从目前教师的整体情况来看,教师在这方面的综合素质和能力还有待提升^[1]。

4 进行营养配餐课程改革的几点建议

4.1 完善理论课程和实践课程的比例

从当前营养配餐的实际教学情况来看,需要优化理论课程和实践课程的比例,处理好理论教学和实践教学中的关系,提升实践教学的比例。而且在开设营养配餐之前需要开展基础和食品、营养等相关的基础理论知识,在这些基础课程中包含了营养配餐的基础内容。

4.2 提升教师的综合水平和能力

教师在教学过程中占有非常重要的地位,在营养配餐教学改革中,教师要不断提升自身的综合素质和知识水平。学校要为教师的成长提供良好的环境,要加大对教师的培养力度,尤其是要提升教师的实践能力。可安排教师具体到一线进行深造,通过营养配餐场所、餐饮配餐等实践场所来提升自身的实践能力。

4.3 采用多样化的教学方式

4.3.1 项目教学法

营养配餐课程使用项目教学法能够起到良好的教学效果。教师可将所有的学生进行分组,根据小组来进行任务的划分,将具体的项目分配到小组中,由小组内的所有成员来自行实施整个项目,这样可以调动学生的学习积极性,还可以有效提升学生的实践能力^[1]。

4.3.2 情景式教学法

学生可根据具体的情景项目来制定相应的情景教学方式,从而提升教学的趣味性和实践性。用情景教学法可以提升学生的学习兴趣,让学生充分感受到真实的实训环境,进而提升学生的实践能力。

4.3.3 头脑风暴法

头脑风暴法是企业管理中非常较为参见的一种方式,在教学中也同样适用。在教学过程中,教师可给出一个具体的应用实例,给予学生充分的讨论时间,学生在讨论过程中能够提出新的想法,并引发他人的联想,使其形成连锁反应,进而出现新的观念。例如,糖尿病不能吃大量的红薯,针对这种情况,如果进行营养配餐,学生可以踊跃发言,提出自己的建议和看法。在这个过程中学生不仅能够更加深入地掌握理论知识,还能够加强对理论知识的应用,让学生从被动学习转化到主动学习中。

4.3.4 社会服务法

营养配餐作为一门综合性较强的学科,只有不断提升实践能力和应用能力,才能提升营养配餐的水平,而开展社会服务则是一种很多的方式。学生可以利用社团活动,将自己所学

的知识应用到具体的实践中,并且逐渐被学校所重视。营养配餐属于应用型学科,人们对营养配餐的重视程度都比较大,开展社会服务,人们的认可程度也比较高。开展营养配餐课程的目的是为了将营养配餐应用到具体的生活中去。因此,学校可以联合相应的社区,在社会内开展营养配餐活动,解答社区人员在饮食方面存在的问题。学生通过社会服务工作能够认识到自己的不足,并不断采取相应的措施,进而提升自己的营养配餐能力。

4.4 改进考核方式

在传统教学中一般都是以学生期末考试成绩为主,考核方式的片面化也在一定程度上阻碍了营养配餐课程的发展。应确保考核的全面化,使考核结果能够充分体现学生的综合水平。此外,在教师评价中,不仅要有教师评价,还需要加强自我评价和学生互评,让学生对自我有一个正确的认识,针对自身存在的问题与不足,进行及时的改进。学生之间的相处时间较长,更容易发现彼此身上的闪光点,学生之间的相互评价也能够真实客观的反应学生的实际情况^[2]。

4.5 改变授课方式

由于班级的人数过多,在开展实践过程时往往会比较困难。因此,教师要改变授课方式,对于理论课程来说,适合使用大班授课的方式。而开展实践教学时往往就需要用到小班授课的方式,这样能够让每一位学生都参与到实践教学中,进而提升自己的实践能力。教师在课程开始之前需要根据实际情况,对学生进行相应的分组,每组人数控制在5人左右,保证在实践过程中人人都有机会实践,进而提升自己的实践能力。

5 结语

随着人们对健康饮食的重视,营养配餐已经发展为日常生活中非常重要的一项内容。高校开展营养配餐课程是非常有必要的,需要让学生具备较高的营养配餐能力,并将其充分的应用到具体生活中,促进人的健康饮食。高校针对当前营养配餐课程中存在的问题,需要进一步改善教学方法,不断进行相应的改革,利用各种教学改进方法,改进营养配餐教学效率和质量,同时将社会对于营养配餐的实际需求引入到营养配餐中,提升学生的实践能力。

参考文献

- [1]徐魏,黄新蓉.基于校企合作理念的高职教材编写与实施——以《营养配餐技能实训教程》为例[J].中国食品,2018(19):35.
- [2]卢亚萍,戴丽蓉,刘侃."将营养配餐技能应用到提高国民健康水平行动中"实践项目研究[J].职业技术,2018,17(12):84-87.
- [3]倪晓添.高校教师简易营养配餐与食谱设计——以江门某高校为例[J].才智,2017(9):92.