

“我们不仅是管一顿饭， 更是帮助孩子建立受益终身的健康习惯” 宁波艺术实验学校校园餐 从“吃饱”“吃好”升级到“吃对”



学生在自助打餐。

“我今年12岁，身高1.70米，体重60公斤。”宁波艺术实验学校六年级学生余晟睿大方地分享自己的身体数据。很难想象，就在一年多前，他还是一个体重80公斤、因过度肥胖被医生警告的“小胖墩”。

促使他发生巨变的，不仅仅是运动，还有日常餐食的助力以及对健康膳食理念的深刻认知。“我报名参加了学校的减脂餐活动，在家里也和爸爸一起调整饮食。”余晟睿说。

从学校到家庭，精细化、科学化的饮食管理和合理运动，共同塑造了如今健康的他。

事实上，余晟睿的转变并非个例。这背后，是学校从“吃饱”到“吃好”再到“吃对”的营养理念升级。近年来，宁波艺术实验学校不仅普及膳食营养知识，更针对不同年龄段和特殊需求的学生，打造了一套精细化、个性化的营养餐搭配体系，让科学饮食在校园里真正落地。

□现代金报 | 雨派
记者 马亭亭/文
张培坚/摄

A 3200余名学生3套标准 分龄定制的科学配餐

4月20日中午，记者走进宁波艺术实验学校的食堂，学生们正在有序打饭、就餐。自助餐架上，黑椒牛仔骨、笋麸菜烤肉、盐水对虾、菜蔬炒蘑菇、西红柿炒蛋、干锅花菜、冬瓜排骨汤等菜品荤素搭配、香气扑鼻。

这是一所九年一贯制学校，共有3200余名学生在校就餐。针对不同年龄段学生的生长发育特点，学校构建了一套“阶梯式就餐管理体系”，制定了三套差异化、精细化的配餐标准。

低年段采用“标准营养套餐”，主打软糯易吸收与高营养密度。每餐确保“一肉、一海鲜、一时蔬”，并严格采用蒸、煮、清炖、快炒等低脂烹饪方式。在营养干预侧重点上，着重补充优质蛋白质、钙、碘及多维营养素，助力学生早期大脑发育与视力保护。

中高年段采用“多元自助供餐”模式，每天提供两道肉菜、一道海鲜、两道时令果蔬及一道粗杂粮，供学生自主选择。食材既涵盖各类蛋奶制品，又能均衡补充膳食纤维与矿物质。此外，学校在选餐区域专门安排了工作人员进行现场食育引导，帮助学生在日常就餐中建立科学的膳食结构认知。

“低段孩子消化功能弱，需要高营养密度且易吸收的食物；高段学生进入青春期，体能消耗大，需要高蛋白、高能量的支撑。”学校副校长俞志涛介绍，所有食谱均由专业营养师与厨师长共同制定，并定期在学校微信公众号公示。



下午茶餐点。

B 不止于普适 针对性推出健康减脂餐

如果说分龄配餐保障了大多数学生的营养均衡，那么针对特殊需求学生的“个性化服务”则更具亮点。在食堂里，记者看到了一个健康减脂餐的专门取餐柜，有学生陆陆续续前来取餐。旁边墙上还挂着一个“打卡本”，供学生们记录自己的坚持。

这是该校与宁波大学附属第一医院多学科减重团队合作推出的“生活方式干预餐”，也就是健康减脂餐。每学期体检后，医院会筛查出BMI(身体质量指数)超标的学生名单。学校为这些学生建立档案，并结合学生需求和家长的意愿，让他们每天中午到这里领取特制的减脂餐。

“减脂餐不是让孩子饿肚子，而是让他们吃得更科学。”俞志涛介绍，这些餐品严格引入专业运动营养学指导，严控总卡路里与宏量营养素摄入比例。在配餐设计上，科学调配果蔬、瘦肉、海鲜与粗杂粮的比例，并显著增加低GI(血糖生成指数)主食(例如紫薯饭、糙米饭、南瓜饭等)的比重。

具体而言，减脂饮食搭配参照适用于儿童青少年体重管理的“健康餐盘2:1:1原则”，即将每餐食物按照“两份(50%)蔬菜水果、一份(25%)优质蛋白质和一份(25%)粗粮主食”的科学比例进行搭配，从而在保证营养和饱腹感的同时控制整体热量摄入，同时配合清蒸、水煮等低脂烹调法，力求从日常饮食源头切实改善超重学生的代谢健康。

余晟睿就是这项计划的受益者之一。回忆起自己最胖的时候，他有些不好意思：“刚上五年级体检时，我80公斤，身高才1.60米出头，因为过度肥胖，血脂、血糖等指标超标，被医生警告了。”

在学校建议下，他加入了减脂餐计划。不仅如此，他的爸爸也开始配合，在家里控制均衡饮食，晚上给他做荞麦面，禁止夜宵。他还参加了校篮球队，一周训练三天，平时闲暇时跑步运动。

学校还结合学生体质特点，量身定制个性化训练方案，利用大课间组织体重偏重学生开展集中专项训练，重点开展莱格尔往返跑等科学体能练习。

“以前跑800米，我根本跑不动，只能走，还气喘吁吁。”余晟睿说，现在他跟大多数同学没有区别。一年多的时间，他减掉了20公斤。最近一次去医院复查，所有指标都恢复正常。

“合理饮食，适当运动，不要暴饮暴食。”男孩大方地分享自己的减肥成功经验。

C 不止于“减脂餐” 病号餐、陪餐制、全天候关怀

从分龄餐到减脂餐，学校的用心还不止于此。为了将健康饮食的理念覆盖到每一个特殊时刻，学校还建立了“动态病号餐”机制。通过打通班主任、校医与食堂的内部联动渠道，对于突发身体不适、肠胃消化不良或有特定饮食禁忌的学生，家长或班主任当天即可向食堂报备。

食堂接报后，会单独为对应学生提供清淡、流质或半流质的特制养胃配餐，将校园人文关怀落到实处。

记者当天在食堂看到了一份这样的病号餐：一个松软的馒头、一小份清淡的面条、几节甜糯的玉米、一小碗温热的白米粥，外加一个水煮鸡蛋。虽然看似简单，但每样食物都做到了软烂易消化，既避免了肠胃负担，又兼顾了基础营养的摄入。

据食堂工作人员介绍，病号餐会根据学生的具体症状灵活调整，这种“一人一策”的细微关照，让生病的孩子在学校也能吃上“可口热乎饭”。

此外，学校每天下午2:30还为全校学生提供“特色下午茶”——纯牛奶或现磨五谷杂粮饮，搭配一份鲜果和一份自制低糖糕点。这不仅缓解了下午的饥饿感，也避免了学生因过度饥饿而晚餐暴饮暴食。

4月20日10:30，记者走进该校的食堂后厨面点间，里面早已是一片忙碌景象，面点师正在为“特色下午茶”做准备，所有面包、糕点均为当天手工制作。

与此同时，学校还严格落实校领导陪餐制，每天都有校领导与学生一同就餐。从餐盘到餐桌，从吃饱到吃对，宁波艺术实验学校用一套覆盖全天的营养关怀体系，守护着孩子们的成长。“我们不仅仅是管一顿饭，更是通过日常饮食，帮助孩子建立受益终身的健康习惯。”副校长俞志涛表示。