

晚报老年大学周记





新疆舞班

秋风送爽,株洲 晚报老年大学迎来了新学 期的开学季。在这里,每一位 学员都是充满活力,银发学子们 用热情和智慧书写着属于自己的 不老传说。让我们一起走进这个 充满魅力的学习殿堂,感受老 年朋友们开学第一周的学 习热情和生活态度。

老年生活的多彩课堂

在上周一下午2时的合唱班教室里,阳光透过窗户洒 下,金色的光芒与学员们脸上的笑容交相辉映。这里,一群 热爱音乐的老年人正用他们的热情,唱响生命的赞歌。

阳光音乐舞蹈

李新平,一位毕业于湖南师范大学音乐教育专业的音 乐高级教师,同时也是音乐学科带头人,她将自己对音乐的 热爱传递给了每一位学员。"来,我们再来一遍'我和我的祖 国',注意气息的控制,情感的投入。"在她的指挥下,学员们 紧随其后,嘹亮的歌声在教室里回荡。

在这里,年龄不是界限,共同的热爱和对美好生活的追 求是他们共同的语言。

转眼到了上周四,形体礼仪班的学员们在湘江风光带 沐浴着阳光,开始了他们的课程。美国认证协会ACI注册 国际高级礼仪培训师,国资委中国人才委员会注册高级礼 仪培训师李天天,正带领着学员们练习着优雅的舞步。尽 管他们的动作不如年轻人那般矫健,但每一个转身,每一个 手势,都透露出从容和优雅。

"保持微笑,抬头挺胸,让我们的每一个动作都充满自 信。"李老师鼓励着大家。在这里,每一位学员都是主角,每 一次尝试,每一次进步,都是对自我挑战的胜利。

退休不褪色

本学期开设40门课程

开学第一周,株洲晚报老年大学已迎来500余名学员, 处处洋溢着活力与热情。这所自2019年创办的老年大学, 不仅为银发学子们提供了一个学习的平台,更是他们社交 和展示自我的舞台。

"在这里,我找到了退休后的新乐趣。"一位学习书法的 学员分享道。他曾是一位工程师,退休后通过老年大学的 课程,找到书法的魅力。"老师非常专业,同学们也很热情, 这里就像一个大家庭。"

"我们的目标是让每一位学员都能在这里找到属于自 己的舞台。"株洲晚报老年大学的相关负责人表示。她认 为,老年大学不仅是一个教学的地方,更是一个充满爱和关 怀的社区。"看到学员们在舞台上自信地表演,是我们最大

在株洲晚报老年大学,有一支由25名专业教师组成的 强大师资队伍。他们中,有10人拥有副高以上的职称,大 部分老师还担任着市级协会会长、副会长等职务。这些老 师不仅具备25年以上的教学经验,更有着对老年教育事业 的无限热忱。

据悉,株洲晚报老年大学本学期设有合唱、声乐、乐理、 排舞、秧歌舞、形体舞、新疆舞、民族古典舞、舞韵瑜伽、手机 摄影、电子琴、葫芦丝、古筝、太极、拍摄剪辑、朗诵、二胡、形 体礼仪、旗袍仪态、短视频制作、戏曲、书法、国画等40门课 程,满足了不同学员的学习需求(具体课程时间请扫描株洲 晚报老年大学微信公众号)。

传递知识与爱心 老年大学的教育风采

株洲晚报老年大学以其多样化 的课程设置和专业的师资力量,成为 株洲市老年教育的典范。在这里,不 仅有知识的传递,更有爱心的播撒。 在过去五年中,学校创新"课堂+户 外"方式,推出手机摄影实拍课、国画 写生、声乐工厂等多门趣味课程,开 展了近2万场教学活动和公益活动, 服务超过20万人次。

近年来,学校还聚焦全民终身学 习,常态化开展各类社区教育活动, 精心打造了幸福学堂、家长学校、养 老志愿者之家、健康驿站、青少年成 长中心、专家讲堂、技能培训实践站7 大品牌"。我们不只是在做老年教 育,更是在传递爱与关怀,探索老龄 化社会背景下全新的养老服务模式, 助力我市老年人幸福指数不断提 升。"株洲晚报老年大学的负责人表 达了学校的公益理念。学校通过与 社会各界的紧密合作,开展了一系列 丰富多彩的公益活动,让学员们实现 老有所学,学有所成,成有所乐,乐有

在社区党群服务中心,老年大学 的学员们化身为志愿者,他们或在教 孩子们学书法,或在为社区居民讲解 国画的奥妙。这些活动不仅丰富了 社区居民的文化生活,也让老年学员 们感受到了"老有所为"的快乐。

五年来,株洲晚报老年大学以 其卓越的教学成果和社会贡献,荣 获了湖南省全民终身学习项目、湖 南省潇湘文化阵地、株洲市十佳社 会服务项目等多项荣誉。并于2024 年被列为湖南省爱晚老年学校,成 为湖南省民生工程,这些荣誉不仅 是对学校工作的肯定,更是对老年 教育价值的认可。

开学第一周,是银发学子们的秋 日序章。让我们期待,在这个充满希 望的新学期,他们将创造更多的精彩 和可能。







< 株洲晚报 老年大学 微信公众号



2024年9月16日 星期一 责任编辑/罗小玲 美术编辑/言 岚 校对/袁一平

你会如何安排孩子的早餐

《长三角地区学生营养早餐倡议白皮书》发布,营养早餐仍存在认知误区 株洲晚报融媒体记者/刘芳





□。鸡蛋火腥旱抓饼

己。水果;阳光玫瑰



家长给孩子准备的营养早餐。 刘芳 摄

又到新学期,你会如何安排孩子的早餐?如何让孩子吃得健康又营养?

近日,一份《长三角地区学生营养早餐倡议白皮书》引发社会讨论,其中关于如何准备"一顿营养均衡 符合需求的早餐",不少家长在认知和实践结果之间存在差距,一份"你认为营养充足的学生早餐",也依 然有可能存在营养质量不足的情况。

【现象】营养早餐仍存在认知误区

-顿营养均衡符合需求的早餐,对于孩子健康 成长来说至关重要。

皇家小虎原珠绮丽

《长三角地区学生营养早餐倡议白皮书》主要内 容包括营养早餐对学生的重要性、当前学生营养早 餐消费现状、早餐市场品牌竞争格局、学生营养早餐 倡议及发展建议等,这是针对上海、南京、杭州、宁波 等长三角地区6~12岁儿童的早餐食用情况,历时近 一年时间调查生成的智库产品,旨在了解该地区家 权威专家意见,提出有针对性的营养早餐解决方案。

孩子健康成长是家长们最关注的问题。《长三角 地区学生营养早餐倡议白皮书》显示,超过八成的家 长们期望孩子能健康成长,70%以上的家长期望孩子 能长得更高、抵抗力更强、变得更聪明。

家长深刻意识到营养早餐对儿童健康成长的重 要性,对理想早餐的需求度高,愿意支付当前早餐一 倍的高溢价。70.8%的家长认为理想早餐需要均衡 长对孩子营养早餐的认知状况和重视程度,并集合营养,食物新鲜、食物营养均衡、食物卫生性等健康 营养安全因素,成为主导家长选择早餐的关键指标。

尽管81.9%的家长认为自己孩子的早餐营养充 足,但调查结果显示,他们的孩子食用能补充维生素 和膳食纤维的蔬菜水果的摄入量依然不足。认为孩 子早餐营养不充足的家长,反馈不充足主要体现在 "食材单一、搭配不均衡,缺少钙、维生素、膳食纤维 等孩子成长必需元素"。不能准备营养充足早餐主 要受限为"家长工作太忙碌、饮食行为惯性或不了解 如何搭配"。

【声音】超过43.6%的中小学生在外面吃早餐

"我觉得我家的营养搭配还是挺均衡的,但是有 些我们认为有营养等食物,孩子并不喜欢吃,他每天 就吃一个蛋白、一片面包,准备好的谷薯类不吃。"天 元区一名家长李女士介绍,5岁的孩子正在读大班, 虽然幼儿园安排了早餐,但为了让孩子吃得更营养、 更健康,她每天早上6点半就得起床,为孩子准备早 餐,一般会有主食、鸡蛋、水果、牛奶,"但孩子可能起 得早,一般吃得很少"。

为了尽量培养孩子规律就餐、自主进食,家长罗 女士尽可能会在家给孩子提供早餐。"即便是前一晚 买的面包,也尽量在家吃。"她说,"一家三口一起吃 早餐,一起上班,开启元气满满的一天。"

从《长三角地区学生营养早餐倡议白皮书》中可 以看到,只有69.8%的学生家长认为孩子的体重正 常,20.1%的家长认为孩子体重超重或肥胖。而不良

的早餐习惯,其实就会对体重产生影响。 32公斤,肚子上的肉一层又一层。"唐成告诉记者,孙 式,改变孩子的饮食、生活状态。

工程学院教授、博士生导师傅玲琳,把学龄儿童平衡 膳食宝塔中的四大类食物实物化到早餐中,建议家 长们采用"四个一"的模式进行早餐的选择和搭配。

"四个一"为一份主食例如杂粮馒头、燕麦粥、水果

刘女士为了给孩子准备营养健康等早餐,会在 周末做好一周的面包、馒头等,她认为,"自己动手做 既保证了食品的健康卫生,也可当作一件亲子手工 活动,培养小孩的动手能力。"

记者走访调查发现,大多数孩子的家长都会为 孩子在家准备早餐,也有一些上班族因为早上时间 紧张,选择让孩子在外就餐,早餐类型主要有包子 类、粉面类、面包类等,这些家长们认为的理想早餐 是"均衡营养、多样食材、新鲜天然、精准补给"。

谭女士和老公是双职工,家里有一对双胞胎女 儿,正在读小学二年级。"为了给孩子保证充足的睡 眠,早餐基本上是在外面买包子、牛奶吃。"谭女士认

为,包子里面有肉、蔬菜,牛奶提供了蛋白质,再在家 里准备一个苹果或者香蕉,也是一份营养的早餐。

《长三角地区学生营养早餐倡议白皮书》显示, 孩子越大选择在外吃早餐比例越高,小学一年级开 始,超过43.6%的孩子在外面吃早餐。

值得关注的是,一些自认为早餐营养充足的学 生家长,在准备早餐时,尽管乳制品、鸡蛋、各类主 食、谷物类食物的比例高于了整体人群,但能补充维 生素和膳食纤维的蔬菜水果的摄入量依然不足。

这表现出家长们的营养早餐实践能力有待提 高,需要专业人士为这些家长提供专业营养早餐的 相关指导、提供解决方案。

【故事】给"小胖子"做营养的减肥早餐

子虽然不是特别胖,但是有肥胖的趋势,因为他很喜 欢吃米粉、米饭、肉。

为了控制孩子的体重,她每天换着花样给孩子 做营养早餐,尽量选择少油、少盐、低脂、高蛋白的食 这一点让唐成深有感触。"孙子7岁多,体重有物,避免米粉等高热量的食物,同时还搭配运动等方

【建议】用"四个一"模式搭配早餐

为了便于日常应用,浙江工商大学食品与生物 麦片、全麦面包、紫薯、红薯、玉米、面条、饼、米线等;一 方案,并通过易懂的方式普及给家长,来提升家长们 份优质蛋白质,例如鸡蛋、牛肉、虾肉等;一份蔬菜水 营养早餐实践能力,除了养育孩子的家庭,企业同样 果,即各类新鲜蔬菜和水果;一份奶、豆类及坚果。

> 有业内人士建议,守护儿童健康成长是需要各 方一起来推进的,营养学家将营养知识转化为实践 多家庭获取营养早餐。

随着生活方式的改变,家长的过度喂养,过度保 护和孩子过度进食会导致超重和肥胖,孩子挑食、偏 食则会导致体重偏低,都不利于儿童健康成长。

唐成认为,一份早餐应包括谷薯类、蔬菜水果及奶类 和坚果等四类食物中的三类及以上,如果在外吃早餐,要 注重合理搭配,少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

在推动儿童健康成长方面扮演关键角色,可以通过 提供针对性强、适合不同年龄段儿童的产品来让更