

推进校园餐精细化、科学化 宁波启动营养健康学校试点



宁波艺术实验学校的学生在就餐。学校供图

4月10日,宁波市教育局召开营养健康试点学校专题工作会议,教育行政部门、专业高校、市营养学会、食材供应企业及学校等多方力量,共同探讨如何利用专业力量,为孩子们量身打造更科学、更精准的校园营养餐,以期破解“小胖墩”“小豆芽”等日益突出的青少年健康问题。

从“吃得饱”到“吃得好”,再到“吃得有营养”,近年来,宁波的校园餐逐步迭代变革,迈向以“营养健康”为核心导向的精细化、科学化新阶段。

□现代金报 | 甬派记者 马亭亭



宁波艺术实验学校食堂菜品。学校供图

A 试点学校探路 精细化配餐,告别“一刀切”

作为从全市众多学校中“优中选优”的试点单位,宁波艺术实验学校与宁波经贸学校代表分享了各自经验探索。

拥有3200多名一至九年级学生的宁波艺术实验学校,面临着学生年龄跨度大、需求多元的现实挑战。在此背景下,学校摒弃粗放型供餐模式,构建了阶梯式就餐管理体系:针对低年级学生,提供主打“软糯易吸收”的标准营养套餐;针对中高年级,则采用多元自主共餐模式,并在选餐区安排工作人员进行食育引导,培养学生自主健康选餐的能力。

颇具亮点的是,该校将人文关怀融入营养干预。

针对BMI(国际通用的身体质量指数,计算公式为体重÷身高²)超标的学生,学校与宁波大学附属第一医院合作,推出了遵循“2:1:1”健康餐盘原则(2份蔬菜水果、1份优质蛋白、1份粗粮主食)的健康减脂餐。同时,通过打通班主任、校医与食堂的联动渠道,为突发身体不适的学生提

供清淡流质或半流质的病号餐。此外,为缓解下午体能透支,学校还坚持为学生供应由健康饮品、鲜果和低糖面点组成的特色下午茶。

宁波经贸学校是一所高中,该校“新宁波人”比例高,包括来自湖南、河南、四川等地的学生,口味偏辣偏重,与沿海城市的清淡菜品存在差异,为满足不同学生的需求,学校在菜品准备上更加多元化。日常餐食供应中,学校每天提供四餐,包括早、中、晚餐及夜宵,为丰富学生的餐食品类,提供多样化的选择,学校的4个餐厅提供了不同类型的餐食,既基于学生喜好,又尽量做到丰富多样,同时考虑一定的合理膳食因素。

值得一提的是,该校一号餐厅提供的自选餐、特色菜、风味小吃等,全部公示带量食谱。带量食谱的核心在于精准量化,它不仅仅是告诉学生“吃什么”,同时明确规定了食材的具体重量,以便更准确地控制热量摄入和营养配比,适合减脂、增肌或有特定健康管理需求的人群。

B 打造“宁波标准” 从食材源头到标准制定,构筑营养闭环

面对学校的实际需求,宁波市营养学会、宁波卫生职业技术学院作为专业支撑方,宁波市甬教餐饮服务有限公司作为营养餐落地方,介绍了他们在校园营养健康领域的系统性布局。

宁波市营养学会汇集了全市高校、医疗、疾控及行业的专业力量,一直致力于宁波市中小学营养健康的科普服务和科技创新工作。作为学会理事长单位的宁波卫生职业技术学院为校园营养餐落地提出了一套科学系统的工作流程,会上系统介绍了近三年学会、学院联合甬教餐饮公司在校园食材管控与筛选、营养食谱制定、营养健康环境建设、膳食营养科普宣传、食育教育等方面所做的工作。

目前,宁波卫生职业技术学院已开发建立食谱数据库,完成425道荤菜、550道半荤菜等菜品的热量与营养素计算,为学校提供科学的带量食谱;推动环境育人,指导在校内设计“营养角”或“营养小屋”,通过膳食宝塔模型、BMI转盘等互动工具,营

造健康饮食氛围;完成制作十余条“大食物观”营养科普视频,用于新媒体传播。后期将推动校园餐食材品质管控标准、学生餐团体标准等制定工作。

听取了各方汇报后,市教育局相关负责人表示对下一步工作进行部署。

会议提出,校园餐饮要从过去关注“有没有吃饱、安不安全”,全面转向“吃得优不优、有没有营养”。要利用好省级数字化平台,将食材风险筛查模型、营养配餐数据库等整合计入,实现对全市学校食材采购、应用搭配的检测预警和指导。研究方要发挥“领头羊”作用,将专业研究与实践试点紧密结合,加快制定和完善一批填补空白、引领发展的团体标准。食材供应方要输出标准,进一步提升供餐水平。试点学校要围绕营养健康学校核心内涵,做出特色和实效。希望通过整合专家、企业、学校等多方力量,扎扎实实地把试点工作做深做透,形成一套可复制、可推广的“宁波经验”和“宁波标准”,真正为全市学生的健康成长护航。

镇海用德育小课 讲“活”革命英烈

朱枫、林勃、陈寿昌……对于镇海的中小学生来说,这些从镇海走出去的革命先烈的名字,可谓耳熟能详。但如果继续追问,这些先烈身上究竟有哪些优秀品质?新时代,我们如何传承这些优秀品质?或许,同学们的回答就不会那么流畅了。

4月7日和10日,镇海区第六届德育小课展示活动,以“薪火相传 英烈伴读”为主题,分中学组和小学组分别进行,老师们围绕宁波、尤其是镇海本地的红色英烈资源,带领学生深度挖掘革命先烈身上的精神内核。

□现代金报 | 甬派记者 王伟 通讯员 蒋燕红

德育小课是镇海区德育教育的创新实践,至今已开展6年,具有切口小、内容实、形式新等特点。

这次的活动,中学组和小学组各有6节德育小课现场展示,每节课15分钟。老师们从孩子们身边的场景导入,随后通过设问、悬念等方式引出英烈人物,再通过人物经历引导学生层层递进进行思考,其间,还有小组讨论、师生互动等环节。

以小学组一等奖之一“盛开的花朵”为例,骆驼中心学校教师张晗萱从春天校园里盛开的花朵开始,一下子将同学们带入了和平、美好的生活场景中。随后,她通过“不开在枝头、也不捧在手心”的特殊花朵这一悬念,引发学生好奇,并通过展示镇海口海防历史纪念馆里绣有17朵小红花的林勃衣服照片,将学生的视线从“春花”转移到“旧衣”上。紧接着,张老师抓住“17朵花”这一特殊载体,鼓励学生发散思维,提出疑问。比如谁绣的花?为何绣在旧衣上?背后隐藏着什么秘密?

当一个个问题被提出,张晗萱顺势引领学生开启英雄故事的探寻之旅。

原来,1941年,年仅24岁的林勃所在部队被日军偷袭,为了掩护战友撤离,他选择留下来与敌人周旋,结果弹尽被俘。之后,林勃被日军绑在沙朴树上审讯,因宁死不屈,被连刺17刀,鲜血浸透了背心,留下17个刀洞。林勃牺牲后,他的爱人在那件背心的17个刀洞处,绣了17朵小红花,寄托哀思。

当讲到林勃被捕后捆在沙朴树上时,张晗萱适时引导学生代入角色:假设你是林勃,面对敌人的刺刀,你会怎么说,怎么做?当讲到林勃壮烈牺牲时,张晗萱每数一个数,学生就用手敲击一下桌子,17次的敲击,相信会在他们心里留下深刻印记。

之后,伴随着浙东烈士群像资料的播放,张老师深情讲述:正是这些年轻的生命,用担当铸就了民族的脊梁。

课堂并没有就此结束,最后,张老师还引导学生思考“和平年代是否还需要担当”的核心议题,促使学生将历史的英雄精神与当下的现实生活建立初步连结……

伴随着一个又一个15分钟,在不同的德育小课中,老师们引领着学生更深入地认识了朱枫、陈寿昌、李敏等革命英烈。