

营养餐:美国学生嫌难吃 研究称能提高成绩 校园午餐要好吃还是要健康

健康饮食的重要性不言而喻。不过在现实中,很多人还是会忍不住贪吃几口“重口味”美食。“健康的不好吃,好吃的不营养”似乎蛮有道理。美国总统特朗普上台以来增加了对学校午餐的预算,校园午餐因此受到新的关注。

美国《大西洋月刊》近日刊登的一篇报道援引一项研究表明,健康营养的午餐对学生成绩的提高大有裨益。那么难题来了:是选择好吃不健康的食物来满足口腹之欲,还是“辛苦”一下味蕾吃那些健康又能提高成绩的午餐呢?

健康饮食口味“差”

午餐问题对美国学生而言是“不可名状”的痛。

在奥巴马政府时期,就发生过因不满学校提供的午餐,美国各地约100万名学生在社交网站爆料吐槽,借此向前第一夫人米歇尔的校园午餐计划表达不满。有学生贴出一盘洒了番茄酱和奶酪的热狗,餐盘里只有几粒小西红柿和一小盒低脂牛奶,并配文“吃不饱,我得自己去买个苹果”。还有学生贴出一个小面包、一小盒土豆泥、一个汉堡包和玉米。配文“这就是传说中的营养午餐”。根据学生“指控”,学校午餐主要有“几宗罪”:分量少、选择少、不好吃……

米歇尔的校园午餐计划推行仅一年之后,一些学校已经决定取消联邦政府推出的新健康午餐计划,并且抱怨说,许多学生对健康午餐反感,而学校餐厅也因此亏钱。这些健康午餐中含有许多全谷物、水果及蔬菜。近日,美国农业部宣布,调整公立学校午餐营养标准,以降低午餐成本并减少浪费。

吃得好成绩会好

学生们纷纷吐槽公立学校午餐“吃不饱,味不好”,这给了午餐供应商们“可乘之机”,他们纷纷站出来营销其号称美味可口又营养的午餐。公立学校也开始研究营养午餐的相关政策,这引发了研究人员的好奇心。

美国经济学家们在最近的一篇文章中详细介绍了他们着手进行的一项研究:校园午餐更健康是否会影响学生的考试成绩。通过研究,他们发现了一个意想不到的结论:午餐越健康,成绩越好。这是第一次对学校午餐质量与学生成绩之间关系



美国中小小学食堂努力改善伙食

图G

进行的大规模研究。

“当学校董事会与这些供应商签约时,他们想的是提高学生的健康水平,让他们吃得更健康。”加州大学伯克利分校经济学副教授迈克尔·安德森说道:“我认为他们起初并没有意识到健康午餐可以提高学生成绩,但我们发现这之间确有联系”。

安德森解释道,于2010年通过的《健康、无饥饿儿童法》原本旨在解决儿童肥胖问题,结果提高了校园餐厅的饮食营养标准。最近有篇文献提出了学校午餐和学生考试成绩之间存在联系。安德森所从事的研究显示,享用更加健康的校园午餐的学生,成绩可以提高4个百分点。

为了查明食品质量和学生成绩之间的联系,安德森与其同事从加利福尼亚州教育局收集了2008-2009学年,以及2012-2013学年学区餐饮商的数据。在这五年期间,加州公立院校有1192所学校(约为公立院校的12%,其中包括特许学校),与一家外面的供餐公司签订了至少为期一年的合同。

研究团队雇佣了加州大学营养政策研究所的人员对这些校园午餐的营养成分进行评测打分。营养政策研究所的人员按照美国农业部制定的健康饮食指数对午餐供应商所供应食物的营养价值进行了测量。研究人员将健康指数与所测午餐菜单进行了整理,那些得分在中位值

以上的午餐供应商则是健康午餐供应商。但目前尚缺一项重要信息:食用健康午餐的学生与没有食用健康午餐的学生相比是否具有差异性。

为了弄清该问题,研究人员建立了一个数据库,该数据库记录了五年内所有公立院校学生参加加州学业标准测验报告(俗称“大会考”,2-11年级学生均需参加)的成绩。该成绩数据来自约9700所订制的健康午餐的小、初和高中院校,其学生的成绩比没有订制健康午餐地区的学校高出若干百分点。

安德森说,“增加食物支出成本,既能提高学生的健康水平也能提高他们的考试成绩,这对政策制定者来说十分具有吸引力。”

经济成本并不高

15岁的鲍尔是加州奥克兰中学二年级学生,她也认为健康午餐会提高成绩。班里的同学认为学校午餐不健康也不好吃,于是就不在学校吃饭了。

她说:“我们吃了更健康、更好的食物时,精力会更旺盛。因为身体不需要消耗巨大的能量来消化。吃得更健康,人也会感觉更快乐,不那么暴躁。虽然我通常很乐观,但我也不能没有健康食物。如果吃得不健康,我们就会感到压力,这会影响到考试成绩。”

纽约大学斯坦哈特文化、教育和

人类发展学院经济和教育政策副教授肖恩·帕特里克·科伦伦说:“学生饮食规律、健康,可以减少身体疲劳,且在课堂上精力更集中,听课效果更好。”他认为健康午餐的效果有时是立竿见影的,如果学校在考试当天提供高健康午餐,学生成绩会更好。

如果校园伙食更加好吃,学生考试成绩因此提升的话,此举甚至能达到“一箭三雕”的效果。科伦伦补充道,学校要改善这一问题成本不大。研究发现:每名学生每年花费大约222美元就可以吃到校外供应商提供的更加营养健康的午餐,并且平均可以提高4个百分点的分数。

多年来,美国各中小学教育领导者不断探索提高学生成绩的方法。比如延长学生在校时间、依据学生成绩给教师发奖金等等。学校甚至采取禁止学生携带手机及开展类似瑜伽锻炼等新措施来追求其梦寐以求的高分成绩,但都成效甚微。相比之下,在田纳西州进行的小学标准化考试成绩实验中,每年要花费1368美元来提高学生考试成绩,但效果甚微。

比起缩减班级人数这种花费巨大的措施,提高午餐质量似乎更经济实惠。如何做出更健康,且口感更佳的午餐,让学生们吃得开心又营养,还能让考试成绩“扶摇直上”,这才是双赢的解决方案。

葛畅

相关链接

特朗普政府叫停米歇尔“健康餐”

校园健康餐饮计划是美国前“第一夫人”米歇尔·奥巴马“成绩单”上重要的一笔。米歇尔曾提倡低盐、低脂、低糖的校园健康餐饮,要求校园午餐提高全谷物食品比例。这一倡议被美国国内支持者誉为与儿童肥胖作斗争中至关重要的一步。

然而,特朗普政府却决定给这一计划“刹刹车”。美国农业部声明,将放宽餐饮标准,给予学校“更多灵活性”,避免学生丢弃被强加的不可口食物。

按照农业部的说法,米歇尔提倡的校园餐饮标准过去五年给学区及各州增加了12亿美元成本。放宽规定将降低成本,给予地方政府更大的控制权,儿童也会更喜欢校园餐。

特朗普政府改变校园餐饮标准,受到部分政界人士及公共健康倡导者的批评。马萨诸塞州民主党籍众议员吉姆·麦戈文说,“这不是灵活性,而是让孩子更不健康”。

日本校园餐注重营养教育

日本孩子吃午餐时通常在教室,学生轮流值班领取、分发午餐。为了发挥营养午餐的综合教育作用,教师都与学生在教室一起就餐,并利用进餐过程与学生进行各种交流,观察学生的饮食习惯,针对性地进行营养指导。孩子们得到的是相同的食物,他们没有挑食和拒绝的权利,因为学校没有小卖部和自动售货机。日本学生每天吃的食物种类有30种左右。学校供应的集体餐的饭菜,每餐内容都有变化。

日本大部分中小学都聘用营养专家,帮助那些挑食或其他饮食习惯不健康的孩子。一般来说,午餐菜谱由营养师制定,并且每天都不相同。营养师向学生进行营养知识和饮食卫生知识教育,具体指导学生用餐。日本1954年制定颁布的《学校营养午餐法》,对学生营养午餐提出了明确要求,从而使学生营养午餐得到了迅速的发展。供餐作为教育的一环,目的在于培养孩子对餐饮的正确理解、好的习惯,丰富校园生活,养成开朗的人际交往性格。

致 歉 信

尊敬的消费者朋友:

为答谢新老会员、员工亲友的支持,上海国美电器于明日(7月15日)在全市门店举办主题为“7.15谢谢您”闭店形式的夏季答谢专场。

届时,上海国美电器全市门店全程闭店内购,闭店时间为9:00-24:00;为保证已经拿到闭店答谢专场邀请函亲友的权益,活动当天须凭券入场,实名验票。针对没有提前预约入场券的亲友,我们现场有安排内购答谢专场咨询处,为您解答闭店答谢内购会的活动介绍,并针对您的需求、购买意向以及对我们的建议,在后期我们举办类似活动前提前与您联系。

据悉,国美在此次的内购会中投入超强促销力度,除了全渠道、全时段、全品类商品外,还推出多款特价机型来回馈广大消费者,以丰富的超低价正品满足消费者的购物需求。

值得一提的是,结合家电市场需求呈现出的“高端化”、“大尺寸化”、“智能化”、“美观化”、“环保化”与“健康化”六大消费新趋势,国美在本次“7.15夏季闭店答谢会”,为消费者甄选出冰箱、洗衣机、彩电、空调品类众多品牌产品主打差异化的中高端商品低价化路线,还为消费者提供了智慧舒适家,包括中央采暖系统、中央空调、全屋净水等系列解决方案,充分发挥差异化商品、货

源丰富以及线下门店的体验优势,为消费者提供了有效供给。

同时活动期间,参加本次邀约亲友还可以享受6大增值权益:免费茶歇、真机体验、无忧送装、15天无理由退换货、家电整体解决方案、全城价保,邀您共享夏日狂欢!请已经拿到“夏季闭店答谢专场”入场券的朋友们尽量赶早,特价商品先到先得。因此给您带来的不便之处,敬请谅解!再次感谢您的信任与支持!

详情请移步咨询国美各门店工作人员或致电客服中心:021-60826451

上海国美电器有限公司
2017年7月14日

凭邀请函方可入场