

## 【本期索引】

项目名称：《应用同伴教育模式促进大学生营养教育的研究》

项目负责人：李廷玉

执行时间：2005.3—2006.3

资助金额：7.4 万元人民币

关键词：同伴教育；营养教育；大学生

### （大标题）同伴教育 试水 高校学生营养干预

20 世纪 70 年代末由英国学者提出并在世界范围内发展的同伴教育（Peer education），是一种同伴互助式健康教育方式，被世界卫生组织确认为改变人们行为、特别是青少年行为的有效方式，近年来在药物滥用预防、艾滋病预防、性教育以及其他健康教育领域得到了广泛应用。但是，风头强劲的同伴教育一直以来却少有涉足营养宣教领域。直到 2005 年，达能营养基金资助的一项课题研究对此进行了探讨——以同伴教育模式为载体、以行为干预作为切入点，开展大学生营养健康教育，结果表明具有可行性和有效性，值得进一步推广应用。

#### （小标题 1）大学生存在哪些营养问题

高校学生是一个特殊的群体，他们良好的营养状况是其成人期健康的基础，关系到中华民族未来的整体素质。而目前我国大学生群体中存在着较多的营养误区和一些不良饮食行为习惯。2004 年 11 月—2005 年 2 月，重庆医科大学儿童医院院长李廷玉教授带领课题组采用定性和定量相结合的方法，对 245 名平均年龄为 20 岁的大一学生进行了营养健康教育的需求评估调查。

课题组发现：学生们缺乏基本的营养健康知识。比如，对于什么是缺铁性贫血及其原因，学生们有点茫然，只知道“营养不良会引起贫血”，“站起来头晕就是贫血”，“辣椒含铁较多”；对于“钙的最佳来源是什么”，仅 27.35% 的被调查者回答正确；至于“我国膳食中蛋白质的主要来源是什么”、“我国膳食中能量的主要来源是什么”这两道题，回答正确率分别只有 38.37% 和 30.20%；对于“高血压与吃盐有无关系”，回答正确者只占被调查者的 51.43%；还有不少同学认为“糖吃多了会得糖尿病”……

学生们的营养知识如此匮乏，其实一点也不奇怪。以此次调查对象们所来自的两家市属高校为例，均无从事健康教育的专职教师，有关教育工作均由校医兼任。但校医一面忙于临床治疗，另一面由于受到知识结构和专业因素等多方面影响，缺乏相关教材教具，往往是在学生就医的时候，向他们传递一些简单知识，其深度和广度根本不能满足当代大学生对健康知识的需求，有关营养的健康教育几乎没有。学校也无健康相关的学生社团组织，有关的健康教育的形式也很单调，学生会偶尔以开设讲座和展览教育形式做一些宣传，但这些形式往往缺乏吸引力。由于获取系统、科学的营养知识的渠道非常有限，就像有些同学所说的那样：“我现有的营养知识是来自小学的健康教育、高中生物、电视、杂志、还有父母的教育，而在大学里还没有获得新的营养知识”，导致大学生营养知识水平在低水平徘徊。

营养知识匮乏导致不良饮食行为普遍存在。比如由于起床太晚、时间紧、学校的早餐不好吃、有时心情不好等各种原因，不吃早餐的现象极其突出，男生尤其严重；再比如在选择食物时，有 78.8% 学生根据自己的口味或饮食习惯、16.3% 学生根据价格，只有 4.9% 的学生考虑食物的营养价值或自己的营养需要。

#### （小标题 2）大学生需要怎样的营养教育？

人要形成良好的行为规范,必需以知识和态度为基础。较之营养知识的匮乏,大学生们的营养态度总还算令人欣慰。同学们普遍认为,营养在影响身体健康的因素中占有主要地位。大部分同学愿意通过学习营养知识来提高对营养的认识,树立正确的营养态度,建立良好的营养行为。但他们同时也强调,营养宣教的形式必须具有吸引力,内容必须可靠,且实用、简单易懂,宣教者应“具有值得信任的素质”。大多数学生认为,“搞讲座是有效的形式,但一定要注意活跃气氛,集中听众的注意力;争取互动形式,由听众提出问题,然后由讲座的老师来讲解;同时讲的内容不能太专业。”

课题组还发现了一些在开展营养教育时值得注意的地方。比如,同学们对于接受营养知识的态度普遍较好,但在被问及“是否会因营养知识改变不好的营养习惯”时,却表示“得看情况”;很多同学表示,自己的行为较多地受到周围同学和父母的影响,特别是同龄的同学。这提示,开展大学生营养健康教育,可以采用同伴教育的模式。再有,大学生们倾向于了解各种营养素的生理功能、食物来源及其与健康、疾病的关系,但对于在饮食行为科学化方面有着非常重要作用的《中国居民平衡膳食宝塔》却不了解。

根据营养宣教需求的调查结果和国内外有关文献,课题组设计了营养宣教的内容:自编的《同伴营养宣教手册》和中国营养学会《中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔(简要本)》。经有关专家修改过的《同伴营养宣教手册》共10个章节的内容,分别为概论、重要营养素的生理功能和主要来源、各类食品营养价值、我国成年人的营养状况、正确的饮食观、营养科普宣传教育、肥胖与营养、常用食品与美容保健、膳食营养误区、营养小常识。

考虑将同伴教育应用于大学生营养宣教工作,基于以下两方面的事实:

首先,国内开展过较多的学生营养宣教的探索,如营养专业人员教学、咨询、发放张贴营养宣传资料;通过大众媒体(电视、广播、杂志、报纸、宣传栏)、营养知识竞赛、视听手段、互联网等多种形式的营养宣传。由于施教者主要为营养学教师、医学工作者、健康教育工作者,而该群体人员匮乏,使营养宣教的工作范围和成效均有限。

其次,通常人们愿意听取与自身年龄相仿以及知识背景、兴趣爱好相近的同伴、朋友的意见和建议。青少年尤其如此,特别是在一些敏感问题上,青少年往往能够听取或采纳同伴的意见和建议,而不愿意接受成年人的说教。

同伴教育就是利用青少年的趋众倾向,利用同伴影响的积极因素对青少年进行教育的一种方式。通常首先对有影响力和号召力的青少年(即同伴教育者)进行有目的的培训,使其掌握一定的知识和技巧,然后再由他们向周围的青少年传播知识和技能,甚至向更广泛的范围传播,以实现某种教育目标。其核心是交流,目的不是要教会别人什么,而是在彼此讨论之后,得出解决问题的办法或者改变态度。这种教育模式具有诸多优点,比如可接受性强,同伴间没有代沟,交流的信息往往是兴趣相仿的,易沟通,彼此信任;包涵的社会面广,教育面大,可发挥教育作用的时间长,人均教育成本低;参与性强,能充分调动受教育者的参与积极性,教育方式灵活多变(做游戏、讲故事、开展智力竞赛等),在参与的过程中轻松而牢固地掌握知识。尤其是交互式和参与式教学方法的应用,使它的教育效果优于传统的至上而下的说教式方法。目前,同伴教育模式已被广泛应用于药物滥用预防、艾滋病预防、性教育以及其他健康教育领域。

### (小标题3) 高校学生同伴营养健康教育效果如何?

课题组选取重庆渝中区某学院为干预学校,抽取一年级九个班的289人作

为实验组，选取九龙坡区某学院为对照学校，抽取一年级九个班的 344 人作为对照组。在重庆医科大学营养协会会员以及实验组中选拔和培训同伴教育者 35 名，培训时间 4 周，每周两次，直到骨干成员能够掌握面对面交流的技巧，对交谈内容严格保密，熟悉营养相关知识，掌握咨询的基本原则，特别是强调尊重和不评判被调查者的原则。经过严格质量管理、考核合格后的同伴教育者方能上岗。

实验组学生经过了一个月的现场集中同伴营养教育，课题组于项目执行中期进行过程评价。结果显示，干预内容比较适宜，干预时机和地点都充分考虑了目标人群的可及性和接受度，执行率和执行质量较高，同伴营养教育方法可行。分别于干预后即刻、干预后4个月、干预后6个月对实验组及对照组进行的营养知、信、行（K-A-B）转变的效果评价结果显示，干预工作显著地增长了学生营养知识，无论与基线或和对照组相比，干预对象的营养知识得分都有不同程度的提高。而干预后的定性评价结果则显示，大多数学生认为此次干预活动总体上较好，参加干预活动“有收获”。大多数同学承认喜欢这种教育形式，认为内容通俗易懂，比较贴近大学生生活，抓住了大家关心的热点问题。

为了更好地了解学生对干预活动效果的评价，了解一般学生、同伴教育者以及老师对活动的看法，以对于干预项目更全面的评价，课题组还对4名一般同学、3名同伴教育者和两位老师进行了深入访谈。

接受访谈的学生、同伴教育者、老师一致认为有必要在学校开展营养健康教育。一位男生说：“身体是本钱。有营养才会有健康，学校条件有限平，常学校开展这方面的活动很少，如果身边有同学懂得如何科学饮食，对大家的带动作用会比较大”。一位女生说：“有必要开展营养宣传活动，现在女生往往对美容啊，减肥啊，很感兴趣，也是寝室的热门话题，但目前各种宣传说法经常不统一，所以，寝室有人专门去学了回来，大家都会向她学习的”。一位同伴教育者说：“很荣幸成为一名同伴教育者。我以前就对营养很感兴趣，但经过培训后才知道存在很多误区，要学的东西太多。我也很乐意用学到的东西帮助和影响周围的同学”。一位老师说：“完全有必要开展营养健康教育。现在生活水平提高了，大家对营养知识的需求很大，但我们这种院校目前还没有提供正规的营养教育，也没有这样的师资，如果能够先培训一些学生，让他们再去宣传其他同学，应该是一个目前比较好的办法”。

所有参加深入访谈的学生都认为自己认真参加了干预活动，并且觉得参加干预活动后，增长了营养知识、提高了营养意识，改善了一些饮食行为。

深入访谈的对象也对干预活动做出了积极的评价。一位老师说：“我平常比较忙，学生帮我打饭，最近几个月，明显感觉他们给我打的饭搭配要好些了。其实，你们的同伴教育手册我也借来看。很不错，学生们都很感兴趣，应该收获比较大吧！”

此次课题研究，课题组认为，同伴教育虽不是解决营养教育现状的根本办法，但无疑可为目前相对不完善的健康教育做出有益补充，应成为学校系统健康教育的重要部分，建议在现有条件下，进一步推广应用大学生同伴营养健康教育模式。（本报记者 刘艳芳整理）

（图片说明：1/2/3：召开与营养相关的主题班会是同伴教育的一项内容；4/5：实施同伴教育时，既可以采取群体讨论的方式，也可以是一对一地聊天谈心）

[专家出镜] 李廷玉

教授，重庆医科大学儿童医院院长，享受国务院政府津贴专家。研究方向为儿童营养与生长发育、骨髓间充质干细胞的定向分化、环境污染对儿童健康影响的分子流行病学研究。作为项目负责人，承担自然科学基金资助课题 6 项，教育部青年骨干教师资助项目、教育部资助项目、卫生部优秀青年人才专项科研基金资助课题、重庆市科委基金资助课题、重庆市卫生局基金资助课题和重庆市教委基金资助课题 10 余项，国际营养研究基金 3 项。获省和直辖市人民政府科学技术进步三等奖两项、获省人民政府优秀教学成果奖二等奖。