

“3+2+X”供餐模式全覆盖,32套带量食谱藏有家乡味道 校园“减脂专窗”专治小胖墩

校园“小胖墩”怎么瘦身?学生餐如何吃更健康?连日来,记者走访如皋多个校园食堂发现,该市不仅大力推进校园餐营养提升专项行动,在全市校园实施“3+2+X”的营养餐“一条龙”供餐模式,并结合当地的饮食习惯、地方特产以及季节特点,研制出各学段校园营养餐带量食谱共计32套,让学生乐享校园“食”光。



如皋市实验初中学生在校食堂吃着营养餐。通讯员陈嘉曦

带量食谱搭配合理营养均衡

19日,在如皋市实验初中食堂内,记者看到每个去送饭盘的学生,都实现了光盘。

“学校每餐肉和菜都有固定的量,完全不用担心吃不饱或者吃到撑。”学生王禹博中午吃了两荤两素,学校里的饭菜一周没有重样的,做法也清爽不油腻,非常符合他的口味。

糖醋排骨140克、椒盐排条250克、花菜肉片125克……在如皋市实验初中食堂大门外的墙上,贴着一周

带量食谱,上面罗列着每周菜品的名称和配比,学生可自行查看,选择适合自己的菜品。在如皋,不少学校都会通过线上和线下的方式,提前公布每周的带量食谱,并接收学生和家长的反馈意见,以此改进服务。

“当前,我们在如皋全市推行带量食谱标准化建设,确保校园餐合理搭配,均衡营养。”如皋市教育局勤工俭学办公室负责人吴兴红介绍,为了确保每生每天能量和营养供给量充足,如皋研制了《如皋市学校

食堂常用学生餐食材用量参考表》,列出了学校食堂45种常用营养餐,在各个学段的配料用量,并研发了各学段、不同季节校园带量食谱示例32套,发送给全市各类学校供参考。

吴兴红的手机内装着一个营养测算软件,每一套带量食谱只有在软件上测算超过95分,学校才可以面向学生推出。“我们还在研发新的套餐,既满足学生健康成长每日所需摄入的营养量,又避免浪费,实现光盘行动。”

定制服务引导健康快乐生活

每天中午,如皋市实验初中食堂19号窗口都会排起长队,一个多月前,该校专门为BMI指数(临床上常用来判断人体是否有超重、肥胖或消瘦的指标)大于24的学生开辟了“减脂专窗”,售卖特制减脂餐,一经推出,便广受学生欢迎。

“我们学校的减脂餐在确保口味的基础上进行了少油少盐的处理,美味又健康。”尹涵钰一边吃着盐水鸡翅,一边赞叹道。

在如皋市实验初中食堂的大门附近,摆放了一台可

以测量身高、体重、体脂的健康秤,还有一些宣传健康生活理念的科普展板。如皋市实验初中校长裴友军说,学校希望通过购置健康秤和推出减脂餐的特别定制服务,引导学生们健康快乐生活。

为了全方位保障学生的身心健康,如皋创新实施“3+2+X”的“一条龙”供餐模式。如皋市教育局相关负责人介绍,“3”即为学校提供的午餐、晚点必须满足谷薯类、新鲜蔬菜水果类、畜禽肉蛋类、奶及大豆类等4类食物中的3类及以上。“2”表示延时服务晚点尽

量以自制为好,自制食品每周不得少于2天。“X”意味着做好食物互换,适时调配,保证食物品种的多样性与口味的丰富性,这一供餐模式已覆盖如皋所有学校。

每天下午3时15分,如皋市李渔小学各个教室都会迎来一只橙色的保温箱,里面的餐食一周不重样,有时候是面包、牛奶,有时候是卤蛋、蒸玉米、五香翅根等。这个延时“小灶”,就是如皋“3+2+X”的“一条龙”供餐模式中的一部分。目前,部分学校自制晚点种类高达20多个品种。

特产“加盟”打造特色食育文化

“老师,我还想吃翠翠的青菜。”“这可不是普通的青菜,而是中国地理标志农产品如皋黑塌菜,吃起来是不是味甜鲜美、清香爽口?”15日中午,在如皋师范学校附属小学幼儿园小三班的教室内,一道爆炒黑塌菜受到了孩子们的欢迎,老师李鹏程当即给孩子们科普起了如皋黑塌菜的相关知识。

在如皋的各个学校,同为地理标志农产品的香堂

芋,独具如皋特色的肉渣、扁食等食品的身影也随处可见。“在我们研发的32套带量食谱示例里,有一项特色菜,已经开发了白菜炒肉渣、炸香堂芋圆、炒黑塌菜、荠菜面条等,学校可以照搬菜谱,也可以自己研发、创新。”吴兴红介绍,引入具有如皋特色的食材、食品,一方面可以丰富带量食谱的种类,另一方面也有益于如皋更好地探索寓教于“食”、打造特色食育文化的方

式方法。

校园的美食文化是校园文化的重要组成部分。让学生吃得营养又健康是如皋做优食堂服务工作的主线,但如皋对这项工作的追求不仅仅于此。“我们最终的追求是让师生满意,就是让我们的学生从教室里出来奔向食堂的时候,心情是愉悦的,是充满期待的。”吴兴红说。

本报记者陈嘉仪
本报通讯员许周欣 吴兴红

寒潮来袭,通城多所小学积极应对“速冻”模式 开空调齐运动 还有冬日暖身汤

昨天中午11:05,离虹桥小学孩子们下课吃饭还有10分钟的时间。食堂的师傅们正手脚麻利地将保温的饭菜分装、打包,红烧翅中、肉末粉丝、小排冬瓜汤……一份份菜品只等下课铃响便可送上学生的“小饭桌”。“今年11月底,送餐电梯正式启用,正好在冬天发挥了作用,送餐效率提高了,孩子们吃到嘴的饭菜也更热乎了。”虹桥小学副校长成永华说。

走进教室,空调散发的温暖空气包裹着每一个孩子。孩子们吃着热乎的饭菜,再喝一口暖身的汤,十分惬意。“目前,教室的空调在学生上课时是全时段运转,每天上午、下午的大课间室外活动时间则是暂时关闭,开窗通风。”

近期,入冬寒潮如约而至,已然开启了“速冻”模式,但在崇川各校的校园内,不少早早落实的“暖心举措”,驱散了寒潮带来的寒意,让校园内暖意融融。

在新桥小学,学校将新建的食堂餐厅的北门临时性关闭,将进出口改为东门和南门,并且在饭点前早早将食堂空调打开。鹤涛小学则将汤桶换成了双层保温桶,“热乎乎的汤一口下去,全身都暖和了”。

陆洪闸小学不仅缩短了食堂配餐、送餐的时间,让孩子们能在下课后立刻吃上热乎的饭菜,还在冬季新增了“花式”暖身补身汤品,如猪肝菠菜汤、冬瓜排骨汤等。

陆洪闸小学校长秦雯介绍,根据当天菜品保温特性

的不同,食堂会优化烹饪顺序,控制出菜时间,饭菜盛入容器后以保温物覆盖进行保温。备餐间、用餐地点都提前开启空调控制温度,保证饭菜热度。

此外,为增强学生的身体素质,加强师生抵御冬季疾病的能力,陆洪闸小学将早操时间由原来的8:20调整至10点,并开展了如火如荼的“阳光冬日齐健身”系列活动。

在鹤涛小学,早操运动已经变为跑操运动。“虽说同学们进行的是慢跑,但是每个同学经过这样8~10分钟的有氧运动,能够快速让身体热起来,达到比较好的运动效果。”鹤涛小学教科处主任、关工委副主任何建说。

据了解,为妥善应对寒潮极端天气,崇川区教体局及时转发气象局寒潮预警信息,动员各学校早早行动起来。空调、热水、暖身汤品、饭菜保温桶……各种保暖御寒措施迅速落实到位,确保学生温暖舒适的学习环境。

另外,朝晖小学、北城小学、陆洪闸小学等校也调整了上学时间和课后延时服务结束时间,让孩子们在冬日能有更充足的睡眠,保证身体健康。考虑到可能有家长有特殊情况不能及时接送,陆洪闸小学还设置了“龙娃驿站”,学生可以安心地在温暖的室内或看书或写作业。

此外,各校开展了冬季防寒保暖安全教育活动,向学生普及防寒保暖知识等,确保校园冬季“防寒保暖”工作无疏漏,校园安全稳定。

本报记者卢铖卉



虹桥小学学生下课后吃上了热乎的午餐。丁勤