

《中小学营养午餐指导手册》出台,指导学校改变烹饪方法——学生营养午餐油盐用量需精确标注



创新菜品更重营养

汤庆娅介绍,作为上海“加强公共卫生体系建设三年行动计划”的一部分,“学生肥胖干预优化实践项目”课题组牵头完成了此书的编写。除了有专业医生团队进行把关,课题组还邀请了五星级酒店大厨共同商定菜谱,让中小学生学习吃得健康又美味。在前期调查中,课题组发现学校营养午餐中,有的快餐公司喜欢大量使用肉丸、红肠等半成品,有的仍以“炸猪排”等油炸食物唱主角。“我们提倡学校改变烹饪方法,用烤箱、蒸笼代替炸锅,比如把炸猪排改为粉蒸排骨,既保证了口味又相对健康。”汤庆娅强调,在食材的选择上也要注意新鲜,分量减少使用半成品,例如,同样是炒饭,不妨用虾仁、蔬菜代替红肠,控制油量,营养成分将大大上升。

《指导手册》要求每一道菜的油、盐用量,都如同西餐般标注得非常精确。“山楂鲑鱼卷”“陈皮鱼块”等创新菜品说明,不需要依靠调料,利

近日,一本由上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任汤庆娅等编著的《中小学营养午餐指导手册》问世。而且,上海各区县教育局已将此书发至基层学校,要求作为设计学生营养午餐食谱提供参考。

用食物本身调味可以为餐桌增加更多新意,刺激孩子的食欲。

众口也须“调”得科学

“连着几年学代会,营养午餐都是学生们热议的话题。”市二初级中学校长陆军说,为了让午餐更符合学生的胃口,学校每年都会抽样调查。据该校总务主任吴明欢介绍,从问卷来看,孩子们偏好油炸食品,而家长们则不希望餐桌被炸鸡翅、炸猪排占据;老师觉得炒时蔬挺好,但学生不愿吃。为此,学校和餐饮公司协调之后,找到折中方案——保留鸡翅,但将油炸改成茄汁、红烧等孩子们同样喜爱的烹饪方式;减少纯炒时蔬的比例,改成“小荤”;普通的白米饭,变成菜饭、扬州炒饭等。吴老师介绍,初二开始,男女生的胃口明显有了差异,盛饭时,食堂师傅将量较多的放在下面,量较少的放在上面,由女生先领取,尽量满足不同学生需求。

专设一门厨艺课程

上周,格致中学国际部 AP 课程班高三同学在中华职校的烹饪实训中心拿到了一张“职业培训合格证书”。今年3月-5月,他们每周一次走进中华职校,在专业老师带领下学习烹饪课。“以前毕业的同学反映,出国后吃饭成了大问题,很多同学只能天天吃汉堡、薯条、三明治。”班主任吴燕说,学校开设烹饪课也是对“终身”负责。

黄浦区卢湾一中心小学则拥有一间内置电子菜单显示屏的数字化厨房“云厨房”。包括番茄炒蛋、蛋炒饭、炒青菜、八宝辣酱等家常菜在

内的25道菜从全校孩子推选的100道“我最喜爱的菜”中脱颖而出,25份电子版烹饪指南被载入视频终端,供同学们边看边操作。“云厨房”负责人说,很多孩子对油盐酱醋非常陌生,通过亲手实践,他们开始研究,油该放多少、盐该放多少。吃了自己炒的油汪汪的蛋炒饭后,才意识到科学饮食有多么重要。

按学段配营养套餐

《指导手册》分别为小学、初中、高中各设计了10套套餐,汤庆娅介绍,每份套餐都是根据各年龄段所需的营养素比例不同精心设计的,并参考了医院的营养餐设计,可确保两周不重样。“虽然这本书已经面市,但我们希望有机会可以和中小合作,对营养师开展培训,提升学校营养午餐质量。”汤庆娅说。她也建议家长可以参照手册上的“食物选择原则”“食物能量消耗对照表”等,并及时关注学校公布的午餐菜单,按照膳食平衡原则,在晚餐时为孩子补充一日所需营养。

营养午餐指导手册套餐

- 小学 黑椒牛柳、洋葱蚝油牛肉、咖喱土豆鸡块、清蒸带鱼、茄汁鲷鱼、糖醋排骨、白灼基围虾、金针菇炒鸡丝、彩椒鱿鱼丝、百合蒸南瓜、什锦炒饭
- 初中 新奥尔良烤鸡翅、粉蒸排骨、青椒木耳目鱼卷、洋葱牛肉片、陈皮鱼块、清蒸鲷鱼、咖喱鸡中翅、酱牛肉、栗子烧鸡块、山楂鱿鱼卷、鸡肉什锦炒饭
- 高中 豆豉蒸鱼块、清蒸水晶狮子头、茄汁基围虾、红烧鲷鱼、糟溜鱼片、菠萝牛肉、莲子鸡丁、醋熘带鱼、鱼香肉丝、咖喱土豆牛肉、虾仁什锦炒饭

本报记者 陆梓华



法国朗贝萨尔、安妮-弗拉克学校的一份午餐,包含有米饭、三文鱼、炖菜,一片面包、由芹菜和胡萝卜做成的沙拉、橙子和面包圈。



新加坡一家日托所提供的沙拉。学校校长每学期都会亲自准备每个星期的菜单,并为学生提供点心,包括水果、自制面包、汤和杏仁。



孩子正在长身体,吃得饱更要吃得健康

本版供图 东方IC



英国伦敦一所小学的两份午餐。右边一份是意大利面配西兰花、面包和时令水果,左边一份则是米饭配辣蔬菜和新鲜西兰花。



美国西雅图镜湖小学的午餐,一份主打低钠鸡肉、谷物圈、新鲜红椒并以香菜做点缀的主菜沙拉。

上海学生营养状况普遍较好

孩子们“不爱吃”因为校园午餐缺色香味

近日,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所公布了一份对实施学生营养改善计划的22个省份的学生营养健康状况监测评估,学生的体格发育得到了一定的改善,表现为平均身高和体重有所增长。2013年度,6至15岁男、女生在各年龄段的平均身高比2012年度分别增加0.4厘米和0.6厘米,男、女生体重均增加了0.3公斤。

监测还显示,学生不能保证每天吃3顿饭的比例从2012年度的10.4%下降到2013年度的7.1%,早餐、午餐或晚餐“总吃不饱”的比例有所下降,从2012年度的3.8%至7.0%,下降到2013年度的3.3%至6.6%。男、女生的贫血率比2012年度的16.8%和17.2%分别下降了2.4和1.8个百分点,西部小学男、女生下降最为明显,分别为3.3和3.9个百分点,初中男、女生也下降1.9至2.6个百分点。

不过,校园营养午餐的难点及瓶颈问题,或许还将在一段时间难以彻底根除。如今,本市大部分中小学采用快餐公司配菜送至学校,再由学校食堂进行加工的方式,为学生供应营养午餐,菜谱则由营养师把关。但菜品重复、口味和营养难以统一,始终是困扰学生午餐质量的难题。格致中学校长张志敏坦言,根据有关规定,学生每餐不能超过12元标准。在物价上涨的今天,菜品种类难免受到限制。出于健康考虑,营养午餐也不能频繁出现学生喜爱的油炸食品,时间一长,学生没有胃口在所难免。高中生正值生长发育高峰,女生挑食不愿吃,男生吃不饱的情况也时有发生。基于现状,格致中学在午餐用餐方式上做出调整。目前,大约有80%学生吃学校供应的营养午餐,其余学生有的自带饭盒,各年级提供一台微波炉加热;家里住的近的学生可由家人在中午将饭盒送至校门,统一领取。

“应该说,上海中小学生学习营养状况是比较好的,营养午餐可能还是要从色香味上多做些改善。”上海师范大学体育学院院长沈建华教授说,她在美国、日本专门考察并尝试过学生的午餐,没有看到有学生剩饭剩菜的,而我们这里的学生浪费现象比较严重,有的孩子吃了三分之一就倒掉了。“从国外的经验来看,他们会把饭菜做得让孩子们特别喜欢,而且主要是控制热量,这项工作会有专门的营养师负责,这恰是我们所缺乏的。另外,正是由于学校午餐不可口,有的孩子一放学便直奔油炸食品摊,或晚餐时猛吃,这也是导致现在孩子肥胖增多的一大原因。因此,孩子身体素质的改变,提高学校午餐质量,也是一项很关键的工作。”沈教授说。

本报记者 王蔚 陆梓华

你的时间被浪费了吗?

——期末考前谈复习方法与解题技巧(二)

第二部分 考试技巧与日常训练关系

“智立方学员的学习成绩普遍得到提升,是怎样做到的呢?”带着这个问题,我们继续和陆老师交流,企图寻找出关于考试的“法宝”。

平时成绩还行 为什么考试就“砸锅”?

来智立方咨询的很多家长的烦恼,不是孩子不努力,而是花了不少时间下了好大工夫,考试成绩却总是不理想。陆老师指出:调整好心理状态是一个方面,掌握考试技巧和答题策略更是必不可少,要将知识有效地转化为考试成绩,要从平时的学习中就累积这种能力。定期梳理基础知识,加强审题读题能力;知识体系点面结合,做到温故知新融会贯通,让知识网络结构始终保持畅通无阻;多做经典题库,善用自己的错题本,确保不再犯同样的错误。当然,从家长方面来说,在考试前尽量不要增加孩子的心理负担,让他们尽量保持轻松的心态,也是很有必要的。俗话说,心中有数,遇事不慌。希望孩子在考场上应对自如,就要在平时给予正确的指导,否则,看似花了不少时间在学习上,其实做了很多“无用功”。要知道,孩子的时间伤不起。

对于智力生是如何切实有效快速地解决学生在考试中常常遇到的具体问题,陆老师也给我们作了“揭秘”:



考试时来不及做怎么办?

考试时由于动作慢而丢分的考生不在少数。针对这一现象,智立方教研院研发了“日常集中训练法”:增加学生阅读量的同时提高快速读能力,加快书写能力;由于逻辑推导能力不足所导致的计算能力不足则通过大量的计算推导来提高。在前两项的基础上配合“专题训练”——比如几何里三角形的角边问题,或者物理中磁场的问题,老师进行分类归纳,专题整理,把知识点串连成线,再整合成面,做到

全覆盖不遗漏。经过一段时间的训练,随着知识点掌握更为全面,技巧逐步熟练,答题速度就可以明显提高,正确率也随之上升。

是纠结难题 还是认真复查?

考题必定有分层的作用,一部分考生在规定的时间内答不完试卷,特别是理科科目,最后的大题对有些同学来说难度很大。在这种情况下,要不要抽出时间把前面的试题检查一遍?陆老师给出的回答是:必须的。一个一般水

平的同学,把时间都浪费在纠结最后一两道难题上是没有意义的,不如用这点时间把前边做过的题再认真检查一遍。就如我们上周所说到过的基础与难度8:2的比例,多年的高考实践证明了,许多考生在最后时刻找出错误,挽回分数,甚至可以说改变了自己的命运。得失之间,需要有经验的老师的针对性指导和同学们的长期反复练习,才能产生清晰的判断,做出正确的选择。

分数挤挤总是会有

考试题,尤其中高考试题,水平就体现在“区分度”上。每年的出题老师都是挖空心思,在这一原则上做文章。所以,陆老师说,理解了这一点,学生就必须具备一个能力,那就是“挤”,每一分都要拼,每一小题都不能放弃。这就要求在平时的授课和训练中,培养孩子耐心、稳定、仔细的素质,尤其要坚持遇到任何情况都不气馁,不放弃,力争提高自己的得分率。正因为把这方面能力作为重点来培养,在智立方,无论是学霸级,还是某些科目学习上有一定困难的学员,都能不同程度地提高成绩。

名师讲座信息

《挑战中考数学压轴题》作者马学斌老师【初二期末压轴题】[5月31日星期六]【中考压轴题精讲】[6月7日星期六]名额有限,抢座请拨打 400-820-0933

瞄准现代化、国际化的培养目标

——再探上海枫叶国际学校是如何育人的

从“领事课程”的开设,到融合中西体质课程的典范,本报连续推出的报道,探秘了上海枫叶国际学校如何以先进的办学理念和独特的课程设计,在不断引领学生走向成功。正是着眼于每位学生发展和综合素质提高的差异化课程教育,才使得学校的培养目标更趋现代化、国际化的要求。

差异化课程体系

枫叶的教育模式有一个显著特征,那就是“三个结合,两个认证,一个对接”。
●“三个结合”是指中西教育思想的结合,中加教育资源的结合,中加教师队伍的结合。
●“两个认证”是指双语双学历的认证体系,是由加拿大的BC省教育政府跟中国的省教育厅或者是教委来认证,学分可以得到全球认可。
●“一个对接”是指枫叶高中课程和学历完全实现了跟国外高等教育的无缝对接;并且这个模式在不断优化发展。

枫叶国际学校经过19年探索,形成了差异教育的课程设置。学校从尊重个性差异出发,对应多元智能8个领域,包括语言、数理、社会、艺术、体育和健康、应用技术、综合实践课程等。其中有必修课,更有门类众多的选修课。必修课体现对每个学生的基础要求,选修课满足学生个性化需求。差异化的课程,在教学上细分了层次。比如,高一学生须根据英语能力,选择不同层次的“必修+英语强化+选修”课程;高二、高三学生可根据个人规划,选择“必修+个人选修”课程。三个年级都实行“一人一课表”的走班上课制,最大限度地满足学生差异化的学习需求。枫叶除了开设国家规定的课程之外,活动课程非常丰富,小学课外的特长活动超过50个。初中引进了加拿大的科学课程,让学生开始熟悉用英语来表达这些科学的语言,帮助他们在高中阶段能很

快融入全部英语教学的数理化课程。高中课程的设计融合了西方的一些课程体系,能让学生毕业以后很快地融入国外的大学生活。枫叶课程体系非常看重对学生课外素质的培养,社会实践活动等均计入学分。枫叶从高中开始就将个人的人生规划列为学分课程,培养学生进行个人职业发展规划,让学生有自己独立的思想,开始设计自己的人生轨迹。

素质教育在课堂

对学生的评价不再是单一的考试分数,更看重学生学习的过程,在学习过程中的参与程度。枫叶高一级的全部10门课程均为必修课,学分40个;高二级的7门必修加3门选修,有38个学分;高三级的6门必修加4门选修,有44个学分。三年下来,通过所有常规课程体系下课程的枫叶学生可获得122个学分,成绩记入Power School系统,学生的成绩单有所体现。
“中西教育优化结合,实施素质教育”是枫叶发展的办学理念,这个理念也贯穿于整个枫叶的课程体系中,比如现在加拿大的艺术课,里面融入了中国音乐课的内容,加拿大的体育课融入了中国的太极拳等,并且这些都被列为学分课程。

学分制融会中西

BC省的毕业要求是:学生至少修满80个学分,其中必修学分48个,选修学分28个及毕业过渡课程4个。在常规课程体系下的48个必修学分来自12门加方课程,而在28个选修学分里,BC省教育部可以接受20个由当地教师授课即中方课程(语文和中方社会学)的学分。这能更好地鞭策枫叶学生重视中方课程,同时也满足加方毕业要求。枫叶学生毕业必须同时满足中加两国的毕业学分要求。中国教育部《普通高中课程方案(实

验)》里提到,中国高中生毕业需满足144个学分要求,因此在加方认证的课程体系外,我们还要纳入其他枫叶课程,满足中国144个学分的要求,形成独具特色枫叶学分体系。因此,我们在加方认证的122个学分基础之上,再纳入了学生研究性学习与社会实践、社区服务、社团活动、领事课等科目的学分。其中,研究性学习12学分(由中方教务负责),社区服务2学分,社会实践6学分,社团活动6学分,领事课6学分,共计32学分。这样,学生获取学分总数可以达到154个,既能满足加方的毕业要求,同时也满足了中国教育部规定的144个学分的要求。 本报记者 王蔚

【学校简介】

枫叶国际学校建校于1995年,目前是国内外开办最早、规模最大的加拿大海外学校之一。枫叶教育集团注重于基础教育领域,目前在全国范围内有幼儿园13所,小学7所,初中9所,高中7所,外籍子女学校2所,共38所学校,在校生约13000人,中外员工近2400人。上海枫叶国际学校是枫叶教育集团所属第八个校区,是经上海市教育部门批准的首家双语双学历国际课程高中,地处江、浙、沪交界处,坐落于上海市金山区枫泾镇,学校占地面积300亩,被称为“上海第一座BC校园”。课程成绩达到一定要求的枫叶高级别学生可以在校内申请选修AP课程,免修相对应的BC课程。同时,枫叶高中具备AP考试中心资格,学生可以在本校参加AP考试,枫叶针对本校学生专门开设“神鱼”项目,助推综合能力优异的枫叶学子申请哈佛、耶鲁等世界一流名校。枫叶毕业生100%申请全球大学,每年50%以上进入世界排名前100的学校。枫叶有毕业生的校区每年11月均在校内举办国际教育博览会,邀请全球近60所大学到校区现场录取枫叶学子。至2013年7月,枫叶已有15届毕业生7000多名,遍布世界24个国家的390余所大学。

新浪微博:@上海枫叶国际学校
微信公众:SHMLIS 官方QQ:800065767
招生QQ群:328820251
学校地址:上海市金山区枫泾镇国际教育园区东枫公路枫叶街
导航:上海市金山区枫泾镇“上海枫叶国际学校”

