

营养健康视角下高校餐饮服务的优化与创新

顾兴兴 潘洪民

山东商业职业技术学院 山东济南 250103

DOI: 10.12238/ems.v7i2.11650

[摘要] 随着人们对健康生活的关注度不断提高, 高校餐饮服务在营养健康方面的优化与创新显得尤为重要。本文从营养健康视角出发, 深入分析高校餐饮服务现状, 探讨其中存在的问题, 并提出针对性的优化与创新策略, 旨在提升高校餐饮服务质量, 满足师生日益增长的营养健康需求, 促进师生的身心健康发展。

[关键词] 营养健康; 高校餐饮服务; 优化; 创新

引言

高校是培养高素质人才的重要场所, 师生的身心健康对于学校的发展和人才培养至关重要。餐饮服务作为高校后勤保障的重要组成部分, 直接关系到师生的饮食质量和营养摄入。在当今社会, 人们对营养健康的重视程度日益提升, 传统的高校餐饮服务模式已难以满足师生对于营养健康饮食的需求。因此, 从营养健康视角对高校餐饮服务进行优化与创新具有重要的现实意义。

一、高校餐饮服务的现状分析

(一) 餐饮供应结构

目前, 多数高校食堂提供的菜品以传统的中式菜肴为主, 主食主要为米饭、馒头等。菜品结构相对固定, 缺乏多样化的选择。在一些高校食堂, 早餐可能仅提供油条、包子、粥等常规食品, 午餐和晚餐的菜品也多以常见的家常菜为主, 难以满足不同地域、不同口味师生的需求。

(二) 营养搭配情况

在营养搭配方面, 高校食堂普遍存在不足。许多食堂在菜品制作过程中, 没有充分考虑食材的营养成分和合理搭配。例如, 部分菜品过于油腻、盐分过高, 蔬菜与肉类的搭配比例不合理, 缺乏对膳食纤维、维生素、矿物质等营养素的均衡供应。此外, 对于一些特殊饮食需求的师生, 如素食者、糖尿病患者等, 食堂提供的针对性菜品较少。

(三) 餐饮服务人员专业素质

高校餐饮服务人员的专业素质参差不齐。部分厨师缺乏系统的营养知识培训, 在菜品研发和制作过程中, 无法将营养健康理念融入其中。服务人员在与师生沟通饮食需求和营养知识方面, 也存在一定的欠缺, 不能及时为师生提供合理的饮食建议。

(四) 餐饮设施与环境

高校食堂的餐饮设施和环境对师生的就餐体验和饮食健康也有重要影响。一些老旧食堂存在设施陈旧、布局不合理的问题, 如厨房设备老化, 影响菜品制作效率和质量; 餐厅桌椅摆放拥挤, 就餐环境嘈杂, 影响师生的就餐心情。同时, 部分食堂在卫生管理方面存在漏洞, 食品储存、加工等环节的卫生条件有待提高。

二、高校餐饮服务存在的问题

(一) 营养健康意识淡薄

无论是高校餐饮管理部门, 还是餐饮服务人员, 普遍存在营养健康意识淡薄的问题。管理部门在制定餐饮服务政策和规划时, 更多地关注成本控制和餐饮供应的基本需求, 对营养健康因素考虑不足。餐饮服务人员在菜品制作和服务过程中, 也没有将营养健康作为重要的工作目标, 导致师生难以在食堂获得营养均衡的饮食。

(二) 缺乏专业的营养指导

高校食堂缺乏专业的营养师或营养顾问。由于没有专业人员的指导, 食堂在菜品研发、营养搭配、食谱制定等方面

缺乏科学性和合理性。例如, 在食材采购环节, 可能因不了解食材的营养特性而选择营养成分单一的食材; 在菜品烹饪过程中, 也可能因烹饪方法不当而造成营养素的大量流失。

(三) 个性化服务不足

高校师生来自不同的地区, 具有不同的饮食习惯和饮食需求。然而, 目前高校餐饮服务在个性化服务方面做得不够。对于少数民族师生、特殊饮食需求师生, 食堂未能提供足够丰富的个性化菜品。此外, 对于师生日益多样化的饮食口味需求, 食堂也缺乏及时的响应和调整。

(四) 信息化程度低

在信息化时代, 高校餐饮服务的信息化程度较低。多数高校食堂没有建立完善的餐饮信息平台, 师生无法及时了解食堂的菜品信息、营养成分、价格等内容。同时, 食堂也难以通过信息化手段收集师生的饮食反馈和需求, 不利于餐饮服务的持续改进和优化。

三、营养健康视角下高校餐饮服务的优化策略

(一) 加强营养健康宣传教育

高校应将加强师生营养健康宣传教育作为重要工作。通过举办系列营养健康讲座来实现这一目标, 邀请营养学专家、学者, 针对师生日常饮食中常见的营养问题, 如营养不均衡、微量营养素缺乏等展开详细讲解。同时, 对膳食搭配要点进行深入剖析, 如不同食物类别在每日饮食中的合理占比等。开展主题宣传活动也是重要举措。设定“合理膳食月”“营养健康周”等主题, 围绕这些主题组织多种形式活动。例如, 开展营养知识问答竞赛, 设置与日常饮食营养相关的题目, 以班级或宿舍为单位组队参赛, 激发师生学习营养知识的积极性; 举办营养主题征文活动, 鼓励师生分享自己对营养健康饮食的认识与体会。在食堂这一师生集中就餐场所, 张贴大量营养知识海报。海报内容涵盖各类食材营养成分, 如不同蔬菜所含维生素、矿物质种类及含量, 不同肉类的蛋白质含量与脂肪类型等; 同时介绍健康烹饪方式, 如蒸、煮、炖相较于油炸、油煎在营养保留方面的优势, 以及如何控制烹饪过程中的油盐用量。

(二) 引入专业营养指导

高校餐饮管理部门需引入专业的营养师或营养顾问。营养师要依据不同季节人体营养需求变化制定食谱。例如, 夏季天气炎热, 人体易出汗导致矿物质流失, 食谱中应增加富含钾、钠等矿物质的食材, 如香蕉、海带等; 冬季寒冷, 需增加产热营养素, 如适当提高肉类、坚果类食物比例。师生不同年龄段、性别等人群特点, 也要合理规划食谱。对于年轻且活动量大的学生, 保证充足的能量与蛋白质供应; 对于女性师生, 适当增加富含铁、钙等营养素的食材, 如动物肝脏、牛奶等。在食材采购环节, 营养师凭借专业知识提供建议。优先选择当季、本地的新鲜食材, 确保食材营养丰富。对供应商进行严格筛选, 考察食材来源的安全性, 要求提供相关检验检疫证明, 保证所选食材新鲜安全。营养师定期对

餐饮服务人员开展营养知识培训。培训内容包括各类食材营养特性,如菠菜富含铁元素但含有草酸,烹饪前需焯水以去除部分草酸保证铁的吸收;讲解营养搭配基本原则,如荤素搭配比例以1:2或1:3为宜,不同食材营养互补原理,像谷类与豆类搭配可提高蛋白质生物价。通过培训,促使餐饮服务人员在菜品制作过程中融入营养健康理念,提升菜品制作的营养水平。

(三) 优化菜品结构与营养搭配

高校食堂应着力优化菜品结构,增加菜品多样性。在保留红烧肉、宫保鸡丁等深受师生喜爱的传统经典菜品基础上,引入不同地域特色菜品。开设川菜窗口,提供麻婆豆腐、回锅肉等具有浓郁四川风味的菜品;设立粤菜窗口,供应白切鸡、煲仔饭等特色美食;设置鲁菜窗口,推出糖醋鲤鱼、葱烧海参等经典鲁菜,满足师生多样化口味需求。注重菜品营养搭配,通过科学计算与分析合理控制油、盐、糖使用量。参考《中国居民膳食指南》中对油、盐、糖的每日摄入量建议,结合菜品特点,制定每道菜品的油、盐、糖使用标准。例如,对于清淡的蔬菜类菜品,严格控制油盐用量;对于红烧类菜品,精准计算糖的用量。增加蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维和营养素的供应比例。在早餐中,增加全麦面包、玉米等全谷物食品;午餐和晚餐提供多种蔬菜,保证绿叶蔬菜、深色蔬菜的供应。水果方面,除常见的苹果、香蕉外,引入一些季节性水果,如夏季的杨梅、秋季的柿子等。推出“营养套餐”,主食选取包括糙米、燕麦饭、全麦面条等多种选择,搭配富含多种维生素与膳食纤维的蔬菜,如西兰花、胡萝卜、芹菜等,以及优质蛋白来源的肉类,如鸡肉、鱼肉、牛肉等,再搭配营养汤品,如蔬菜豆腐汤、紫菜蛋花汤等,进行科学搭配,为师生提供便捷的营养选择。

(四) 提升餐饮服务人员专业素质

高校应加强对餐饮服务人员的培训,全面提升其专业素质。培训内容除烹饪技能培训外,着重加强营养知识培训。烹饪技能培训包括新菜品制作工艺,如学习分子料理、创意菜品的制作方法;传统菜品改良技巧,如对传统红烧肉进行改良,减少油脂含量同时保留风味。营养知识培训通过系统课程开展,使餐饮服务人员掌握基本营养搭配原则。了解荤素搭配比例,学会根据不同菜品特点调整搭配方式;掌握不同食材营养互补知识,如豆类与谷类搭配可提高蛋白质质量。熟悉食材营养特性,知晓不同食材在不同烹饪方式下营养成分的变化,如高温油炸会破坏食材中的维生素。

四、营养健康视角下高校餐饮服务的创新策略

(一) 开展个性化餐饮服务

高校食堂应积极推进个性化餐饮服务。针对少数民族师生,依据其饮食习惯与宗教信仰,设立专门民族餐厅。如为回族师生设立清真餐厅,餐厅内严格遵循伊斯兰教饮食规定,食材采购、加工、储存等环节都符合清真标准,提供手抓羊肉、兰州拉面等特色菜品;若条件不允许设立独立餐厅,则在食堂内开设民族特色菜品窗口,提供符合其饮食要求的菜品。对于特殊饮食需求的师生,提供针对性服务。为素食者打造丰富多样的纯素菜品,除常见的豆类制品如豆腐、豆干外,开发菌类菜品,如香菇烧面筋、平菇炒青菜等;针对减肥人群,推出低热量、高纤维的减脂套餐,主食选用红薯、紫薯等,搭配水煮蔬菜与少量低脂蛋白质,如虾仁、鸡蛋白等;对糖尿病患者,提供低糖、高膳食纤维且升糖指数低的菜品与主食,如凉拌苦瓜、荞麦面等。

(二) 创新餐饮经营模式

高校可以积极探索创新餐饮经营模式。引入社会优质餐饮企业,通过公开招标等竞争机制,设定严格的企业准入标准,包括企业的经营资质、食品安全管理体系、菜品质量口碑等。选择具备先进管理经验、优质菜品质量的企业入驻校

园,形成竞争态势,促使校内原有餐饮服务与新入驻企业相互竞争,在菜品质量、服务水平、价格合理性等方面不断提升。鼓励食堂开展特色餐饮项目。举办美食节,提前规划活动方案,向各地美食商家发出邀请,涵盖地方特色小吃、知名菜系等。美食节期间,设置不同区域展示各地美食,如将四川美食集中在一个区域,让师生一站式品尝地道的四川美食。打造主题餐厅,如以地方特色文化为主题,将餐厅装修成具有江南水乡风格,菜品以苏浙菜为主;或以历史时期为主题,如打造唐宋主题餐厅,依据历史文献开发相应菜品,增加师生就餐体验。

(三) 推进餐饮信息化建设

高校应大力推进餐饮信息化建设。构建完善餐饮信息平台,师生借助手机APP或网站,能够便捷查询食堂菜品详细信息。菜品信息包括菜品名称、食材构成,详细列出每道菜品所使用的食材种类;营养成分分析,明确菜品中所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养素含量;价格标注清晰,让师生一目了然。平台具备线上订餐功能,师生可提前预订心仪菜品。设置预订时间范围,如可提前一天预订次日三餐。提供菜品预订统计功能,食堂可实时了解各菜品预订情况,合理安排食材采购与菜品制作。同时,设有评价反馈模块,方便师生对菜品与服务进行评价。评价内容包括菜品口味、分量、价格、服务态度等方面,师生可文字描述具体意见与建议。食堂利用信息化平台收集师生饮食数据,如菜品点击率,了解师生对不同菜品的喜爱程度;分析评价内容,提取师生关注的焦点问题,如菜品咸淡、食材新鲜度等。依据分析结果调整菜品研发方向,针对师生反馈较多的问题进行改进,推出更符合师生需求的菜品;同时,根据数据分析结果优化服务流程,提高服务质量。

(四) 加强校园餐饮文化建设

高校应加强校园餐饮文化建设。举办烹饪比赛,制定详细比赛规则,面向全体师生征集参赛作品。设置不同菜品类别奖项,如中餐热菜组、西餐冷菜组、面点组等。比赛过程分为初赛、复赛、决赛,初赛由师生提交菜品设计方案,复赛进行现场烹饪展示,决赛邀请专业评委与师生代表共同评选。通过比赛激发师生参与热情,挖掘师生烹饪潜力。开展美食文化展览,展览内容展示中华美食文化发展历程,从古代烹饪器具演变到现代烹饪技艺传承;展示各地特色美食文化,如东北菜的豪放、淮扬菜的精致等。通过图片、文字、实物(如特色食材、传统烹饪工具)等多种形式呈现。同时,在展览现场设置互动环节,如美食文化知识竞赛、传统烹饪技艺体验等。

结论

在营养健康视角下,高校餐饮服务的优化与创新是一项系统工程,关系到师生的身心健康和高校的长远发展。通过加强营养健康宣传教育、引入专业营养指导、优化菜品结构与营养搭配、提升餐饮服务人员专业素质、开展个性化餐饮服务、创新餐饮经营模式、推进餐饮信息化建设以及加强校园餐饮文化建设等一系列措施,可以有效提升高校餐饮服务的质量和水平,满足师生日益增长的营养健康需求。

【参考文献】

[1]边铁,陈鹏飞,孙娟.智慧食堂:高校餐饮服务由传统向现代转型——以吉林大学为例[J].高校后勤研究,2024,(11):3-6.

[2]郭生豫,马靖怡.满意度视角下高校餐饮服务质量评价研究[J].现代食品,2024,30(11):225-228.

[3]赵龙,周长征.餐饮服务在高校三全育人工作中的作用及其发挥——以山东大学餐饮服务为例[J].高校后勤研究,2023,(06):6-9.

作者简介:顾兴兴(1989-),男,汉,江苏南通人,讲师,研究方向:餐饮服务与管理。