

吃了小半,倒了一大半 口味不佳 买零食填肚

上周四中午,卢湾区某中学高二女生小陈拿着几串关东煮边走边进校门。“学校的套餐实在不好吃,我吃了几口就扔掉了。”小陈说,当天的食谱是四喜烤夫、卷心菜和面拖黄鱼。“一周两三天有卷心菜,早吃厌了。面拖黄鱼面粉太多,都没看到什么鱼肉。”由于午餐口味不佳,小陈吃完饭总要出校门买点零食解解馋。该校高一男生小施则拎着二锅贴往教室冲。“没办法,学校的套餐吃不饱。”

下午 3 时,长宁区某小学门口,来接孩子的家长都拿着蛋糕、酸奶等零食。孩子们放学出来,就开始大口大口地吃起来:“中午饭我吃了一个菜,其他都倒掉了。”家长都怕饿着孩子,就带点吃的给他们加餐。

校外解决 吃遍小饭馆

不爱吃学校的饭菜,中学生吃遍学校周围的小吃店。一到午餐时间,静安区某中学校门对面的米粉店、奶茶店、快餐店等就挤满了穿着校服的学生。汉堡配奶茶、炒米粉、超市盒饭等最受学生欢迎。高二男生小高说:“这学期开始,我就自己在校外解决午饭了。”记者发现,不到 20 分钟,奶茶店就卖出了十几个汉堡。该校附近一家 24 小时便利店的营业员也告诉记者,面包、盒饭和泡面是销售最快的,一般中午就卖完了,买的大多数是学生。

不少家长其实并不赞同自家孩子在校外“觅食”。赵女士说:“学校的饭菜总归稍微放心点,口味不好至少卫生保证。小饭店里的食物,还不知卫生不卫生。但儿子总说吃不饱,也只好让他自己再买点吃吃。”

营养午餐怎讨学生欢心?

本报记者 马丹 实习生 蔡立弘

开学了,不少学生又要吃营养午餐盒饭。“难吃死了,菜是冷的,花样又少,大部分都被我倒掉了。”这是许多中小学生对营养午餐的反应。口味差、分量不足……中小学的营养午餐一直不得孩子欢心。要让孩子中午吃饱吃好,又确保营养就那么难吗?



吃得津津有味,才能吸收足够的营养

实习生 蔡立弘 摄

餐饮公司「末位淘汰」

上海中小学校午餐供应主要有三种途径:学校自办食堂“一手操办”;区教育局或配送中心统一配菜,然后由学校进行烹饪加工;学校午餐由具有资质的、相关部门认可的盒饭公司供餐。不同的途径,提供的午餐口味有好好坏。

上周四,记者来到浦东杨思小学,学生午餐荤素搭配,口味不错,有番茄炒蛋、毛豆冬瓜、油焖虾和紫菜汤。孩子们吃得津津有味。校长说,午餐原料是由浦东新区社发局旗下的餐饮公司负责,而餐饮公司是通过招标竞争上岗,每天运送的原料经过严格的把关和审查,质量得到保证后送往学校,由食堂负责烧制。一顿这样的午餐花费为 4.5 元钱。

新学期,浦东新区社发局所有公办中小学生学习午餐价格暂时保持不变,但为保证饭菜质量,浦东推出了午餐公司“末位淘汰”,竞争上岗的政策。目前,全区公办中小学午餐由 31 家送餐公司提供,社发局请专业中介机构,对 200 余所学校的学生展开调查,测评中小学生对学校午饭质量的满意程度,把餐饮公司能否继续为学校服务的主动权交给学生。排名在最后 10 所为学校提供午餐的公司将被“一票否决”。

“营养指标”应更加详细

调查显示,中小学生用餐偏好于汉堡、炸鸡类,不喜欢蛋类、鱼类;在素菜上偏好土豆类,不喜欢豆类 and 多种蔬菜。为了迎合孩子的口味,一些午餐公司增加了炸鸡腿等高热量食物。本市不少中小学生学习午餐中,蛋白质、脂肪、热量含量均偏高。营养专家认为,这样做容易让孩子营养不平衡。上海水产大学食品学院院长王锡昌说,沪上中小学生学习存在营养过剩与营养缺乏并存的现象,挑食或食用高热量、高脂肪食物是导致两种极端的原因。

好吃更要讲营养 从小培养好习惯

国家权威部门曾有过一个“关于中小学生学习午餐摄入营养的指导意见”,建议小学生每顿摄入的营养素应包括:“蛋白质 24—28 克,脂肪 25%—30%,热量 700—800 千卡”。但上海学生营养与健康促进会的研究人员宗九屏认为这个建议比较粗线条,较难参照。

专家呼吁,在“营养午餐”的生产中,需制订更详细的“营养指标”,学生午餐的“营养指标”应和“卫生安全指标”同等重要,由企业参

照执行。王锡昌还提了个好点子:“如果做好的蔬菜再热一遍会发黄不好吃,不如给学生提供生菜色拉或新鲜水果,一样能提供足够的维生素,孩子也爱吃。”

健康饮食从“食育”开始

王锡昌教授介绍,在日本和韩国,“食育”已经与德、智、体并列,成为中小学一项基本教育。“‘食育’,是让孩子懂得各种食品各有什么

营养,让他们自觉地科学饮食,培养他们对健康食物的喜爱。”上海水产大学食品学院已在上海五十六中学开设“食育”课程,指导学生注意饮食卫生、控制饮食品量、改变睡觉前饮食习惯等。“孩子长身体时,不仅需要食物有好口味,更需要补充钙、铁等营养素。等孩子迷上高脂肪食品,再去训斥已来不及。应该从小塑造孩子的饮食结构。”

据了解,中小学校午餐营养师培训也已 在长宁区、静安区等启动,今后,这批专门的营养师将进入配餐中心或学校为孩子们设计合理科学的营养膳食。

游戏释放孩子天性

把儿子亚旗从学校里接出来,自己教,童话作家郑渊洁对现行教育制度最大的不满让人意外:“就是无法保证让小学生每天睡足 10 小时,中学生每天睡足 9 小时。”而更让人吃惊的是,令他下决心接孩子回家的理由是:儿子亚旗小时候很想担任一次学校的升旗手,但是一直未能如愿,彻底失望之后,他说:“不想再上学了。这一说正合郑渊洁之意,他就提出自己来教亚旗,当时亚旗的反应用郑渊洁的话来说就是“欣喜若狂”。

在奥妙品牌与上海社科院联合举办的少儿教育专家论坛上,知心姐姐提出现今的孩子和家长存在五大冲突,其中有一条就是过度保护导致孩子无能。而郑渊洁的这种教育方法在很多人看来正是逃避现实,将孩子置于温室之中,是典型的保护过度的表现。对于这种观点,郑渊洁有自己的看法:“逼孩子拥有大学文凭才是过度保护孩子,让大学文凭成为孩子的护身符。我让孩子放弃大学文凭,使他在和他人竞争时处于劣势,这是过度锤炼教育。”

除了自己编写教材,教育儿子,郑渊洁另一项教育手段就是“想尽一

切办法鼓励孩子多玩”。郑渊洁说自己虽然没有精确计算过孩子运动多少,但总体来说占到总时间的 40%左右,这与在学校接受教育的孩子是有着非常大的差别的。郑渊洁不仅鼓励孩子多玩多运动,自己也经常和儿子一起玩,网球、高尔夫、台球是他们经常比试切磋的运动项目。

奥妙品牌和国际游戏协会一起做的一项调查显示:相当一部分家长会因为污渍而限制孩子玩耍,而许多孩子也因为怕弄脏衣服会被父母责备而避免出去活动。对于这个现象,郑渊洁认为:“对于孩子,游戏比知识重要,因为游戏是孩子的天性。衣服脏了可以洗,可以恢复干净,但孩子的天性受到限制,就没办法挽回了。这样的损失远比一件衣服来得大。”

作为一位父亲,郑渊洁无疑是幸运的,因为很少有父亲能这么长时间和自己的儿子在一起,将自己的知识和智慧全身心地灌注到儿子身上。在亚旗获得源源不断的知识和经验的同时,郑渊洁也从儿子那里获得了很多东西,最重要的一条就是:孩子能洗刷掉我心中的污渍。

闻莽

随着青少年阳光体育运动的兴起,以及明年体育考核成绩要列入上海中考的总分,加强中小学生的体育锻炼再次成为社会关注的话题。记者近日获悉,本市的教育和体育部门已就实施《国家学生体质健康标准》作出了部署。

新的《国家学生体质健康标准》列入了各年级的体育测试项目,并从本学年起实施。

■ 小学一、二年级

坐位体前屈、投沙包(二选一);
50 米跑(25 米×2 往返跑,下同)、立定跳远、跳绳、踢毽子(四选一)。

■ 小学三、四年级:

坐位体前屈、掷实心球、仰卧起坐(三选一);
50 米跑、立定跳远、跳绳(三选一)。

■ 小学五、六年级:

400 米跑(50 米×8 往返跑)、

新学年起实施新的《国家学生体质健康标准》

无故缺勤超过 1/10 体育课成绩不及格

台阶试验(二选一);
坐位体前屈、掷实心球、仰卧起坐、握力体重指数(四选一);
50 米跑、立定跳远、跳绳、篮球运球、足球颠球、排球垫球(六选一)。

■ 初中、高中、大学各年级

1000 米跑(男)、800 米跑(女)、台阶试验(二选一);
坐位体前屈、掷实心球、仰卧起坐(女)、引体向上(男)、握力体重指数(四选一);
50 米跑、立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球(六选一)。

学生体质健康标准成绩每学年评定一次,各测试项目的得分之和为最后得分,满分为 100 分,90 分及以上为优秀,75 分-89 分为良好,60 分-74 分为及格,59 分及以下为不及格。成绩达到良

好及以上者,方可参加三好学生、奖学金评选;普通高中、中等职业学校和普通高校毕业生时,测试的成绩达不到 50 分者按肄业处理。

因病或残疾学生,经医疗单位证明,体育教学部门核准后,可免于执行《标准》。

对认真上好体育课、积极参加体育活动、每天锻炼时间达到一小时者,奖励 5 分,计入学年《标准》总成绩。

凡属下列情况之一者,其《标准》成绩记为不及格,该学年《标准》成绩最高记为 59 分:

■ 评价指标中 400 米(50 米×8 往返跑)、1000 米跑(男)、800 米跑(女)、台阶试验的得分达不到及格者;

■ 体育课无故缺席,一学年累计超过应出勤次数 1/10 者。

本报记者 王蔚