

饮食有道

学生餐 福建出台新标准

□本报记者 朱晓洁

想要孩子身体好,吃,非常关键!如何保证学生餐安全又营养?近日,福建省《中小学生营养配餐指南》(以下简称《标准》)正式发布,该标准由福建省营养师协会提出,我省多家供餐单位共同参与,旨在为我省6~17岁中小学生的营养配餐提供科学、合理的指导,提升学生的营养健康水平。

既少油烹饪又要有福建特色

当前,福建省各地中小学即将进入期末复习阶段,《标准》出台前,家长经常会担心孩子在此期间吃坏食物,肠胃出现问题,影响考试成绩,在《标准》制定时,特别对考试期间的食物进行了制定,建议配餐企业以清淡为主,多食用富含蛋白质、碳水化合物的食物。

省营养师协会会长刘彦雯指出:“除了考试、军训这些特殊时期之外,从孩子的肠胃承受力和营养角度出发,我们在制定时特别提出,无论是学校食堂,还是配餐企业,日常都不制售冷荤凉菜,对于需要上浆挂糊、旺火急炒、勾芡收汁的菜品,应尽量现做现吃。”

针对家长担心在学生餐里出现油炸食品的情况,《标准》提出,尽量采用蒸、煮、炖、炒等烹调油使用量较少的烹制方法。

“在《标准》出台之前,我们做过调研,中小学生蛋白质、能量、碳水化合物和脂肪存在一定超标现象,维生素A、B₁、B₂、C及钙等摄入不



足。”刘彦雯会长说,针对此前的调研数据,《标准》分别从6~8岁、9~11岁、12~14岁、15~17岁四个年龄段出发,制定了“每人全天能量和营养素所需量”“中小学生每人每天(周)食物种类及数量”等数据,“以后,配餐企业就可以根据这些数据,合理安排每天学生餐的食物搭配”。

《标准》在制定的时候,充分考虑到福建居民饮食习惯,从山海百味中精选出笋、鲤鱼、草鱼、海虾等富含主要营养素的食物,提出宜每周安排鱼和各种水产品两次。此外,肉类食物优先选择水产类,禽类、畜肉宜以瘦肉为主。动物内脏食物每月食用2~3次。

明确一周吃什么

孩子的一日三餐吃什么?不仅家长头疼,配餐企业也头疼。

福建京元餐饮管理有限公司在学生餐领域经营十余载,央厨事业部总经理黄晓华告诉记者:“没有一

个统一标准,加上众口难调,没能始终受孩子们的喜爱。”

《标准》发布后,从早餐、午餐、晚餐撰写了《中小学生一周带量食谱示例》。

以小学生15~20元的一顿午饭为例,周一可以安排芹菜炒牛肉、南瓜、菠萝、虾皮豆腐汤;周二可以安排茄汁巴沙鱼、醋熘白菜、炆炒三丝等,还可以根据《本地居民主要食物互换表》,在同等能量和蛋白质摄入范围内,对食材进行调换。“在这个范围内调整,以后无论是学校食堂、供餐企业还是家长,都不用愁如何安排孩子一日三餐了,也可根据参考量调整,避免多吃或少吃。”刘彦雯会长说。

起草《标准》分析大量数据

据了解,该《标准》从2023年4月开始起草,在此期间,省营养师协会不断进行跟踪、评估和调整,收集、整理并分析了大量数据,包括不同年龄段中小学生的营养需求、各

类食物的营养成分等,查找了大量科研论文、专家意见等,以确保标准的科学性、权威性以及福建的地方特色。

副会长俞锦福坦言,未来可能会针对如肥胖儿童、消瘦儿童等,制定更加个性化的营养配餐方案;可能会引入智能化技术来辅助营养

配餐等。

会长刘彦雯表示,《标准》的发布,将有力促进福建省中小学生的营养和健康,呼吁供餐企业共同维护行业规范,形成共同体,相互支持、共同进步。

福建京元餐饮管理有限公司黄晓华总经理告诉记者:“现在有了我们食材搭配的标准,我们可以在指南的指导下,专心提升口感,推进福建省中小学生的健康水平。”

作为我国冷冻调理食品与预制菜肴行业的领军者,厦门绿进食品有限公司柯进步董事长表示,《标准》的发布实施将有效促进我省预制菜肴行业研发适应校园制菜。

福建盼盼食品有限公司董事长助理宋长镇介绍道,《标准》的实施将有助于企业加强自身的技术研发和人才培养,尤其要多研发有利于6~17岁孩子健康成长的食品,为孩子们提供营养健康的加餐食品。

公益广告

福建卫生报

倡导全民健康生活方式

减盐 减糖 减油

口味清淡健康多

控制烹调油用量
食品饮料要少糖每日盐
不过5克