

今观察

专家谈学生成长阶段的营养健康问题——

如何科学饮食让学生吃出健康

本报记者 任赫

小学生营养餐怎么安排好?中学生维生素该怎么补?青春期孩子减肥应该注意什么?近年来,孩子成长阶段的营养健康问题,一直牵动着父母的心。

今年5月20日是第33个中国学生营养日,主题为“知营养、会运动、防肥胖、促健康”。助力学生营养素养提升与科学饮食习惯养成,中国教育报特别邀请北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生和中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员张倩进行微博连麦直播,与数万网友就学生营养健康话题进行了深入交流。

学生营养健康整体向好,超重肥胖不容忽视

我国学生营养健康状况整体呈向好趋势,无论是身高、体重、胸围等形态发育指标,还是速度、耐力等素质都持续向好。在中国居民营养与健康状况监测数据中,张倩欣喜地发现,近年来我国生长迟缓的儿童比例降至2%左右,特别是农村儿童生长迟缓问题得到根本改善。

2011年至2021年,中央财政累计安排学生营养膳食补助资金1967.34亿元。受益的农村学生营养状况与健康水平显著提升,在体质健康、运动能力、学习能力等方面进步明显,欠发达地区农村学生的整体面貌得到显著改善。

随着人民生活水平的提高,孩子们可以吃得饱、吃得好,但如何吃得科学、吃得健康仍然是一个重要课题。在马冠生看来,我国学龄儿童的营养健康状况面临超重肥胖增长趋势明显、营养不良现象依然存在和部分微量营养素摄入不足三重挑战。

据最新的《中国居民营养与慢性病状况报告》显示,6岁至17岁儿童青少年超重肥胖的比例接近20%,6岁以下儿童达10%。超重肥胖是心脑血管疾病、糖尿病等慢性病的重要危险因素。马冠生认为,遏制少年儿童超重肥胖趋势刻不容缓。

超重肥胖问题既是社会发展带来的问题,也与生活方式密不可分。张倩介绍,饮食结构不科学、生活方式不健康对孩子超重肥胖的发生影响巨大。从地域分布来看,东北地区、华北地区受传统饮食结构的影响,居民超重肥胖率高于南方地区。

除了含糖饮料过多摄入外,家长对孩子高油、高盐、高热量小零食的摄入也要注意。张倩提醒广大



5月19日,江苏省海安城南实验小学的教师向孩子们介绍水果的营养知识。

翟慧勇 摄

家长,在保证孩子正常生长发育的前提下,增加蔬菜水果、全谷类食物的摄入,帮助孩子合理安排饮食,逐步减重。

提高营养素养,家校社携手共建

膳食营养影响着少年儿童的健康,关系着祖国的未来。5月19日,由中国营养学会组织编写的《中国学龄儿童膳食指南(2022)》正式发布。与《中国学龄儿童膳食指南(2016)》相比,新版指南突出了学龄儿童营养素养、健康饮食行为培养和加强体格监测等内容,并提出了家庭、学校和社会共建健康食物环境的措施和建议。

营养素养问题应该引起家长的重视。马冠生指出,学龄儿童生长发育迅速,充足的营养是其智力和体格正常发育与成年健康的基础。孩子欠缺食物营养相关知识,对食物营养缺乏概念,无疑会影响饮食行为,从而会影响身体健康状况。

孩子应该学着为自己健康负责。张倩建议,儿童在生长发育过程中,饮食容易受到家庭的影响。因此,家长要特别注重对孩子健康饮食行为的引导,在日常生活中有意识地培养孩子必备的生活技能,增强孩子的健康责任感。

新版中国学龄儿童膳食指南中强调“会选会烹”,是希望孩子学会选择食物,并在此过程中了解、掌握营养知识。马冠生感慨地说,营养对个人、家庭、社会、国家发展有深远影响,家庭、学校和社会应该携手为学龄儿童的健康体魄共同努力。

近年来,为保障学生食品安全与营养健康,教育部联合有关部门先后发布了多项相关政策文件,不断加强学校食堂卫生安全与营养健康管理,持续推动校园卫生健康工作、促进学校健康教育体系与卫生服务保障水平不断提升。

马冠生强调,对家庭来说,家长要以身作则、言传身教,定期与孩子一起进行中高强度的身体活动;避免酗酒、吸烟等不良生活习惯,为孩子养成良好的饮食习惯树立榜样。同时,社区应积极营造健康的环境,为孩子开展身体活动提供必要的物质条件与空间,如打造绿色步道、配备健身器材等。

高考营养别乱补,科学膳食有帮助

2022年高考在即,高考食谱又成为考生家长热议的话题。家有考生怎么备餐?如何帮助孩子以最佳状态迎考?哪些营养误区需要注意,避免踩坑?直播中,两位

嘉宾分享了相关建议。

不推荐考生为了提神去喝浓咖啡。复习考试期间大脑高速运转,马冠生建议,在动物性食物的选择上可以为考生适当安排深海鱼类等水产品,多补充不饱和脂肪酸与优质蛋白质,同时保证蔬菜和充足水分摄入。

对待高考保持一颗平常心。张倩提醒考生家长,备考期间不要突然改变孩子的口味,饮食突变可能事与愿违,会出现不耐受、腹胀、腹泻、过敏等症状。应在孩子原有饮食习惯的基础上适当微调,对主食、蔬果和肉蛋奶进行科学合理搭配,做到均衡膳食、营养全面。

马冠生注意到,部分考生在备考期间出现放弃日常体育运动、久坐不动、熬夜甚至通宵复习的情况。规律作息,充足睡眠是至关重要的,放松心情更有助于考场发挥。马冠生建议考生在加强营养的同时,每天应保持必要的身体活动和充足的睡眠时间,以最佳的身心状态迎接考试。

本报北京5月20日电



扫码观看相关视频

示范效应,努力打造“政产学研用金”深度融合生态,将创新链打造成科技成果转化“特区”。目前,学校已累计征集可转化科技成果1100余项,梳理专利及非专利存量技术成果2万余项,建立了西安交通大学成果清单。

西北农林科技大学始终站在助推西部大开发、乡村振兴战略前沿,走出了一条农科教、产学研紧密结合的办学道路,成为高校服务“三农”的一面旗帜。学校毕业生中74%服务涉农行业,43%扎根西部干事创业。与国内500多个地方政府或龙头企业建立科技合作关系,在区域主导产业中心地带建立农业科技试验示范站28个、示范基地46个,构建了大学农业科技成果进村入户的快捷通道,累计创造直接经济效益800多万元。

作为联席会“慕课西部行”计划2.0版本工作组组长单位,西安电子科技大学推动建立了“慕课西部行”2.0网上平台,成为西部行计划态势中心、信息中心和交流中心。基于高等教育智慧教育平台,建设多模式、多类型“西部行”一流课程。利用虚拟教研室、同步示课等方式面向西部开展更大规模的线上培训。通过慕课建设和发展,特别是新平台应用、新资源供给和新模式共享等举措,加快推动中西部高等教育高质量发展体系建设。

2021年,陕西高校科研经费投入较10年前翻一番,专利授权增长近3倍,承担企事业单位委托项目数量和经费分别是10年前的24倍、41倍,高校服务经济社会发展的能力大幅提升。10年来,陕西高校累计培养毕业生337万人,72.1%的毕业生扎根西部和基层就业。

我是一名有着68年党龄的党员,一生教书育人,我这一生就是为教育而来的。在四川省广元市苍溪县近日举行的关心下一代工作会上,93岁退休教师、苍溪县原师范学校校长赵栋贤成为众人关注的焦点。去年以来,他两次累计向家庭经济困难学生捐款39万余元,设立“良才奖”。

赵栋贤说,自己是从小放牛娃成长起来的,没有共产党就没有自己的今天。最好的投资是教育,我捐出毕生积蓄,就是为了帮助孩子通过读书改变命运,让更多有识之士关注、支持教育。

苍溪县城嘉陵路老河街有一处建于上世纪90年代的老旧小区,由于年久失修,墙面很难看出本色。敲开3楼一间油漆斑驳的门,一位满头银发的老人把记者迎进屋。室内少有家具、家电,整整一面墙壁被书架占据。

赵栋贤脚蹬一双布鞋,身着褐色衬衣,虽显陈旧,但干净整洁。记者伸手向他致意问好,发现他的袖口处已经毛边,满是线头。

记者在交谈中得知,赵栋贤的两个儿子和一个女儿都已退休,老伴已去世20多年。他不愿跟子女同住,习惯一人独处,吃得简单清淡,能写字看书,做自己喜欢的事。

老人的孙子赵全民也是一名教师,他说爷爷生活非常节俭,最大的爱好就是书法,最大的开支就是买纸墨。

每月的退休金、各级的奖励、撰写稿件的稿费,赵栋贤向记者细数“巨款”的来历,我对儿孙讲,自己的命运是因为党的教育政策改变的,也希望更多孩子的命运因教育而改变。

赵栋贤年幼时家庭十分贫困,上世纪50年代初,被选送就读重庆西南革命大学政治教育系,毕业后便开始了教书育人的事业。在赵全民印象中,爷爷总是舍不得吃、舍不得穿,但帮助学生却不遗余力。我没有房产,现在住的这个房子已经租了20多年。我是真正的无产者,我感到光荣!赵栋贤乐呵呵地讲述着自己的生活,一旁的赵全民几度哽咽。

小杨,农村娃儿上大学不容易,一定不能放弃!有困难我们一起想办法。想到当年赵栋贤慷慨解囊资助自己完成学业,如今已是中山大学教授的杨奇林都会热泪盈眶。他说,赵老师的鼓励是他一生中听过的“最动听的声音”。

学生时代的杨奇林,因为家庭困境,几近辍学。赵老师和苍溪县关工委及时伸出援手,从兰州大学、北京大学、中科院到清华大学、中山大学,我走到哪儿,就帮到哪儿。我今天的成绩离不开他们的帮助和付出。

1991年,已退休的赵栋贤来到苍溪县关工委,继续发挥余热。看到不少学生因家庭经济困难,和读书成才失之交臂,他便提出关心下一代工作“科学理论领在前,调研工作走在前,关爱工作干在前,特困学生帮在前”工作思路,并发起成立“救助特困学生基金”,带头拿出自己省吃俭用的3万元作为启动资金。

他还上广元、下南充、去成都、到北京募资,无数爱心人士被他的执着感动,当年便筹集善款200多万元,帮助100余名残疾、生病、特困学生继续学业。

赵栋贤告诉记者,他正在写自己的回忆录《奋斗,永远奋斗》。如果能活到100岁,我希望自己的书能写到100万字。

奋斗,永远奋斗!这是赵栋贤一生的真实写照。他辗转多所城乡学校担任教师、副校长兼党支部书记、校长兼党总支书记,总结出“抓思想、抓教学质量、抓劳动教育”的“三抓”办学思想,每到一所学校,就办“红”一所学校。

2013年,84岁的赵栋贤离开关爱工作一线岗位,却做起了“五老”志愿者,走进县内中小学,给师生们讲述“红色苍溪”故事。为了给青少年思想培根铸魂,赵栋贤坚持每年写一本小册子,内容包含红色故事、教育智慧、家教经验等方面。他说,良好的教育不能单纯依赖学校,要做到“三结合”:家庭教育打基础,社会教育优环境,学校教育育新人。

虽然年事已高,但赵栋贤的谈话思路非常清晰:人要活得有精神,我之所以能基本正常读书写作,应该同信仰有关、同学习有关。他说,党的二十大就要召开了,到时候,我要积极学习,争取成为党的二十大精神宣讲员。

人教社将组织120场线上教研 覆盖义务教育阶段22个学科

本报讯(记者 张春铭)日前,由人民教育出版社打造的义务教育阶段全学科“相遇云端,教研同行”系列网络云教研活动正式开启。该活动将分别于5月至6月、9月至12月每月每学科开展一次线上教研活动,覆盖义务教育阶段22个学科,共计120余场。活动视频作为教学资源上传至“人教教师网络培训和服务平台”,供全国教师长期免费收看。

目前,本次系列活动开启仅一周,各学科报名人数已经超过113万,参加学习总人数超100万,得到了全国各省份教育教研部门和广大教师广泛认可。

本次系列活动将持续6个月为全国教师带来内容丰富、形式多样的精彩教研活动。2023年“人教社”将继续开展这一活动,并不不断丰富、完善活动内容和方案,持续为广大教师服务。

校地齐协力“靶向”促就业

(上接第一版) 我们针对实际情况,重点搭建了三大平台。青岛大学学生工作处处长解清介绍,一是搭建“专业调整服务平台”,推动人才培养与区域发展无缝对接;二是搭建“市场双选服务平台”,推动校园招聘品牌化;三是搭建“双百基地”服务平台,推动学生就业多元化。

围绕社会发展新趋势和创新城市发展,青岛大学优化102个专业设置,推进11个重点专业建设,培育5个新兴专业,开设6个实验创新班,实行校外专业共同培养,更好地对接社会需求。同时,工作站与200余家百家优质就业基地和百家创新实习实训基地,搭建“双百基地”服务平台。

很高兴能留在青岛工作,我很喜欢这里。来自黑龙江省牡丹江市的青岛大学外语学院2018级日语专业本科生梁智智,2021年11月就通过学校举办的校园招聘签约青岛海尔集团。

青岛大学每年举办省级、市级大型招聘会5场,各类专场招聘会500余场,提供岗位7万余个,为毕业生提供了更多的就业空间。近5年来,该校毕业生留鲁率达80%以上,留青率达60%以上。

“一对一”推动校地互通靶向就业 日前,青岛大学举办了医学医药类

专场招聘会暨书记校长访企拓岗交流座谈会。这是该校“一对一”就业工程中“院对一业”的具体活动之一,51家驻青、区市卫生健康医疗机构现场参会。青岛大学党委书记胡金焱走访了参加此次招聘会的51家用人单位,并在座谈会上与用人单位负责人深度交流,洽谈岗位需求对接、教育实习培训等工作。

我们的“一对一”工程,从新生入校就开始了,一直到毕业后的就业跟踪。青岛大学副校长姜宏告诉记者,大一新生入校后,学校专业生涯教师团队就开始向他们普及职业规划知识。该校还对离校未就业毕业生、特殊群体毕业生实行实名制动态管理,实施“一对一”专项帮扶计划,切实提供一个个体咨询、一次技能培训、一次就业补贴、一次创业推荐“四个一”服务。近3年为1300余人发放求职创业补贴共91.36万元,切实帮助他们解决经济上、心理上和求职过程中遇到的实际问题,促进特殊群体帮扶对象全部实现就业。

在谈到未来学生就业工作时,青岛大学校长夏东伟表示:我们将继续着眼于校地联动就业育人新格局,进一步提升毕业生就业工作水平,促进毕业生更充分更高质量就业。

九十三岁老教师为家庭经济困难学生捐赠二十九万元——「这一生为教育而来」

本报记者 鲁磊 通讯员 李朝 张斌

写好高教由大向强的时代答卷

(上接第一版)

坚持特色内涵发展,提升育人质量

得益于学校的完全学分制改革,西北大学生命科学学院2019级生物科学基地专业的苏子栋,3年修满毕业所要求的学分,并以优异成绩获得清华大学、浙江大学、中国科学技术大学等多所高校免试攻读研究生机会。

近年来,西北大学坚持以本为本,以生为本,全面深化完全学分制改革,实施“西北大学本科教育质量提升计划”。学校教学核心竞争力显著增强,各项教学核心指标稳居全国省属高校前列,学校人才培养质量显著提升。每年近30%的本科生被清华大学、北京大学、中科院等知名高校院所录取深造,本科生发表SCI论文百余篇。

为提升育人质量,陕西深入实施项目带动战略,从课改到教材、教法与教法、理论与实践、课堂与课后、学生与教师等方面,全方位深化人才培养改革。率先推出“课堂革命”陕西行动,首创的课堂教学创新大赛上升为全国赛事。获批“双一流”计划国家级金课288门、入选首批全国高等教育类优秀教材18部。一批国家级双创示范基地和双创示范校脱颖而出,互联网+ 国赛成绩连续五届稳居全国前列。

疫情期间,通过云服务远程访问学校实验室真实硬件设备,在远程在线实验系统中,我观察到实际电路中才会产生的毛刺、失真等现象,激发起我对模拟电子的兴趣。西安电子科技大学电子工程学院2018级本科生赵典,获得全国大学生电子设计竞赛二等奖、国家级大学生创新创业优秀项目。

西安电子科技大学以教育信息化引领教育现代化,探索出一条信息化与教育教学融合创新发展的路子。学校的“人工智能+教育”给教师教育教学改革插上了翅膀,使我们在创新教学方法上有了更大施展空间,也使得学校课程建设质量和教学质量不断螺旋上升。西电计算机科学与技术学院副教授谢璐说。

西安理工大学重构教学生态,重建教学资源、重塑教学模式、重设评价模式,多方协同发力推进信息技术与教育教学融合。学校43门课程入选国家级、省级一流本科课程。在国家智慧教育平台上线运行课程32门,选课人数覆盖全国100余所高校近50余万人。

陕西高校现有院士48人,长江学者239人,杰青、优青194人,高级职称教师占比近50%。未央联盟、临潼联盟、长安联盟等区域性大学联盟、共同体成为高校间要素流动、优势互补的示范样板,西部教师教育创新与发展联盟、西部医学教育联盟等已成为中西部高校联动发展的新纽带。关中平原、黄河金三

角、呼包鄂榆等高等教育共同体建设加速推进,一批服务西部城市群建设的区域性科教创新中心正在逐步形成。

立足西部,服务经济社会发展

去年落户西咸新区的聚力航空科技(西安)有限公司,是西工大成果转化企业,技术核心团队是专门从事消防灭火救援特种无人机研发和相关技术研究的高校创新团队。依托秦创原创新驱动平台,近两年西工大已建211项知识产权作价2.58亿元,组建23家成果转化企业,吸引社会资本1.66亿元,科技成果转化收益达13.7亿元,仅学校资产公司就给地方缴纳税金近3.21亿元。

这是陕西高等院校立足西部,积极对接西部大开发、秦岭生态保护等国家重大战略,促进人才链、创新链、产业链精准对接的缩影。陕西省教育厅依托西安交通大学组建陕西数理化基础科学研究院、依托西北大学组建陕西化生基础科学研究院、依托陕西师范大学组建陕西教师发展研究院,积极推动以地方政府为主导的环大学创新经济圈建设,积极推动以企业为主导的未来产业创新研究院,支持高校建设各级各类教育学科研平台。目前,以秦创原建设为牵引的高校科技改革态势已经形成。西安交大充分发挥秦创原总窗口