

# 从营养餐到科学食养如何守护学生健康

新华社北京5月20日电 5月20日是中国学生营养日,今年的主题是“科学食养 助力儿童健康成长”。“互联网+明厨亮灶”,专家设计学生食谱天天不重样……记者了解到,全国多地中小学正不断提高学生营养餐质量,引导学生科学膳食,养成健康生活方式。

## 学生从“吃得饱”到“吃得营养健康”

鱼香肉丝、炒白瓜、酸菜汤……18日中午,记者在四川省凉山彝族自治州越西县文星小学校食堂看到,热腾腾的餐食摆在食堂窗口,孩子们排队盛饭。食堂外的公示栏张贴着一周菜谱,午饭通常是米饭加一荤两素一汤。受益于2011年全国启动实施的农村义务教育学生营养改善计划,这所以易地扶贫搬迁户子女为主要生源的小学,每天向全校3000多名学生提供一顿国家补助的免费营养午餐。学生们说,“喜欢吃学校的饭”。

农村义务教育学生营养改善计划的“一餐饭”,改变了农村孩子过去“冷菜冷饭”“豆芽拌饭”的状况,逐步实现从“吃得饱”到“吃得好”转变。校长孟先林说,营养餐改善了山区孩子的身体状况,孩子们长高、变壮实了。

营养餐,正在变得制作更先进、搭配更科学。大连市第十五中学建立“特色食谱数据库”,厨师根据时令节气、饮食禁忌、学生喜好等在数据库中选择出餐,保证均衡搭配营养达标,营养餐天天不重样,特色餐每周有更新。

广州黄埔区开元学校引进机器人

“数字大厨”,通过精准温控,实现去厨师化全自动生鲜现做餐食,给学生提供更健康、更好吃、更安全的营养餐。

## 消除饮食误区 培养良好习惯

在学生整体营养健康水平大幅提升的同时,由饮食误区和不良饮食习惯等带来的营养不良及营养过剩等问题仍不容忽视。

成都医学院第一附属医院临床营养科主任孟德姣说,一方面,钙、铁、维生素D、维生素A等微量营养素摄入不足较为常见;另一方面,“小胖墩”增长趋势明显,高血脂、高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病低龄化问题也在显现。

喝果汁代替吃水果,吃水果代替吃蔬菜,吃鱼油代替吃鱼,吃维生素代替吃蔬菜……这些饮食误区还广泛存在。

广东省中医院临床营养科主治医生林淑娴说,水果在榨汁过程中营养物质易流失,推荐吃完整新鲜的天然食物;水果的营养素总体含量及抗氧化能力不及蔬菜;没有任何一种食品补充剂可以完全模拟食物本身,营养品无法取代食物。

辽宁中医药大学中西医结合学院院长樊旭表示,高能量不代表高营养。“重油重辣、高油高盐”食品往往出现在学生的“愿望清单”里,有些学生甚至错误地把奶茶、辣条、烤肠、薯片、冰淇淋等当成首选零食。他建议在青少年时期应以谷薯类等五大类食物为主保证膳食均衡,每天摄入蔬果、谷薯、鱼肉蛋奶豆及适量植物油。

## 科学食养助力学生健康成长

尽管各地中小學生营养餐食谱千变万化,但根据《学生餐营养指南》《营养与健康学校建设指南》,其共同点都必须满足食物种类多样、控油减盐减糖、清淡等特点。

在保障学生营养的基础上,加强“食育”必不可少。一些学校开设相关课程、开展丰富多彩活动,引导学生科学膳食、养成健康生活方式。

辽宁省实验学校开发“食育课程”,涵盖“知食物”“知食礼”“知食器”“知食文化”等内容,学生们通过动手种植、烹饪实践,领悟美食文化,培养勤俭节约精神。

大连市第十五中学开展了“健康饮食 从我做起”主题创作画征集活动,学生们在查阅资料进行艺术创作的过程中,对过量摄取零食和饮料的危害有了更全面认识。很多学生在零食的选择上实现了由薯片、辣条、果冻等向水果、牛奶等更有营养的食品转变,课桌上的各种饮料也被一个又一个保温杯取代。

大连市第十五中学校长赵宏建议,学校可以定期开展“饮食安全”主题班会,通过健康饮食讨论,让学生认识到暴饮暴食、偏食挑食等不良饮食习惯的危害。还可以利用学校电子显示屏、班级微信群等,推出贴近学生实际的营养知识宣传资料,为学生的健康自我管理提供科学方法和手段,培养学生的正确饮食习惯和健康生活方式。(新华社记者郑天虹 王莹 吴晓颖)

## 美如画！金星伴月23日傍晚现身双子座

新华社天津5月21日电(记者 周润健)

绝大多数情况下,月球和金星是夜空中排名第一和第二明亮的天体,每每二者相伴,往往会带来极好的视觉享受。天文科普专家介绍,5月23日傍晚,这两个明亮的天体将会在西边天空“邂逅”,上演浪漫的“星月童话”,为初夏的傍晚增添一抹亮色。

因为光色银白,亮度极高,我国古称金星为明星,又名太白,其亮度最大时可达-4.9等,如夜明珠一般。金星黎明见于东方天空时叫“启明”,黄昏见于西边天空时称“长庚”,所以《诗经》说“东有启明,西有长庚”。

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍,月球在地球上的运行速度很快,每29天左右就会巡天一周,所以它每月都会从行星和一些黄道附近的亮恒星旁边经过,形成“亮星伴月”的天象,如果条件允许的话都可以进行观测。在亮星伴月的天象中,金星伴月是颇具观赏价值的,不仅因为金星非常明亮,也因为它总在太阳附近出现,这意味着月球来到这里与之相伴时,月相总是蛾眉月或残月,亮度不高,姿态婀娜,和金星非常匹配。

今年以来,金星一直作为“长庚”出现,进入5月依然如此,在西边天空的落日余晖中熠熠生辉,成为一道亮丽的风景线。整个5月,金星在黄昏时的地平高度都会达到40度左右,几乎需要仰头观看了,在天黑后两个半小时内都不会落下,留给观测者的目视和拍摄时间非常充裕。

“本次金星伴月目视效果依然绝佳,届时如小船般的月球距离金星仅1.7度,不到4个满月视直径大小,亮度-4.3等,好似一盏明灯,惹人注目。这场‘星月童话’还有一个很有意思的看点:金星恰好位于双子座中间。日落时,随着天色渐暗,双子座的‘两个男孩’站在地平线上,金星与月球恰似‘双子’怀中的玩具,让‘两个男孩’玩得不亦乐乎。喜欢天体摄影的朋友如果将这幅画面拍摄下来会非常有趣。”修立鹏说。

像月球一样,金星也有盈亏现象。“有兴趣且有条件的公众可利用小型天文望远镜持续观测,5月底,在望远镜中,金星大约有一半被照亮,到6月中旬至7月中旬,亮面则会逐渐缩小,变成引人注目的蛾眉月形。”修立鹏说。

## 21日小满：又到风吹麦浪时 万物欣欣皆向荣

新华社天津5月21日电(记者 周润健)

立夏过了,小满姗姗而来。北京时间5月21日15时09分将迎来小满节气。此时节,我国绝大部分地区都真正进入了物候意义上的夏季,新荷出水,樱桃红熟,麦穗泛黄,秧苗青青,一派欣欣向荣的初夏风光。

北京师范大学社会学院教授、中国民间文艺家协会中国节日文化研究中心主任萧放介绍,小满是夏季的第二个节气,标志着夏天真正到来了。“满”,《说文解字》释为“盈溢”,引申义便是充满、饱和、足够。“小满”,便有“满而不足”“满而不盈”的意思。

二十四节气的名称中,总是小和大相对,比如小暑与大暑、小雪与大雪、小寒与大寒,小和大之间昭示着寒暑易节、时序轮转,唯有小满独树一帜。至于其中的原因,清人金埴所撰《不下带编》中解释道:“扑满,器也。敲。器满则倾,是倾满也。满苟得,则苟满而已。所以节有小满,而无大满也。”满则招损,器满则倾,是以小满正好。

萧放表示,小满时节,北方地区的小麦等夏熟作物正是籽粒灌浆饱

满、将熟未熟的“小得盈满”之际。麦子由青转黄,再过十余日,滚滚的麦浪便会在天地间铺陈出一片金黄色。小满节气的农谚很多都是说麦子的,如“小满小满,麦粒渐满”“麦到小满日夜黄”“小满十八天,青麦也成面”。唐人白居易在《观刈麦》中这样写麦熟:“田家少闲月,五月人倍忙。夜来南风起,小麦覆陇黄。”

小满时节,江南地区多降雨且雨量大,于是便有俗谚“小满大满江河满”,溪流湖泊被灌得满满当当,碧水漫堤,流波盈盈。此时,“满”被赋予了新的意义,不仅指作物颗粒饱满,还有雨多水满的意思。“立夏种稻,小满插秧”,这一时节正是“手握青苗种福田,低头便见水中天”的插秧之时。宋人翁卷在《乡村四月》中这样描写江南小满夏景:“绿遍山原白满川,子规声里雨如烟。乡村四月闲人少,才了蚕桑又插田。”

“最爱垄头麦,迎风笑落红”,初夏时节,风暖昼长,不妨约上三五好友去乡野农村、田间地头走一走,看一看,赏风吹麦浪,闻诱人麦香,嗅丰收味道,在金色遐想中话仓廩、说希望、道丰年。

## 贵州施秉：森林小城美如画



5月21日拍摄的贵州省黔东南苗族侗族自治州施秉县美景(无人机照片)。



初夏时节,贵州省黔东南苗族侗族自治州施秉县河水清澈,街景古朴别致,呈现一幅幅秀美迷人的生态画卷。近年来,施秉县秉承“绿色发展,生态优先”理念,依托自然资源优势,规划打造河清、岸绿、景美、宜居的森林城市,形成“城在景中、景在城里、城景交融”的格局。

新华社记者 杨楹 摄