

低热量、低脂肪、高纤维 宁波一中学推出“12元减脂餐”

4月8日中午,宁波市古林职业高级中学食堂内,一个新品窗口前,学生大排长龙。原来,学校面向师生推出12元减脂餐,所有菜色由营养师指导搭配,低热量、低脂肪、高纤维。减脂餐推出后,在校园内掀起一股健康饮食的新风潮,每餐的预定量最高达到近百份。

□现代金报 | 甬派
记者 樊莹 通讯员 虞杰

与其他窗口不同的是,这个“轻食”窗口玻璃上张贴着一周减脂餐菜单,每份食材含有多少热量,每餐总的卡路里数是多少,都标注清楚,方便学生选择适合自己的套餐。窗口处,还有一个电子秤,食堂阿姨一边给学生打饭一边精确菜品克数,保证每餐热量在500卡路里以内。

“虾、西蓝花、土豆丝、番茄、杂粮饭”“去皮鸡腿、西蓝花、腐竹、圣女果、米饭”……丰富多样的菜色,不仅颜值高,而且营养搭配均衡。在食材方面,食堂尽量选择低热量、高纤维的蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质,如鸡胸肉、鱼虾、豆类等,每天



学校准备的减脂餐。

不重样。在烹饪方式上,大厨也充分考虑了学生的营养需求和口味偏好,采用清蒸、水煮、凉拌等健康的方式,减少油脂的摄入。

23级烹饪专业学生张皓然最近正在健身,对饮食的控制比较严格,“学校的减脂餐非常好,食材新鲜,烹饪方式也很健康。像我这种经常锻炼的人,需要摄入足够的蛋白质和膳食纤维,这些减脂餐正好满足了我的需求。”

22级托育专业学生周佳琴,一直在有意识地做身材管理。她说:“以前我为了减肥,有时不吃午饭或者只吃水果,结果不仅饿得难受,还

影响了学习效率。现在有了学校的减脂餐,我可以放心地吃,营养也跟得上。”

23级烹饪专业学生崔佳怡笑着说:“听说我们学校有减脂餐了,外校的朋友都特别羡慕,直夸是‘别人家的学校’。”

为什么要推出这样的套餐?宁波市古林职业高级中学后勤装备处主任王良飞是食堂负责人,他表示,学校一直很重视学生的身体健康,希望通过提供科学合理的饮食,帮助学生养成良好的生活习惯。接下来,学校还将丰富菜品,让师生有更多选择。

一日三餐减脂食谱:

早餐:一份燕麦粥、一个水煮蛋、一杯牛奶、一份水果(如圣女果、苹果、橙子等)。

午餐:一份糙米饭或全麦面条、一份清炒时蔬(如西兰花、胡萝卜、菠菜等)、一份去皮鸡肉或鱼肉、一份凉拌豆腐。

晚餐:一份红薯或玉米、一份凉拌蔬菜沙拉(如生菜、黄瓜、番茄等)、一份低脂酸奶。

除了合理的饮食,学校公共营养师胡陆林还给出了一些减脂的科学生活建议:

1. 适量运动:每周进行有氧运动,如快走、跑步、游泳等,也可以结合一些力量训练,如深蹲、俯卧撑等,有助于增加肌肉量,提高基础代谢率。

2. 控制饮水量:每餐吃到七八分饱即可,避免暴饮暴食。同时,要注意控制零食和饮料的摄入,尤其是高糖、高脂肪的食物。

3. 规律作息和保持心情愉悦:保持充足的睡眠,每天睡眠7-8小时,有助于提高身体代谢能力;长期的压力和焦虑会影响身体的内分泌系统,导致体重增加。因此,要学会调节自己的情绪,保持心情愉悦。

花样跳绳+智能手环 让课间趣味性与科学性兼具



学生们在跳绳。通讯员供图

4月8日,正值大课间时间,宁波市实验小学的学生们正在一起玩花样跳绳,校园里充满了欢笑。从这学期起,学校将传统课间升级为兼具趣味性与科学性的成长空间,每天上午30分钟的大课间,以及下午20分钟的小课间,都会开展活力四射的体育活动。

□现代金报 | 甬派 记者 林桦 通讯员 杨洁

当天上午,全校师生以一根跳绳玩转课间。低年级开展彩虹绳韵律操,用跳跃编织童趣;中高年级打造“绳舞飞扬”主题秀,融合交叉跳、双摇、八字穿花等高阶技巧,配合动感音乐形成百人齐舞的壮观场面。

“以前课间总在走廊打闹,现在全班一起跳花样绳,像演舞台剧一样酷!”五年级学生王辰睿兴奋地说。

在下午的20分钟小课间里,学校则进行了趣味运动大挑战活

动。活动全程启用智能运动监测系统,学生佩戴定制手环实时采集心率、卡路里等数据,运动强度通过电子屏同步呈现。“原来跳绳200次就能点亮整片绿光!”四年级学生周沫举着手环向伙伴炫耀。据介绍,这个系统是学校邀请宁波大学郭强博士研究团队设计的。

班主任黄玥可以通过后台系统精准掌握班级状态。“过去凭经验判断运动量,现在数据能直接提示,某某学生需降低强度。有了这个系统,个性化关怀更到位。”

学生们每月领取的“运动能量报告”成了最好的“成长纪念册”——从起初气喘吁吁到轻松完成耐力挑战,数据曲线记录着蜕变的惊喜。

学校体育组组长李华老师表示:“智慧系统倒逼我们优化教学设计,现在备课都会结合年级均值数据分层设计动作库。通过系统化训练,学生体能、节奏感与团队默契显著提升,小小跳绳真正跳出了‘力与美’的教育内涵,孩子们的体能和自信心肉眼可见地增长。”

不一样的升旗仪式

金报讯(现代金报 | 甬派 记者 王伟 通讯员 江洁)“只需999,包标包王者!让你成为好友之间的成功人士……”4月7日,宁波市科技高级中学的升旗仪式上传来阵阵笑声。原来,该校学生会成员化身“编剧”“演员”,与海曙区古林派出所反诈警官联袂出演的自制短剧《代练的诱惑》正在大屏播放。同学们用夸张的演技还原了“游戏代练诈骗”的经典套路,引来阵阵笑声,反诈警官的“强势拆招”更是引发全场喝彩。

这部5分钟短剧取材于真实案例。2701班主演冉力月同学坦言:“为了演好‘受骗学生’,我们特意研究了十多个诈骗话术,发现骗子最爱利用青少年的虚荣心和贪小便宜心理。”

参与编剧的陈俊羲补充道:“台词设计既要幽默又要有警示作用,比如‘包标包王者’这句台词,就是我们结合游戏主播术语改编的诈骗‘金句’。”

古林派出所反诈中心民警张杰在拍摄现场连连点赞:“这种做中学、玩中悟的方式,让法治教育从纸面走向心间。同学们在演绎中不仅自己吃透了诈骗套路,更能带动同龄人提高警惕。”据悉,该剧拍摄还暗藏“彩蛋”——拍摄过程中接到了一起诈骗电话,同学们随即向对方开启了反诈输出模式:“记住三要三不要:要冻结,要报警,要通知好友;不给码,不扫码,不信代练广告”。

“比听讲座有趣多了!”2705班林同学表示,“看到熟悉的场景出现在剧里,瞬间就代入了。以后遇到代练私信,我肯定第一时间想到剧中警官的提醒。”多名班主任也反馈,课间已有学生在模仿剧中反诈口号“记住三要三不要”。