

古林职高邵泽东老师 获首届营养配餐员国赛冠军

疫情当下,饮食健康要注意啥?
一起来听听他的意见

围绕“需 2050kcal 能量的 60 周岁中年女性”的考试命题,90 分钟内完成一式两份午餐套餐的制作,同时“色、香、味、形、养”还缺一不可,这场技能比武大赛,高手云集,精彩连连。

近日,以“新时代、新技能、新梦想”为主题的 2022 年全国行业职业技能竞赛——全国商业服务技能竞赛“营养配餐员”赛项总决赛,在厦门工商旅游学校举行。代表浙江省参赛的宁波市古林职业高级中学烹饪专业老师邵泽东从 29 位入围选手中脱颖而出,拿下第一名的好成绩。在人力资源和社会保障部审核批准后,他将获得“全国技术能手”称号。

□现代金报 | 甬上教育
记者 樊莹 通讯员 马芝娣



邵泽东在第一届职业技能大赛作为裁判留影。

A 首次举办的全国性竞赛活动

“营养配餐员”职业设立于 2002 年,至今已 20 年。2022 年全国商业服务职业技能竞赛——营养配餐员赛项,是国家正式发布“营养配餐员”职业以来首次举办的全国性竞赛活动,也是今年全国餐饮行业获批的国家级二类赛事。

大赛组委会在今年的 9 月到

11 月,先后在陕西、四川、广东、云南、上海、浙江、福建七省市成功举办选拔赛。其中,浙江省选拔赛在宁波市古林职业高级中学举行,来自团餐企业、职业学校、技工院校、社会餐饮企业等相关行业的 20 名营养配餐员同台竞技。

作为第 44 届、第 45 届、第 46 届世界技能大赛烹饪(西餐)项目

中国教练、宁波市重点高层次人才的邵泽东老师,当时抽到的考题是为老年人设计食谱和配餐。结合专业知识,他用了大量富含优质蛋白质的动物性食物和大豆类制品,烹饪方式以蒸煮为主,油和盐的用量都精确到克。比赛作品赢得了评委的一致认可,拿下浙江赛区第一名,入围国赛总决赛。

B 连续四轮比拼,终于高居榜首

这一回,面对来自全国的营养配餐高手,邵泽东老师不敢松懈。和省赛的规则类似,总决赛所有选手需要经理论机试、一日带量食谱设计、按照不高于 50 元的单人成本采购食材、现场烹饪制作以及答辩四轮考核。

“从‘吃得好’转向‘吃得对’,此次赛事打分标准紧跟居民健康理念的变化,对成品要求高。”邵泽东老师感受到了现场紧张

的氛围,“比赛非常严谨专业,既考察选手的能力,也挑战选手的心理。实操环节,更是不间断对食品安全、烹饪、营养搭配、卫生等项目巡回检视打分。”

如何为“需 2050kcal 能量的 60 周岁中年女性”设计食谱和配餐?针对这一考题,邵泽东根据特定的就餐对象,综合运用营养、烹饪、食品原材料、食品安全等知识,选用了虾仁、豆

腐等易于消化吸收的食材,菜色看起来清淡,但好吃下饭、营养丰富。评委认可这一作品,中西结合,创新度比较高。经过连续四轮比拼,邵泽东的总成绩高居榜首。

“面对赛场上的各种不确定性,我坚持按照自己的步调直面挑战、迎难而上,最终站上了冠军领奖台。越是超越自我得到的那种成功,越有成就感。”邵泽东说。

C 疫情当下,饮食健康怎么吃?

疫情当下,我们在饮食健康方面要注意些什么呢?

邵泽东建议:首先,食物种类丰富多样,不要偏食,荤素搭配。每天的膳食尽量多样,包括蔬菜类、水果类、坚果、谷物类、肉蛋奶类、大豆类等。建议食用全谷杂粮,如全麦粉、小米、紫

米、红豆、燕麦等。

其次,适当增加优质蛋白,可选择深海鱼类、禽肉类、鸡蛋、牛奶;尽量选择瘦肉。建议每日食用适量核桃、花生等坚果类食物。

再次,多吃新鲜蔬菜和水

果,每天至少 300 克蔬菜,200 克到 350 克的水果。可以选择苹果、猕猴桃、草莓、橘子、柠檬、橙子、柚子、葡萄、蜜瓜、香蕉、火龙果等。蔬菜方面,多食用菠菜、青椒、辣椒、蘑菇、芹菜、白菜、黄瓜、苦瓜、豆角、西兰花等。

最后,规律进餐,适当运动,增加自己免疫力。



中国商业技师协会会长许云飞为邵泽东老师颁发获奖证书。
通讯员供图