

特别关注

学生营养餐:

# 从吃饱到吃好须迈几道坎儿

本报记者 李小平

中国学生营养与健康促进会发布的《中国儿童青少年营养与健康报告2016》显示,从1985年到2014年的30年间,我国学生肥胖检出率呈现快速增长趋势,由肥胖导致的高血压等慢病风险不断加大且呈低龄化趋势,学生营养面临营养过剩和营养不良的双重挑战。

为改善儿童青少年营养状况,提升他们的身体素质,培养健康的生活方式,由中国营养产业技术创新战略联盟和大连金普新区管委会联合主办的中国(大连)学生营养餐高峰论坛近日在辽宁省大连市举行。大会通过了《中国学生营养餐产业(大连宣言)》,践行健康中国战略,推动学生营养改善行动倡议书。

本次会议旨在贯彻党的十九大精神,认真落实全国政协双周协商座谈会关于改进校园餐食管理的精神,并按照《健康中国2030规划纲要》《国民营养计划(2017-2030)》《中国学龄儿童膳食指南(学生餐营养指南)》等一系列文件的规定要求,聚焦国内学生营养餐产业发展的热点、难点。

中国营养产业技术创新战略联盟理事长陈伟力接受记者采访时表示,希望通过与会专家、学者、政府官员、企业家的互动,梳理问题与成因,推动校园餐向更加安全卫生、营养美味、标准规范的方向健康发展。

## 营养餐管理须规范

据了解,我国学生营养餐发展大体经历了四个发展阶段:1980年至1988年为舆论倡导与自发试验阶段,1989年至1998年是民间推动与扩大示范阶段,1999年至本世纪初是政府主导与全面推广阶段,2008年至今是因地制宜、多全面发展的阶段。

经过30多年的发展,在各级政府和社会各界的共同努力下,我国学生营养午餐由城市到农村、由沿海到内地不断延伸推进。2011年实行的《贫困地区农村义务教育学校学生营养改善计划》,更是惠及了29个省份近3600万名学生,有力改善了农村义务教育阶段学生的营养状况。

贫困地区孩子的营养状况得到政府资助,但目前我国还有约1.4亿由家长负担的城镇6至18岁中小学生在学校就餐,这些学生的营养状况同样值得关注。

为了解我国学生营养餐的现状,改变学生营养餐工作存在的无序状况,中国营养产业技术创新战略联盟今年对中小学校供餐情况进行了深入调研。调研发现,中小学校园餐不同程度存在问题:一是各级政府部门没有专职人员负责



## 链接

全世界已有超过100个国家实施了学校供餐计划,以立法来保证学生营养改善政策的长期执行。

1946年美国国会通过了《全国学校午餐法》,将学生午餐计划纳入法制管理,上世纪70年代先后出台10多部涉及学生餐的法律。

日本1947年至今,形成了完整的法律体系,学校供餐覆盖了90%以上的中小學生。巴西、印度则将学生供餐写入宪法并纳入政府计划。

几乎所有国家都通过建立法制、社会动员、政府扶持等途径保证学生营养健康促进措施的长期性和可持续性。

学生营养管理工作,学校普遍缺乏营养健康教育教师,学校食堂对厨师培训缺少硬性规定,社会餐饮企业进入校园不规范,二是学校食堂建设改造、厨具配备更新、水电煤气消耗等,存在资金筹措与监管问题;三是学生和家普遍营养意识薄弱,营养信息混乱,对营养教育必要性认识不足;四是校园环境较差,学校周边售卖的快餐、零食质量堪忧,三无食品充斥校园及周边;五是学生营养餐发展不平衡,一些发达地区也有不提供午餐的学校,供餐标准五花八门。

长期从事学生营养餐科研管理、编写出版了《关心校园餐,营养助健康》专题报告的胡承康通过调查发现,尽管不少地方开展了学生营养餐工作,但学生营养餐普遍存在管理不规范,地方教育行政部门认识不足,卫生部门缺乏指导,学校分管领导及相关企业负责人认知上有偏差。由于学生营养餐各项标准建设尚未完完整套,营养餐基本概念、基本知识等方面的宣传,不同渠道或媒体不够科学准确,使社会各方面往往讲好吃不好吃头头是道,讲营养不营养则是五花八门,不科学不准确的东比比皆是。

现实中,由于缺少规范要求,学生营养餐门槛不一,进校园难成为企业最为头痛的事情。从事学

生营养餐工作十多年的玖福团膳食管理集团(大连)有限公司董事长、大连金普新区校餐协会会长李松涛回忆当初初入校园的艰辛十分感慨:太难了,头发都愁白了。民以食为天,可社会中许多人对学生营养并不关注,一些地方行政管理部门也不愿担相关责任,加之低价中标的招标方式,企业进校园简直比登天还难。

内蒙古伊利集团负责学生奶项目的宋畅说,一遇到出现食品安全问题,企业就会提心吊胆,生怕会因此不干了。会议期间,来自供、需、管三方代表围绕校园餐的热点、难点问题,和标准化、规范化发展进行了互动和热议。

在陈伟力看来,随着健康中国战略的实施和广大青少年营养健康需求的不断提升,必须尽快解决制约我国学生营养工作的瓶颈问题。作为国民营养改善的重要环节和载体,加快营养餐产业尤其是学生营养餐产业的标准化和法制化建设已显得十分迫切。她说。

## 补上“食育”这一课

大连金州新区董牛岭小学近日迎来了全国学生营养餐与会的专家和企业家,色香味美的十元自助餐吸引了专家和企业家们的

球,更让代表们感到欣慰的是该校孩子们的表现:吃饭排队,安静就餐;吃完饭后,桌上几乎没有剩饭;用过的碗筷及垃圾都被放到了指定区域。

近年来,我国各地许多地方都开展了学生营养餐工作,但营养餐不营养、学生不爱吃以及浪费现象严重,一些地方甚至还出现了倒牛奶、扔面包现象,中国营养餐产业技术创新战略联盟秘书长孟庆芬说,他们对学生就餐情况做过调查,发现浪费现象严重。谁知盘中餐,粒粒皆辛苦。其实吃饭也是一门学问,要通过食育教育让孩子们懂得节约和感恩,让他们在吃饭中学会做人、学会做事、学会与人相处。

我们不光为孩子们提供营养餐,还把他们当成了德育课程来抓。董牛岭小学校长韦瑛介绍说,我校抓住开展营养餐的契机,开发了食育教育校本教材,开设了校本课程,多角度、全方位地加强礼仪、文明、节俭感恩教育,让食育教育成为德育的有效载体。

欧美、日本等许多国家都有食育教育,我们也要补上食育教育这一课。北京大学马冠生博士接受记者采访时说,所谓食育,其实就是指良好饮食习惯的培养教育。他指出,目前我国少年

## 钟营会

食中其他食物的钙,摄入量可达到约800mg以上,剩余不足部分可通过增加饮奶量或用钙剂补充。

## 如何预防乳糖不耐受

亚洲大多数国家,有相当多的人对牛奶不适应,喝牛奶后常常发生肚子胀气、腹泻,甚至腹痛等现象,是因为对牛奶中乳糖不耐受的缘故,这也影响了人群饮奶率和饮奶量。乳糖不耐受,通常指由于小肠黏膜乳糖酶缺乏引起,以腹胀、腹泻、腹痛为主的一系列临床症状。在我国儿童和成年人中,由原发性乳糖酶缺乏所导致的乳糖吸收不良和不耐受的发生率较高。

尽管不食用乳制品就不会发生乳糖不耐受,但是迄今为止人们还没有发现营养价值高同时又经济实惠可代替乳类制品的食品,如果膳食中没有乳制品则机体很难获得充足钙质,完全不食用奶制品对人体健康不利。

可选择特殊加工的乳类制品,如低乳糖乳制品、添加了乳糖酶的乳制品,也可在服用乳制品的同时口服乳糖酶制剂来增加钙摄入量。

少量多次饮奶可减轻或不出出现乳糖不耐受症状。即使对于乳糖酶缺乏个体,也不是完全不能喝牛奶,通常可采用每次喝少量牛奶(120-240ml)的方法避免出现乳糖不耐受症状。还可通过限制一天中摄入乳糖的总量解决这一矛盾,建议一次食用量不超过250ml为宜。如果每次饮牛奶时能掌握合理的间隔时间和每日摄入总奶量,也可避免出现乳糖不耐受症状。

避免清晨空腹饮奶。有乳糖不耐受者,不宜清晨空腹饮奶。在进食其他食物的同时饮用牛奶,例如大多数有乳糖不耐受个体的经验证明,乳制品与肉类和含脂肪的食物同时食用,可减轻或不出现乳糖不耐受的症状。

用发酵乳(特别是酸奶)代替鲜乳。发酵乳中的乳糖已有20%至30%被降解,易于消化吸收;食用酸奶还能改善乳糖消化不良和乳糖不耐受。一般情况下,牛奶和酸奶的维生素和矿物质成分相似。不过,发酵期间将消耗维生素B<sub>12</sub>和维生素C,产生叶酸;酸奶中的钙比牛奶中的更容易被人体吸收利用。牛乳经过发酵,主要组成成分和形状发生了有益变化,营养价值有了进一

步提高。通常,酸奶中的乳糖比牛奶低,而乳酸、半乳糖、肽、游离氨基酸和游离脂肪酸则比牛奶高。并且,酸奶中的有益菌(如乳酸菌)进入肠道可抑制一些腐败菌的生长,调整肠道菌群,防止腐败物对人体的不良作用,从而有利于人体健康。研究表明,饮用低乳糖牛奶、酸牛奶或随餐饮奶与饮用普通牛奶比较,对于预防儿童发生乳糖不耐受均具有一定的保护性,其中以酸奶最佳。酸奶还有降低胆固醇的作用,含有双歧杆菌或嗜酸性乳酸杆菌的酸奶可治疗小儿腹泻,治疗效果甚至比抗菌素好,且没有副作用;饮用含有双歧杆菌或嗜酸性乳酸杆菌的酸奶可使肠道微生物群落恢复正常。

我国居民中乳糖不耐受的发生率较高,通过各种手段降低一次饮奶所摄入的乳糖含量可降低乳糖不耐受的发生,饮用低乳糖牛奶和酸牛奶或许是降低我国居民乳糖不耐受发生率的有效方法。与此同时,还需要提高人们对乳糖酶缺乏和不耐受的认识,了解科学饮奶的知识,提倡人们每日饮1-2杯牛奶,这样除了能明显改善钙的营养状况外,还有助于提高机体的健康水平。

儿童面临营养不良和营养失衡双重挑战,除了个别贫困地区存在食物不足现象外,对营养的重要性认识不够、营养意识差、知识缺乏以及不健康的饮食行为和生活方式是引起营养不良和营养失衡的重要原因。应把营养健康作为素质教育中的一个重要组成部分,将营养教育纳入教育体系中。中国疾病预防控制中心营养与健康所学生营养研究室主任胡小琪指出,食育要从儿童青少年抓起,必须根据学校、学生、教师、家长的现状,开展有针对性、丰富营养知识的食育教育。

## 法律护航学生健康成长

近年来,中国疾病预防控制中心营养与健康所学生营养研究室的张倩研究员致力于贫困地区农村学生营养改善计划地区孩子的体质监测工作,她和她的团队研究表明,经过5年多的营养改善,我国贫困地区农村学生的体质有了明显增强。这说明加不加强营养是不一样的,她强调,营养是健康的基石,有了合理的膳食再加上适量的运动孩子们才能健康地成长。当前我国面临营养不良和营养过剩的双重挑战,由此带来的慢病低龄化严重危害着学生的身心健康,因此必须高度重视学生营养工作。

今年上半年,全国政协改进校园餐食管理专题调研组赴云南调研,就该校省未纳入营养改善计划实施范围学校餐食管理情况做了一次全面调查,涉及学校533所,在校生91.7万人。调查发现,多数学校没有营养师和营养配餐员,学校食物多样化方面达不到《中国学龄儿童膳食指南》的基本要求。

产生问题的一个重要原因是,没有立法对学生餐供应与管理进行规范与约束,导致政府、学校、家长、社会等方面职责不清、措施不力。陈伟力接受记者采访时说,我们呼吁,制定并出台全国性和地方性学生餐的法律法规。学生营养餐必须走科学化、规范化、标准化、法制化的道路,这是我们召开本次论坛的主旨,也是中国营养餐产业技术创新战略联盟今后努力的方向。

## 中小学学生体质推门测试达标率超九成 青少年体育问题及对策研究取得阶段性成果

本报讯(通讯员 于海芹 刘学俊 记者 李小平)由教育部青年长江学者、华东师范大学体育与健康学院党委书记汪晓赞担任首席专家的2015年度国家社科基金(教育学)重点项目《青少年体育问题及对策研究》研究基地和研究学校子课题阶段性成果展示活动近日在山东省烟台蓬莱市举行。此次活动就儿童青少年学生体质健康、体育教学、活力校园、家庭、学校、社区多元联动计划等主题进行了阶段成果展示与汇报。

当天,67所研究学校在分会场进行结题报告,57所课题研究学校进行了成果展示开题。会议期间,500余位与会代表观摩了蓬莱市特色学校体育展示。青少年体育发展问题是如今教育领域的重点话题,也是教育深化改革要解决的关键问题。

近年来,汪晓赞课题组一直致力于青少年体育与健康促进的理论与实践工作,先后承担了国家社科基金(教育学)重点项目、国家社科基金一般项目、上海市社科基金项目等多项与青少年体育有关的课题,并致力于将科研成果积极运用到实践中去,率先进行了一系列相关实践活动的尝试,并取得了积极的成效。

近年来,蓬莱市把阳光体育运动作为加强学校体育工作、增强青少年体质的战略举措,坚持“健康第一”的指导思想,让体育与生活相结合、体育与生命相结合,构建竞技型和群众型的竞赛体系,学生身体素质逐年上升。全市中小学校《国家学生体质健康标准》推门测试,达标率均在90%以上。我们就是要让每个学生具有想玩的愿望,能玩的能力,会玩的实力,从而达到锻炼身体目的。烟台市教体局体卫艺科王青辉主任说。

## 新闻速递

## 帕克十二联盟中国赛再次登陆上海

本报讯(通讯员 梁潇)在日前举行的2017帕克十二联盟中国赛新闻发布会上,中国大学生体育协会与帕克十二联盟近日联合宣布,由美国著名高校篮球强队加州大学洛杉矶分校和佐治亚理工学院男篮队带来的精彩对决于11月11日在上海举行。

中国大学生体育协会专职副主席兼秘书长薛彦青表示,得益于中美人文交流机制的有利平台,中国大学生体育协会与帕克十二联盟建立了长期战略合作关系,双方共同举办的各类交流活动成果卓

著。中国大学生体育协会期待未来双方继续携手,为中美人文交流的繁荣发展注入更多活力和正能量。据悉,NCAA(美国大学体育协会)男篮常规赛暨帕克十二联盟中国赛自2015年引入中国,已在上海成功举办两届,来自美国华盛顿大学、得克萨斯大学、斯坦福大学和哈佛大学的男篮均在此前的比赛中有上佳表现。

此次中国赛在上海宝山体育中心打响,优酷体育和ESPN(美国娱乐与体育节目电视网)对比赛进行了同步直播。

## “北大医学”打造健康医疗大数据

本报讯(记者 柴葳)在国家大力推动健康医疗大数据研究应用与发展的态势下,北京大学公共卫生学院、北京大学健康医疗大数据研究中心、北京大学肾脏疾病学系日前联合启动在北大医学开展健康医疗大数据构建的中国队列共享平台、中国健康医疗数据共享平台和北大医学肾脏疾病大数据研究中心(筹)。

据介绍,由北京大学公共卫生学院主持建设的中国队列共享平台首批纳入了来自北京大学公共卫生学院主持和参与

的十余项队列及相关研究项目,涵盖慢性病、传染病、妇幼健康、职业病等多个研究领域。北京大学健康医疗大数据研究中心旨在遴选整合优质、多源的健康医疗数据资源;逐步形成安全、共赢的数据共享机制,与其他相关数据平台建立深度合作;建立汇集优质数据资源、吸附优质研究者、产出高水平科研成果的数据生态系统;推动健康医疗大数据领域关键共性问题的解决;打造国内领先、国际一流的专科重大慢病大数据中心。

## 小牛在线助力中国青少年足球发展

本报讯(记者 齐林泉)由中国足球协会、国家奥林匹克体育中心主办的2017年全国青少年足球冠军杯赛“小牛在线杯”(玉溪女子赛区)近日在云南省玉溪市第二职业高级中学开幕。

全国青少年足球冠军杯赛创立于2012年,一直秉承着阳光体育、快乐足球的办赛宗旨,经过多年努力现已开展成为中国足协官方唯一的一个U11、U12最高级别、最大规模、最具影响力的赛事。

宝贝牛公益计划是小牛在线专门为广大青少年搭建的成长平台,该项目关注青少年的发展和成长,从文化、体育、艺术、健康等方面入手,与单纯的救助模式有所区别。此次2017年全国青少年足球冠军杯赛是小牛在线宝贝牛队的第四季,希望通过本次公益活动促进青少年对足球运动的喜爱,强身健体,同时培养青少年良好的意志品质,扩大足球运动的普及面。

## 星耀未来青少年篮球公开赛开幕

本报讯(通讯员 赵利)星耀未来青少年篮球公开赛(简称NYBO)于近日在北京奥林匹克森林公园公园体育馆正式开幕,全国十余座城市的比赛也将相继上演。

该项赛事是由众辉国际体育管理有限公司主办,国家体育总局青少年体育司、中国篮球协会、中国中学生体育协会联合支持的一项青少年篮球赛事。赛事以乐趣、团队、

爱为理念,致力于为4至18岁热爱篮球的青少年搭建广泛参与、持续全年、充满乐趣的赛事与体育文化交流平台。中国篮协主席姚明表示,中国目前不管是专业的体校体系还是俱乐部体系、学校里,都没有足够数量的比赛来支撑庞大的(篮球人才)需求。赛事是培养(篮球)人才最好的途径,希望有更多类似NYBO的青少年赛事在全国范围涌现出来。