

前方高能,口水预警!“5·20”不光是一个浪漫的纪念日,还是第31个中国学生营养日。今年中国学生营养日的主题是“合理膳食倡三减,良好习惯促三健”。本期,我们走进我市部分幼儿园、小学,一起来看看让孩子们直呼“一称体重胖几斤”的营养美味,来和健康“表个白”!

“5·20”全国学生营养日 让孩子和健康“表个白”

记者 刘文 何威亮

小学篇

外国语石峰学校



今年的5月20日是第31个中国学生营养日。疫情防控期间,学生就餐成了家长及社会关注的话题,外国语石峰学校3000余师生如何健康吃、安全吃、营养吃,成了学校各部门思考的重点问题。

上午最后一节课下课铃声响起,学校“错峰分地段”就餐正式开始,低年级的孩子有序排队进行手部消毒后,便回到座位上等待食堂阿姨送餐;中、高年级孩子在隔板隔开的餐桌上用餐。

同时,由膳食专家和校家委会膳食委员会共同研究商定的每日菜谱,品类繁多,有供孩子们挑选的营养早餐、美味丰盛的中晚餐,更有面包、牛奶作为点心让孩子们补充能量。家委会的家长们在随机抽查食堂时感叹:“外国语石峰学校的伙食让孩子吃得开心,让家长看到放心!” (通讯员 黄荣)

何家坳小学



近日,何家坳小学的选课课程中,新开设了一门“烹饪课”。同学们在课堂上可以学习到各种营养食谱,回到家后,立马付诸实施制作,与家人一起分享点评,不仅锻炼了动手能力和生活能力,树立了良好的劳动价值观,更认识到了营养搭配的重要性。

“这周,我们烹饪课的内容是‘蔬菜沙拉’。”何家坳小学的同学谈起烹饪课来,头头是道,“蔬菜沙拉是一种非常营养健康的美食,因为它大部分食材不需要加热,可以保住蔬菜中的各种营养。配料有玉米粒、紫薯、煮鸡蛋、番茄、黄瓜、生菜、火腿片、沙拉酱……” (通讯员 吴阳)

银海学校



每天中午,是银海学子最期待的营养午餐时间。食堂里,大家错峰分批排队就餐。干净整洁的就餐环境、营养可口的饭菜,让孩子们倍感温馨。

该校老师介绍,银海学校时刻关注孩子的营养健康情况,不断提高食堂管理水平。学校营养食谱由营养师提供,采用电子屏每日公示,明厨亮灶配置达到最高标准;在就餐时,老师会陪餐、分汤,并进行“光盘叮嘱”,确保孩子吃饱吃好;同时,每日校行政值班五巡三查第一项就是看食堂查食材,加上主管食堂工作的负责人与员工联合进行食材验收,确保食材新鲜,操作规范。

为了引导学生合理膳食,提高身体素质,5月20日当天,银海学校还举行了一场营养日的知识普及培训活动。学校向全体银海学子提出了三点要求:养成吃早餐的良好习惯、做到饮食多样化、加强体育锻炼,从多方面为孩子的营养健康把关! (通讯员 周芳妮)

南方一小



强健好体魄,营养来加持。5月20日,南方第一小学围绕今年中国学生营养日主题“合理膳食倡三减,良好习惯促三健”开展了一系列活动。

每日,学校校长、书记都在教室陪餐,筑牢了学校疫情防控时期的食品安全营养防线;其次,学校利用宣传窗、专题教育、红领巾广播站等方式,对学生进行正确的饮食观念的宣传,教育学生科学选择食品;学校鼓励同学们多进行户外运动,开展丰富多彩的体育活动,锻炼身体,增强体质;此外,芦淞区董家墩街道社区卫生服务中心的工作人员还走进校园,为孩子们普及了营养膳食知识。

通过一系列活动的开展,让孩子们养成了良好的饮食习惯,形成强壮的体魄,更好地去实现自己的梦想! (通讯员 谭小平 苑丽君)

八达小学



保障学生的饮食健康、均衡学生的膳食营养、提高学生的身体免疫,一直是八达小学食堂工作的重点。

走进八达小学的食堂,环境干净明亮,学生静音就餐。食堂里还有一块十分醒目的菜谱公告栏,老师介绍,学校在均衡营养的前提下,确保每日菜谱不重样,更符合孩子的口味,同时食材干净卫生,确保家长安心,孩子吃得饱、吃得好、吃得健康、吃得有营养。

好习惯带来的改变是长远的,八达小学除了注重膳食营养均衡这种直接有效的方式,还通过将营养知识引入课堂,帮助孩子树立正确的饮食习惯,培养正确的营养观念。 (通讯员 邓念)

长郡云龙实验学校



青少年儿童正处于长身体的关键时期,怎么吃才健康呢?长郡云龙实验学校在株洲经开区、云龙示范区的教育收费政策支持下,为学生提供免费营养午餐,真正将合理膳食行动落到实处。

首先,“硬核”标准不可逾越。食堂员工在上岗前需持有健康证明,疫情期间会通过核酸检测,餐厅会进行每天两次的含氯消毒,做到通风、换气两小时以上,餐具在使用前都会经过1小时的红外线热风消毒;其次,美味佳肴精心制作。学校每周的膳食安排都会由专业的营养师指导,保证营养均衡,所有食材都是新鲜购置,菜品烧制后两小时,食品的中心温度依旧保持在60度以上。

有了“硬核”的标准,才能烹饪出美味的佳肴;有了美味佳肴,才能养出“强健”的体魄! (通讯员 张莎)

幼儿园篇

红黄蓝幼儿园

食物,是爱与文化最质朴的传递。湖南红黄蓝坚持科学精细的365天营养带量食谱,严控食材采购、加工关。注重营养素和营养量的合理搭配,保证饮食符合季节特点,满足不同年龄段儿童生长发育需求,并且在进餐过程中帮助孩子,养成良好的生活习惯和就餐礼仪。舌尖上的红黄蓝,用心选材,用爱烹饪,用爱陪伴成长。让爱在健康中成长,在味蕾上绽放,让每一个孩子爱上吃饭。

(通讯员 柳玲娟)



北京红缨株洲康馨幼儿园

阳光早餐、美味水果、温馨午餐、甜蜜下午茶,我们的美食有没有让你们流哈喇子,嘻嘻,有些孩子一天可以吃上3碗饭哦!让营养更美味,让美食更健康,为了这个目标,我们一直在很努力。

(通讯员 李伟明)



君德礼幼儿园(翠谷园)

孩子的饮食是所有家长共同关注的一个话题,同时也是我们园非常重视的一个课题。宝宝的茁壮成长离不开合理的饮食营养搭配,让我们精挑细选、精心搭配,给幼儿期的孩子提供一个合理、健康营养的膳食。

(通讯员 范文超)



自然树蒙特梭利幼儿园(二中原)



特别的“520”,特别的爱给特别的你,“520”不仅仅是“我爱你”表白日,还是中国学生营养日。大口吃饭,均衡营养。色香味俱全的餐,是不是让你忍不住流口水了?让营养更美味,让美食更健康,孩子们才能长得壮! (通讯员 林京)

明学堂金色荷塘幼儿园



世界上最治愈的东西第一就是美食。对孩子来说,没有什么是一顿饭解决不了的(一顿不行那就两顿)。在我们幼儿园里,唯有厨师的美食和老师的爱是不可辜负的。

(通讯员 易宁波)

(本版图片由通讯员提供)