

福建卫生报

国内统一连续出版物号 CN 35-0013
邮发代号 33-9

责任编辑:蓝旭
版式设计:宇红

出版单位:每周文摘报社
主管单位:福建日报社
主办单位:每周文摘报社
协办单位:福建省计划生育协会

咨询热线:400-991-2221
投稿邮箱:fujianwsb@126.com



中小学生学习营养配餐 “小”事期盼开新局

□本报记者 陈坤

当下,部分中小学生学习午间留校,午餐则由学校或企业提供。中小学生学习处于生长发育的关键期,充分合理地进行营养配餐,改善营养状况,预防营养不良,是全面提升中小学习体质健康水平和国民素质的重要举措。

如何将营养均衡贯彻到这一餐,让学生们吃得饱,又吃得营养?

6月,本报关注中小学习营养配餐这一件重要的“小”事。

01 相关调研:午餐禽畜肉类摄入过多 家长却反映:肉太少

6月某天,福州市鼓楼区一所小学的留校学生们,从配餐员手中接过了他们的午餐,内有五香酱鸭、金汤肉片、孜然面筋、时蔬,一碗米饭,再搭配一份绿豆汤。

学生们吃得香,但每个月的问卷调查,总会收到家长这样的反馈:餐里肉太少了;孩子在长身体的时候,根本吃不饱。

“既然花了钱,就希望午餐里的荤菜能多一些。”一位学生家长告诉记者。

实际情况如何呢?

闽江师范高等专科学校化学与生物技术学院食药教研室副主任孙昕承担《“健康中国2030”战略下福建省学生配餐及闽菜营养状况研究》课题。

她在2022年3—12月,选取福州、厦门、南平市中小学习生餐供应公司的午餐食谱进行分析,结果表明,畜禽肉类供应普遍过高,谷薯类供应也偏高,因此对应餐食提供蛋白质、能量、碳水化合物和脂肪均存在一定的超标情况,其中蛋白质供应超标情况最为普遍。蔬菜类供应量基本适宜。鱼虾类、大豆及其制品、坚果类普遍偏低。

此前,福建省营养师协会走访了九地市的学校、团餐企业,也有同样的发现:学生能量及蛋白质摄入量较充足,但维生素A、B₁、B₂、C、钙等摄入不足。

福州市疾控中心地方病和慢性病防治科主任医师徐幽琮说,学龄儿童正处于生长发育阶段,维生素和钙等摄入不足,可能引起骨骼和牙齿、视力等发育不良,生长发育受阻。若学校食物供应不平衡,肉类摄入过多,鱼虾类、新鲜蔬菜水果、奶及其制品吃得不够,会引起营养不均



午间,留校学生们正在吃营养午餐

衡,或导致超重肥胖。

身边不少小胖墩,实际上就是营养不均衡的表现。

02 结合地方饮食特色 将营养均衡落到实处

禽畜肉类摄入过多,果蔬摄入偏少,这一现象并非新发现,为何成了无法解决的“老问题”?

表面上,是家长对营养的认识不足等,究其根本,是因为缺乏地方标准。

近年来,我国陆续出台《学生餐营养指南》和《学校食品安全与营养健康管理规定》等中小学习的营养和健康的标准和规定。天津市、深圳市等地已相继出台中小学习生营养配餐指南或膳食指导,但福建未出台相关标准。

福建省营养师协会副会长俞锦福认为,由于各地的膳食结构和食物供应不同,经济发展水平和营养知识普及程度不同,以及中小学习生营养配餐员配备与相关硬件、软件设施的差异,中小学习生营养餐和营养健康管理规定的实施和落地还缺乏符合当地情况的具体标准和明确指导。

比如,天津的《天津市中小学习生餐营养指南(2018年版)》不仅对一些烹饪细节作出了规定,还提出根据中小学习生营养需求和

天津本地居民饮食习惯选购食材,芝麻烧饼、麻酱花卷、打卤面等北方小吃也“进驻”学生营养餐食谱。

今年4月22日,福建省营养师协会组织专家、相关配餐企业,研讨立项制定团体标准“中小学习生营养配餐指南”(下称指南),希望对我省6~17岁中小学习生的学生餐膳食营养原则、学生餐食物选择和要求、学生餐管理和配餐程序等进行具体规定,以期改善我省中小学习生营养与健康状况。

指南根据国家相关法律法规和我省地方标准的相关规则起草,在参考全国各地中小学习生营养配餐原则以及我省营养餐的实践基础上形成,考虑了我省的膳食习惯和食物供给,具体化了一周带量食谱举例及营养分析,增加了配餐程序,有助于营养餐落地。

“有了标准,供餐单位就能在满足中小学习生生长发育所需能量和营养素需要的基础上进行食物同值互换,做到食物多样,适时调配,注重营养与口味结合。学校可以将每天的食谱及营养素逐个列出,做到餐餐有依据,孩子吃得饱又营养均衡,家长也就更加放心。”俞锦福说。

下一步,福建省营养师协会将征集参编单位,进一步征求各方建议,拟定初稿,多方论证,推

动指南尽快出台。

03 让这一餐影响每一餐 让食育理念进入千家万户

“以指南为推进器,期盼引起政策制定者的关注,能制定相关的法规,让企业、学校、家庭共同参与。”指南参与人员希望各方共同发力,让学生餐好吃又营养,既能“上桌子”,也能“进肚子”,让营养健康的饮食理念,进入千家万户,让这一餐影响每一餐,使营养餐真正成为未来孩子健康发展的有力条件。

食育是关键环节。福建有部分学校和企业已开始尝试:

福建师范大学附属小学食育教室“小狮子工作坊”,学生在老师的指导下,不仅认识食材、熟悉炊具食具、学会操作厨房电器,还学习简单的烹饪;

厦门市寨上小学携手团餐企业在学校开展食育文化课程,将“光盘行动”、“感恩教育”等贯穿到日常生活中;

2019年,南平博文集团和福建省营养师协会合作,针对南平地区近百所学校开展营养宣教;

福建京元餐饮管理有限公司每学期为每一所服务的学校赠送系列营养课程,做好食育教育;

福建禾堂集团是中国食育教育工程的发起单位之一,所有的饭菜都有营养师和配餐员按照学生营养指南制定,不久前,集团打造福建首家食育工坊,以家庭为单位,通过烹饪比赛等,开展食育。

在今年的福建省两会上,福建省政协委员林宁宁建议,推动食育立法、执法;推进家庭食育;构建食育课程体系;开展食育基地创建与示范工作;完善单位、企业特别是学校食堂建设和管理标准,并广泛普及;配备营养师等专业力量,多方协力,共同推动食育等营养健康工作。

“让决策者、从业者和接受者都养成均衡饮食的理念,才能努力开创福建省中小学习生营养配餐标准化新局面。”福建农林大学副校长郑宝东说。