

校园

营养午餐 吃饱不难 好吃不易

多次,吃得开心浪费少
二联小学高年级探索自助餐,少拿



中午 11 时 45 分,午餐时间,静安区一所中学对面的便利店里,挤满了学生,货架上的盒饭、饭团、关东煮很快被扫空一半,马路对面几家门面小奶茶铺也被围了好几圈。学校有午餐,为何却要出来觅食?学生们回答:学校的饭不好吃。



孩子的餐桌文明可以从小培养



易蓉 摄 华师大四附中学生对午饭很满意



马丹 摄 二联小学实行餐桌长轮值,互相提醒健康饮食

易蓉 摄

记者连日走访多所学校也发现,虽然不少学校提倡“光盘行动”,但浪费情况仍不可避免。实际上,为了让学生午餐吃得安全、营养、可口,教育主管部门、学校、家长都在想尽办法:改善食堂、翻新菜谱、家委会监督,而近一两年,营养午餐“价格警戒线”取消,也让午餐选择变得更丰富。

那么,营养午餐究竟好不好吃?为什么还是几家欢喜几家愁?

现状一 炸品和甜食受欢迎

龙利鱼排、花菜肉片、红烧素鸡、杭白菜、酸辣汤,这是上周三长宁区民办东展小学的菜单,里面有一大荤、一小荤、两素菜。记者在午餐时间随机对三个班级的学生做了一次小调查,在当日的菜单里,最受学生欢迎的前三名菜肴为:炸鱼排、炒饭和鸭血豆腐汤。虽然孩子们普遍认可学校午餐的口味,但仍纷纷表示最喜欢吃的是午餐里油炸、浓油赤酱、西式菜肴。“孩子爱吃不代表营养健康。”东展小学校长姜雪雁说,营养午餐要吃饱就不是问题,可是生活水平越来越高,营养午餐也变得越来越“众口难调”。

“挑食的孩子在班里占近四分之一,有些孩子只吃荤菜,有些孩子只吃蔬菜。”东展小学二年级几位班主任说,每年小一新生进来,总有那么

几个吃饭“困难户”。前几年,长宁区实验小学也曾做过一份抽样调查,调查显示:从不吃甜食的学生只有 3.4%,而一周吃两次以上的学生却占到 57.3%,另外还发现,学生中有偏食问题的占到 73.6%,其中一个表现就是 66.2%的学生喜欢吃荤菜。

现状二 “剥虾”“鸡腿”难倒孩子

六年前,静安区教育学院附属学校的家长首度开始实施“午餐突击”行动:天天听着孩子“午餐难吃”抱怨再也坐不住的 10 名家长,在不知道学校的情况下,临时“杀”到学校要求自掏腰包付费体验午餐。体验结果却令家长们大跌眼镜:家长尝尝都“还不错”的饭菜,在孩子们口中却是“太难吃”,倒的倒剩的剩,半数孩子剩下了一半的饭和菜。最令人惋惜的是,当日的油爆虾成为浪费重灾区,有不少餐盒里大半的油爆虾被剩下。一问才知道,孩子们的挑食习惯,竟然是被家长自己宠出来的,比如,一位刚入学的孩子吃虾都是由妈妈剥好的,因此到了学校觉得剥虾太麻烦索性一倒了事。去年,一位小一新生吃不来鸡腿的新闻也令人颇为感慨,原来她在吃鸡腿都由外婆拆骨、撕条,从来没有自己动手啃过鸡腿。

“有的菜嫌麻烦就不吃了,有的菜嫌不对胃

口就不吃了。一年级新生在吃方面的‘幼小衔接’问题,有时候比学科适应更‘严重’。”周慧是东展小学二年级的一名班主任,她告诉记者,有些孩子遇到不想吃的菜,又怕被老师批评刺得多,宁可光吃白饭,或者把饭浸泡到汤里去吃掉。“学校的大锅饭自然不能和家里的精细化饮食相比。”

现状三 家长提着食物接放学

姜雪雁说,许多孩子的不良饮食习惯其实都是受到家庭的影响,比如,现在许多家长都是独生子女一代,本身就有挑食、偏食的习惯,又比如,现在流行吃自助餐,但一些成年人缺乏用餐礼仪,取了过多食物却吃不完而只能浪费。“成年人的陋习都会直接或间接成为孩子模仿的对象。”

有时候,成年人的暗示,也让孩子口味越来越刁。有家长提出“特殊要求”,有些家长接孩子放学时,总要拎着许多点心或零食让孩子“加餐”。华师大心理咨询师陈献说,营养午餐在营养均衡的情况下,味道欠缺是有可能的,但家长不要给孩子过多暗示,比如,带着过多零食接放学,一位业内人士说:“不仅要保证营养搭配合理,还要花式品种不断翻新。送餐过程如何保温又能保证菜肴可口,真的有点难。” 本报记者 马丹

现状四 送餐口味难尽人意

现在沪上中小学营养午餐多采取三种形式,第一种是食堂外包给社会上的餐饮公司经营,第二种是学校自办食堂,第三种是由餐饮公司热链配送午餐,其中,食堂外包是目前主流的模式。一般来说,学校内有灶头的食堂,营养午餐受到的质疑相对没那么激烈,而通过热链配送的午餐通常口味难尽人意,因此这种模式已渐渐淡出。家住浦东的小冬是三年级学生,最近他吵着嚷着要父母给他送饭,理由是“学校的午饭不好吃,他同学也送饭”。“学校午饭是外面餐饮公司送来的,有时候温的时间太久,绿叶菜发黄了。儿子说,米饭还曾经吃出过小石子。”方先生说,班里送饭的孩子越来越多,从一开始两个到现在近 10 个,占了全班近四分之一。

对此,餐饮公司也颇有苦水,承包经营中小学午餐看似市场巨大,实际上却似“围城”:城外的人想挤进去分一杯羹,而城里的人却有时候要打退堂鼓,尤其在现在最严“食品安全法”和副食品原料大幅涨价的情形下,萌生退意的也不少。一位业内人士说:“不仅要保证营养搭配合理,还要花式品种不断翻新。送餐过程如何保温又能保证菜肴可口,真的有点难。” 本报记者 马丹

相关链接

学生营养午餐 国外如何管理

在我国推行营养改善计划的同时,许多国家也将学生营养改善工作视为一项增进公平、缩小社会差距的重要举措,并逐步将其纳入国家的主流政策体系。

日本

日本学生营养餐的相关政策由厚生省(卫生部)制定,具体实施由文部省(教育部)执行。文部省在各级地方政府机构中都设有供餐科,专门指导学校供餐事宜。学校健康中心负责中小学校的午餐运营管理。食品原料及物资采购等事务通过专门的公共事务机构来办理,政府不直接承办。政府还为少数贫困生提供完全免费的学校午餐,所需费用由中央和地方财政各承担一半。

美国

1934 年,美国就由国会通过法令,推行学校午餐计划,此后又相继实行学校早餐、课后加餐等 5 项计划。截至 2013 年,超过 3000 万中小学生的午餐计划,其中 1800 万小学生享受免费或低价午餐。美国中小学生的午餐在收费形式上按照不同的情况进行分类。联邦政府根据不同家庭的收入状况将午餐分为三类,高收入家庭自掏腰包,低收入家庭实行减价折扣,穷人家的孩子则免费。

本报记者 马丹 易蓉 整理



饮食习惯 从小培养孩子健康

供餐不断翻花样 教育孩子懂珍惜

案例一 自助餐选择更多

油爆虾或者红烧肉二选一,炒青菜、毛豆炒素鸡丁、油焖茄子、小热狗馒头、玉米、香菇肉糜炒饭及排骨汤“少拿多次”自主按需选择,学生吃得开心,泔水桶里几乎没有玉米梗和骨头渣。这是杨浦区二联小学高年级正在探索的自主午餐,自助餐的尝试让孩子们选择更多。

五(4)班的刘诗嫣这一天选了虾、玉米、青菜,吃了一点饭,喝了一点汤,这天轮到她当桌长,她把大家的餐盘收好交还,一桌 5 人都实现了光盘。“自助餐选择很多,现在每天都有自己喜欢吃的菜了,大家都很开心。”她说。自助餐给大家自主选择菜品的机会,但刘诗嫣和她的小伙伴都知道不论怎么挑,荤素搭配要注意,偶尔盛多了,一桌的小伙伴互相分一分,少拿多次不浪费。午餐时间结束,二联小学食堂里的餐桌干干净净,这是因为每桌设有餐桌长轮值,互相提醒健康饮食,更注重餐桌文明,吃好饭收餐盘擦桌子也是午餐的一环之一。

受制于食堂空间限制和学生能力现实,二联小学的自助餐探索目前仅针对四年级和五年级的学生。“学校一直鼓励孩子们光盘,但以往光盘率最多一半,配菜不考虑个体差异,有的孩子明白不应浪费,但是实在吃不下。”负责午餐和食育内容的章莹越老师说,学校为此向全校学生赠送了《餐后 1 分钟营养 ABC》和《餐后 1 分钟崇德 story》两本书籍,鼓励学生增强健康知识,提高健康理念;卫生老师的健康广播、任课

教师的闲暇课堂、班主任的午会课中,都有膳食宝塔、用餐礼仪、珍惜食物、食物营养、食物文化等相关的“食育”内容,这种潜移默化方式逐渐让孩子形成观念养成习惯。

“学校里的这一餐,既要让孩子吃得满足,同时也是育人的机会。”二联小学校长刘荣明说,“不浪费是对食材、对制作食物的人的敬意和感恩,餐桌文明体现的是尊重和礼仪。这些都需要通过长期教育让孩子慢慢养成能够受益终身的习惯,而孩子也需要有机会来自自己学习和体验,因此我们尝试创造这样的机会。”

本报记者 易蓉

案例二 家长试吃厨师互换

上海市教委曾建议,学校建立由学生和学生家长代表参加的学生午餐民主管理委员会,通过座谈会、质量反馈信箱等形式,及时对午餐提出改进建议。事实上,上海不少学校都用上这招来让午餐越来越好。

在静安区教育学院附属学校,家长不定期的午餐“突击试吃”已经成为一项传统。家委会主任郑亮说,3 月中旬刚举办了一场家长试吃会。“试吃会有时候会邀请对午餐意见比较大家长,也则邀请孩子刚入学,又想要了解午餐的家长。一般吃完之后,家长们还会实地走访教室,了解孩子对午餐的反馈。随后,再和食堂坐下来开通气会,提改进意见。”

厨师柔性流动,也是静教院“换口味”的办

法之一。该校特地聘请了两家餐饮公司来为小学部和初中部提供午餐,为了给孩子换口味,每一年到一年半,两家餐饮公司就要换场地。校长张人利说,如果从小一到初三,都吃一个灶头里烧出来的菜,难免会有些审美疲劳,换换厨师换换口味。

本报记者 马丹

案例三 增加点心助孩子成长

多年前,包括上海在内,不少地区的学校都会在早餐和午餐中间提供一份小点心和一盒牛奶或豆奶,后来因为卫生安全及其他原因而中止。其实,从营养学和儿童成长的角度说,课间点心很有必要。2 年前,长宁区民办东展小学就作出一个大胆尝试:在下午大课间休息,也就是 14 时 45 分提供一餐点心,有时候是蛋糕,有时候是八宝粥。

校长姜雪雁说,增加点心虽然增加了食堂的工作量,但对孩子成长有利。“上海家庭晚饭后通常吃得比较晚,18 时开饭也是普遍现象,那么从中午 11 时 30 分到晚饭,间隔时间要长达近 7 小时,这个时段对正在生长发育的孩子而言,容易饥饿。以往大多数家长会带着点心来接孩子放学,一来,四点以后吃点心容易影响晚餐的食欲,二来,也有研究表明,傍晚时候零食吃得过多,也会导致肥胖。”“点心加餐试行以来,受到家长们的好评,带着零食来接孩子的家长也越来越少了,晚餐吃得好的反馈也越来越多。”

本报记者 马丹

专家/意见

学生午餐也有科学讲究 丰富品种注重优质蛋白质

一日三餐中,午餐是能量供给占比最高的一餐。这重要一餐如何让学生吃得营养、健康?上海健康医学院医学技术学院副院长、营养与食品安全专家陈林军副教授分享其中的科学讲究。

一日三餐既满足“饱腹”需要,也提供人体每日所需能量,因此三餐的能量分配也应合理。陈教授介绍,“对于青少年三餐供能比例应为早餐 25%-30%、午餐 35%-40%、晚餐 30%-35%,所以午餐非常重要,一定要吃饱。”一般来说,食物的摄入讲究摄入与消耗的平衡,但针对正处于

生长发育阶段的学龄儿童,摄入应高于消耗。而要达到营养均衡的目标,中小学生的饮食应至少摄入 18 种食材,最好在 18-25 种,且要保证一定的食物数量,合理搭配以实现营养素的全面;对于学龄儿童的烹饪方式应注意尽可能清淡、少油炸,盐摄入每天应该控制 6 克以下,这一点是很多家长没有意识到的。”陈教授提醒道。

从产热营养素供能比例来看,青少年摄入的蛋白质占总热能的 15%,脂肪在 20%-30%,碳水化合物为 50%-65%,此外还特别要补充钙、铁、锌等矿物质,维生素 A、维生素 B 族和

本报记者 易蓉

背景/调查

质量监控 政府补贴 饮食教育

“大锅饭”做得香,不是不可能

营养与好吃之间,要寻找平衡绝非易事,但大锅饭也能做得香,也并不是不可能的任务。质量监控、政府补贴、饮食教育或许都是让午餐吃得放心吃得更好的妙招。

食品原料可追溯源头

为了严把学生营养午餐的安全与质量关,前几年上海就已开始择区试点学校食堂“全球眼”监控系统,实现从采购、清洗、加工到分装无盲区监控,目前这一系统已基本覆盖全市。在此基础上,上海去年又为学生营养午餐建立了“食材”成长档案,小到一棵蔬菜种子的播种、施肥都能通过二维码一一追溯。

杨浦区是本市四个“学校食品安全试点区”之一。杨浦学校食品卫生安全工作经区教育局、学校、部门三级网络管理,明确各级食品安全管理责任;加强规章制度,健全人员岗位职责,健全食品采购、贮存、加工、餐具消毒、食品留样、食堂从业人员管理、学生就餐等一系列制度,细化职责。例如,教育局与学校签订食品安全责任书,实

行“校长问责制”,出了问题,首先问责校长;由退休卫生老师和校园长组成的杨浦区教育局食品安全工作巡查组,每学期对区域校园进行涵盖 36 小项内容的细致、全覆盖巡查,对检查情况定期汇总、通报,对发现的问题单位及时通知整改并跟踪回访,这样的工作已经延续了 15 年。今年杨浦正在进行“放心学校食堂”示范点建设,实现“明厨亮灶”的环境,具有追溯和预警功能的信息化管理系统,同时邀请学生家长等组成食堂食品安全检查员,积极打造学生及家长满意的具有示范效应的“放心食堂”。

政府补贴人工开销

记者了解到,目前,本市公办中小学午餐的普遍价格在 12 元到 14 元左右,扣除不到 5% 的利润,35% 左右的人工成本,剩余的成空间里,其实留给大厨们发挥的余地并不多。因此,有时候受到成本所限,菜色上翻出花样有时候确实有点捉襟见肘。普陀区教育服务配送中心现在每天要为区内 118 所中小幼基层学校、158 个配送食

堂、6 万余名师生提供营养午餐的配送服务,其中,绝大多数都采取了配送中心配送副食品原料、餐饮公司承担实际运作的合作模式。

中心主任罗曙萍说,普陀区大多数学生家庭收入一般,因此,午餐价格前几年才刚调至人均 11 元。“但为了让孩子吃得更好,五六年前,人工费就从学生的餐饮费里剥离,把 11 元全部实实在在地花在刀刀上,也就是学生午餐的原料采购和烹饪上,人员成本则由教育部门补贴,不足的再从学校公用经费里出。”

营养师一起制定菜谱

在普陀区,中、小学师生午餐菜单每周制定一次,由配送中心根据菜单数据库中的内容,结合季节及上周菜单等情况制定下周菜单初稿,再根据基层学校反馈及质监局每日检查副食品质量的情况提出修改意见,修改后的菜单还需要经过营养、加工等角度的讨论才能通过。而幼儿园的午餐及点心更为讲究,每月制定一次,由幼儿园膳食管理组负责完成,小组人员由区幼教科、