

首个特色儿童笋营养餐配方落地

□本报记者 朱晓洁

3月25日,第二届建瓯竹笋产业高质量发展大会顺利举行。会上,福建省营养师协会与建瓯市实验幼儿园举行了“建瓯特色儿童笋营养餐配方”交接仪式(图①),这是我省首个特色儿童笋营养餐配方。



享受国务院特殊津贴专家、省餐饮烹饪行业协会名厨委员会常务副主席金宁飞与省营养师协会会长刘彦雯一起,郑重地将配方交到了建瓯市实验幼儿园园长吴茜手上。

这组营养餐配方从周一到周五,通过各式搭配,将建瓯特色食材——笋,融入到儿童餐食之中,助力孩子们如雨后春笋般健康成长。

建瓯是全国闻名的笋竹产区,竹笋食品产业已成为全市极具优势的绿色富民产业,冬笋挖底、春卷、白灼春笋等以笋为原料制成的

美味佳肴(图②),早已成为当地人的餐桌常客。

不少参与大会发言的专家都提到,笋的营养价值极高。

会上,国家林业和草原局竹子研究中心研究员、中国竹产业协会常务理事吴良如在主旨报告中指出,100g鲜竹笋和鲜牛奶主要营养成分的对比,竹笋含有的蛋白质和牛奶相差无几,而脂肪含量则远远低于牛奶,可以说是天然高纤低脂的优质植物奶。



“这次营养餐食谱是专门为建瓯儿童定制,不仅美味,每餐的营养素也保证达标足量。”省营养师协会刘彦雯会长介绍。

笋是高蛋白、低脂肪、高膳食纤维的营养美食,同时还含有钙、铁、钾、维生素等多种营养素,只是因为笋被误解多年,很多人不敢大胆接受笋类美食,尤其是在儿童餐

上。

刘彦雯表示,没有完美的食物,只有完美的搭配,这套营养餐配方基于建瓯当地饮食习惯,将建瓯笋以各种形式融入到美味的餐食里,刻画在孩子们的记忆中,既保障了孩子们的健康成长,又奠定了家乡风味的记忆基础。

建瓯市实验幼儿园吴茜园长介绍道,幼儿园近20年来挖掘乡土竹资源,逐步融合到幼儿园的课程中,开发出跟竹有关的主题活动15个,形成园本课程的资源库中很大一个板块。

“从每年3月春笋上市延续到冬笋时节,幼儿园会开展一系列食育课程,比如六一儿童节前会开展笋宴活动(图③),指定班级的孩子和家长共同制作数十种笋类菜肴,请全校的孩子品尝。”

吴茜说,每年五六月份,结合



建瓯实验幼儿园的孩子们正在制作笋类菜肴

园所开展的竹创意文化节,研究笋主题的班级会由孩子们和家长一起研发、制作几十道笋的美食和菜肴,举办大型建州笋宴品尝会。

幼儿园还支持孩子们在“竹乐坊”充分探索、自制笋的食品,并发动家长参与,一起研发跟笋有关的新菜式,有的家长还会制作成小视频在社交平台上推广。

吴茜告诉记者,在交接仪式之前,幼儿园只是简单地将笋结合到儿童餐中,并没有考虑到搭配和营养素,这次与协会合作之后,为幼儿园笋竹相关课题拓展了更多的思路。



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

