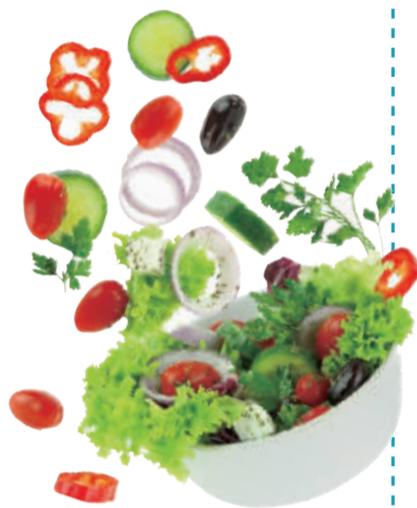


镇海区中小學生午餐狀況調查出爐 蔬菜水果有點少 肉多鹽多脂肪高

專家建議：孩子每週要有25種食材

近日，鎮海區疾控中心對轄區內1500多名中小學生午餐營養進行了調查。調查發現，目前午餐能量基本能滿足學生需求，但供能結構不合理，主要體現谷薯類、蔬菜類、水果類、大豆堅果類、魚蝦類、牛奶類等均未達到推薦量。能量供應量、蛋白質、維生素B2、鐵和鋅的供應量及碳水供能比達到了推薦標準，維生素A、膳食纖維、鈣等供應量偏低，脂肪供能比較高等。



A 學校配餐以學生口味為依據

近年來隨着我國經濟水平的不斷提高，兒童的營養與健康狀況有了很大改善，但仍然面臨着許多問題，多種形式的營養不良與鈣、鐵、維生素A等微量營養素缺乏仍然存在。

2017年，國務院辦公廳印發的《國民營養計劃(2017-2030年)》，強調了學生營養改善行動，學校學生的營養也越來越受到大眾的關注。

為此，鎮海區疾病預防控制中心開展中小學生午餐現狀調查工作，以掌握該區學生午餐的供應現狀，摸索出具有地方特點、有效、可推廣的學生餐指導建議或學生菜

譜，為深入持久地開展學生營養改善工作提供科學依據。

“本調查與評估對象為轄區兩所學校1500多名中小學生。內容包括調查對象在校學生的營養午餐就餐情況、食堂及供餐單位基本情況等。”鎮海區疾控中心衛生監測科科長潘剛雷介紹道。調查評估根據國家衛生健康委員會發布的《學生餐營養指南》等要求進行。

潘剛雷表示，學生餐加工過程中，一些學校為了滿足學生喜好，油炸的烹飪方式偏多，在一定程度上導致了脂肪供給過量，造成健康風險增大。

B 孩子吃得飽但吃得“不均衡”

調查結果顯示，小學生每頓午餐攝入能量為977.5千卡，中學生午餐攝入能量為966.7千卡，皆達到適宜水平。

“能量达标，表示孩子能吃饱，但是，吃得‘不均衡’。”潘刚雷说。从一周的午餐监测情况看，无奶及奶制品供给，无水果类、大豆及制品和坚果类，畜禽肉类供应量达59.1g，达到推荐量的3.69倍，植物油达到推荐量的5倍，盐达到推荐量的3倍。

在中学生午餐报告中，从一周的午餐监测情况看，无奶及奶制品和水果供给，大豆类及其制

品和坚果只达到推荐量的23%，畜禽肉类供应量偏高，达到71.4g，是推荐量的3.57倍，调味品中植物油较为合理，而盐达到推荐量的8.1倍。

另外，从多种营养素来看，缺的可不少。小学生方面，维生素A不到推荐量的20%，膳食纤维不到推荐量的10%，维生素B不到推荐量的27.3%，维生素C只是推荐量的25.2%。中学生方面，维生素A的供应量不到推荐量的10%，膳食纤维的供应量只达到推荐量15%，维生素C的供应量不到推荐量的26%。

C 营养均衡 食材要多样化

孩子该怎么吃？潘刚雷建议，针对不同年龄段的学生，要开展形式多样的课内外营养教育活动，保证营养教育课时每学期不少于2次。同时还需对健康教育老师、家长或监护人进行营养健康教育，以“小手牵大手”“大手带小手”的形式形成良好的营养教育氛围，以便更好地感染学生、带动学生。鼓励有条件的学校配备专(兼)职营养健康管理人员，明确营养健康管理相关责任。参照《学生餐营养指南》不同年龄段的标准，合理搭配学生午餐，例如减少植物油和盐的使用量；蔬菜应先洗后切，烹调以蒸、炖、烩、炒为主，尽量减少煎、炸。鼓励有条件的学校提供水果和牛奶。

“后期我们还将对有关学校进行营养课堂普及，帮助师生树立科学的饮食观念，从而达到预防疾病、促进健康的目的。营养科普宣教在日常生活中尤为需要，只有树立了正确的营养价值观，才能有健康生活。”潘刚雷说。

另外，家长也要做好配合。家长应主动了解学校午餐的供应情况和孩子的实际进餐情况，针对中餐供应情况，家长可在晚餐和早餐时对食物种类和用量进行有针对性的调整，以满足孩子的生长发育需要。“食物要做到多样化，比如每天食材种类要12种，每周25种。”潘刚雷说。

记者 陆麒麟 通讯员 刘春霞



华美家具市场

品牌家具全场特卖

活动时间

2021年1月1日-2021年1月4日

元旦有礼

- 一等奖 电动车
- 二等奖 压力锅
- 三等奖 电饭煲
- 四等奖 电吹风
- 五等奖 金龙油
- 六等奖 精美小礼品

电话：88253932 88253076

地址：宁波南门雅戈尔大道369号

公交直达：103、130、132、163、167、364、513、525、623、626、627、637、638、695路

