



学生营养与健康特别报道

主办:教育部体育卫生与艺术教育司 国家“学生饮用奶计划”部际协调小组办公室

饮奶加运动 助力学生体质升级

——“学生体质升级计划”举行总结表彰大会

由教育部体育卫生与艺术教育司和国家学生饮用奶计划部际协调小组办公室支持,中国教育学会体育与卫生分会主办的“饮奶加运动,健康伴成长——学生体质升级计划”总结表彰大会日前在重庆市召开。各省市教委相关负责人、获奖教师代表等60余人参加了会议。会议回顾了2011年全国各活动城市开展“学生体质升级计划”活动的成果和经验,并对开展2012年体质升级计划工作进行了部署。

中国教育学会体育卫生分会宋尽贤会长对体质升级计划给予积极肯定和赞许,并对各学生饮用奶定点生产企业及

利乐公司等支持单位表示感谢。在高度评价了活动的同时,领导们也对2012年的活动提出了希望和要求。教育部体卫艺司卫生处张忠处长表示:“饮奶+运动”是将体育教学和健康知识教育有机结合的一种很好的尝试和创新,希望2012年体质升级计划能够继续扩大并开展下去,同时也希望通过营养与运动的主题活动,丰富体育教学和阳光体育运动的形式与内容,促进学校形成学生积极参加体育锻炼的氛围,养成良好的营养与卫生习惯。

山西省太原市迎泽区朝阳街小学的李娟老师说,参加该项活动后,拓宽了

视野也增长了知识,她表示,新课标对体育教师健康教育方面的知识提出了具体的要求,自己只有努力学习才能够更好地为学生的健康服务。江苏省南京市中小學生保健所所长苏立新认为,营养是健康的基石,体育是促进健康很好的手段,把这两项加在一起,对于中小學生健康成长将起到良好的作用。

饮奶加运动,让学生体质升级。推广十几年来,国家“学生饮用奶计划”,不仅在课间适时地为在校学生提供一份优质的“学生奶”,同时通过“定时、定点、集中”的饮用方法,培养他们包括饮用牛奶在内的合理膳食习惯及健康意识。

学生体质升级计划的顺利推行也是各方共同努力的结果。在2011年学生体质升级计划推行的过程中,利乐公司、学生饮用奶定点生产企业等单位积极参与,为推动孩子的营养教育及健康成长贡献了一臂之力。基层学校的积极参与也是活动得以成功的重要保证。获得优质活动课的教师们表示:将继续参与该计划的开展,深入学习与研究,力争以更好的教学及活动形式去影响学生,让他们不仅乐于接受均衡膳食的健康知识,同时也不断培养健康习惯,真正让“体质升级”。

据悉,该项计划将在今年进一步扩大开展范围,让更多学生受益。(陆荣)

什么样的早餐有助于少儿成长?

孩子健康的成长是每个家长的心愿,对于孩子长高的问题不少让家长费心,其实只要了解早餐吃什么容易长高,就能让你的孩子“高人一等”。那么,早餐吃什么容易长高呢?

奶制品

我们的第一选择非奶制品莫属,它是一种营养非常全面的食品,在每100克牛奶中就含有热能70.5千卡、蛋白质3.4克、脂肪3.7克,同时还含有大量丰富的维生素B₂、维生素A等营养物质。而且牛奶中所含有的蛋白质更是人体生长发育的基础,人体对这种蛋白质的消化率在98%以上,不仅如此,在牛奶中还含有丰富的钙质,也非常利于人体的吸收,是人体钙质最好的来源。

无论是蛋白质还是钙质,都是孩子成长发育过程中必不可少的,要想长高就要多吃一些含钙的食物,它能直接有益于骨质的发育。

豆制品

在大豆制品中含有大量的蛋白质,它是目前蛋白质含量最高、质量最好的农作物。人体需要八种必需的氨基酸,但这些氨基酸并不能靠人体自身合成,因此必须要通过食物来进行摄取。而大

豆以及大豆制品中除了甲硫氨酸比较少之外,其他七种氨基酸的含量都非常丰富,其中以赖氨酸含量较高。

这种氨基酸含量较充足、组成又较全面的蛋白质,叫作优质蛋白质。在日常生活中,家长不妨多吃一些豆制品给孩子吃,以此来补充人体所需要的蛋白质以及氨基酸。

动物性食品

动物性的食物也是必不可少的,它对孩子的成长发育有着非常重要的影响。在动物类食品中,人体所必需的氨基酸含量都非常丰富,比如像蛋、肉、鱼等。而且这类食物中的营养价值高,同时还含有人体必需的蛋白质,因此在早餐的食谱中应该添加这类食物。

五谷杂粮

孩子的早餐虽然需要大量的营养物质,但总体上还是以清淡为主,同时要保证富含蛋白质、维生素和微量元素等营养物质。还要记住一点,那就是不要给孩子过量地吃一些油腻的烧烤油煎食品,在烹饪食物时最好是采用汤、粥、羹等形式,这样不仅仅健康同时还有利于孩子的消化以及吸收。

专家建议,在日常生活中应该给孩子多吃一些五谷杂粮类食物,比如小米有健脾和胃作用,适合脾胃虚热的孩子,而小米粥上的一层黏稠的“米油”,它的营养极为丰富,对肠胃消化功能有问题的孩子有着很好的恢复作用。而玉米则具有健脾利湿、开胃益智的作用。

钙与蛋白质

在早餐吃什么容易长高的问题上,充足的钙以及蛋白质是非常有必要的,特别是经过了一个冬季,这个时候孩子最容易缺钙。再加上春季孩子的成长速度会加快,这个时候如果不能及时地补充钙质以及蛋白质,就会导致其生长发育出现停滞的情况,给孩子造成严重的营养问题。因此,在日常的三餐中,应该尽量多地准备一些含钙的食物,比如牛奶、豆制品、骨头汤、鱼、虾、芝麻等。

(摘自凤凰网)

各国学生营养餐对比 国外学生怎么吃?

“小饭桌”是中国特色,在国外,中小学生的午餐基本都是政府出面来解决的。

美国、法国: 政府补贴是基础 按家庭收入收费

在美国,由联邦政府资助的中小学午餐项目始于1946年,国会立法将保证美国儿童营养健康作为维护美国国家利益的重要手段。目前这一项目涵盖美国十万余公立中小学和非盈利性私立中小学,2008年有超过3000万中小學生加入这一项目,其中1800万中小學生享受免费或减价折扣的午餐。这一项目由农业部制定和督察学生午餐的营养配置,教育部督促实施。

美国联邦政府根据家庭不同的收入状况将午餐分为三种购买方式,高收入家庭自掏腰包,低收入家庭实行减价折扣,穷人孩子则是免费。具体到每名享用免费午餐的学生向学校每天补助2.68美元,每名减价午餐的学生每天向学校补助2.28美元,每名自掏腰包的学生每天向学校补助25美分。

法国学校午餐的收费标准灵活多样,根据家庭收入不同和用餐天数不同,学生的餐费也有所差别。2010-2011学年,巴黎市政府将学生的家庭收入从每月234欧元到每月2500欧元以上分为8个档次,学生每餐价格也据此分为8档,吃同样的饭菜,最高收费5欧元,最低仅为0.13欧元。阿尔萨斯市政府规定,学生可以预先按照每周用餐次数缴纳全年的费用,小学生最高收费标准是413欧元,中学生为429欧元,单独吃一餐的费用是10欧元。

印度瑞典: 义务教育阶段午餐全部由政府买单

印度学校免费午餐的正式名称是“全国初等教育营养支持计划”,1995年由印度中央政府提出,最初面向全国农村、落后地区的小学生。由中央政府每天为受助的小学生提供100克大米或小麦,并提供粮食运输管理补贴;由各邦政府提供午餐所需的其他原料、人工和设备费用。2001年底,在印度中央政府和民间力量的共同推动下,开始强制推行给每

个学生烧熟的午餐。

瑞典实行12年义务教育,学生从小学到高中的午餐都由政府支付。自助式校园午餐在瑞典较为普遍,除去小学低年级的学生年龄太小,在取餐上有困难之外,其他学生均采用自助式午餐。瑞典各学校的午餐都是由专门的营养配餐员设计安排的。各个学校的食堂都要公布电子信箱,接受学生和家提出的各种意见。

日本: 国家、地方政府补贴 加上家长共同支付

世界上推行学校营养午餐最广泛、最完善的国家是日本。日本在1932年就颁布了第一部有关学校午餐法规《学校给食临时施設法》,1954年又通过了《学校营养午餐法》,在2005年制定并实施了《食育基本法》。该法的序言指出:“现在应重新把食育作为生存的根本,看成智育、德育及体育的基础。”日本学校午餐的所有开支分为三部分:一是家长支付的学校午餐费,占午餐经费总数的51.6%;二是地方政府与团体负责偿付

的占39.5%;三是国家政府补助占8.9%。近年来,由学生家长自负经费情况,已减少到三分之一甚至更少。

■来源:黑龙江晨报



学生们在课间使用学生奶 徐敏 摄

职教园里引风流

——江西科技师范大学特色办学纪实

徐光明 陈红梅

2012年3月29日,是一个值得纪念的日子。这一天,江西科技师范学院经教育部批准正式“去筹”更名为江西科技师范大学,成为目前中国南方培养职教师资和应用型人才的第二所大学,标志着我国职教师资“南北呼应、学科互补”培养格局的初步形成。

2012年4月27日,是一个令人激动的日子。这一天,江西科技师范大学隆重揭牌,标志着这所创建于1952年的高校在经历六十载春夏秋冬、历经一甲子风风雨雨再次成功蜕变,又将在新起点扬帆启航。

打造研究型“职教航母”

“南有江西科技师范大学,北有天津职业技术师范大学”——作为全国第二所职业技术类师范大学,坐落于英雄城南昌的江西科技师范大学60年来的发展轨迹格外鲜明,在中国职业教育领域享誉盛名。

该校创建于1952年,是中国首批、江西第一所成人高校。1977年,沐浴着中国改革开放的强劲春风,大力举办普通高等师范教育。1987年升格为本科院校,是我国首批独立设置的8所职教师资院校之一,也是江西唯一一所培养职教师资为主的普通本科院校。2002年更名为江西科技师范学院,教学水平不断提升,办学实力更加雄厚,2005年取得硕士学位授予权,2008年以“优秀”成绩通过教育部本科教学水平评估。如今,再上一个台阶更名为江西科技师范大学,不得不说是全国职教界的一大盛事、江西教育界的一大喜事。

“从‘学院’到‘大学’,并不仅仅是简单的更名。其后蕴含的,有更深远的意义——职业教育的‘工作母机’构建和创

新,要适应现代职业教育发展需要的高层次人才培养模式,是我国职业教育改革的主要目标和重要任务。”江西科技师范大学党委书记李红勇说,“事实上,我校近年来一直在探索,如何以高层次职教师资培养为核心,以提升科技创新水平为重点,以深化产学研相结合为主线,构筑高水平、高层级的职教师资培育平台,用高水平的学科引领高水平大学建设。”

多年来,该校在凝练学科方向、优化学科布局方面下足功夫,全力打造结构合理、重点突出、职教特色鲜明、交叉渗透、具有较强内生力和拓展力的学科体系,逐步形成文、理、工、法、教育、管理等多学科协同发展的学科专业格局。江西科技师范大学现有58个本科专业、7个一级学科硕士学位授权点、30个二级学科硕士学位授权点,职业技术教育学、高等教育学、教育技术学、课程与教学论、旅游管理、企业管理、技术经济与管理、会计学、体育教育训练学、应用化学等近20个硕士学位授权二级学科主要培养面向职业院校的学术型硕士层次职教师资。2009年,国务院学位办批准该校在5个专业开展“中职教师在岗攻读硕士学位”培养工作,使该校从中职向高职、应用型本科、专业硕士纵向衔接的职教师资培养的新模式和应用型人才培养体系初步建立。

打造引领南方职教发展的旗舰,该校自始至终坚持“服务为根、应用为本”,提升在职教育领域的办学实力和核心竞争力。依托从清华大学、天津大学、复旦大学、中国科学院引进的博士组成团队优势,建立了“国家淡水鱼加工站、省级重点实验室、省级人文社会科学重点实验室、省高校工程技术研究中心、南昌市重点实验室、市科研示范基地等20多个科研平台。以平台建设提升科研水平,以科研成果推进教学质量,江西科技师范大学全面打造支撑职教师资培养的源动力。

近5年,该校承担国家自然科学基金、国家社会科学基金和国家软科学等国家科研项目36项,省部级科研项目320项;到位科研经费10577.7万元,年均2115.54万元;获国家、省部级奖项43项,发表学术论文3269篇,其中SCI、EI、ISTP检索898篇次,出版专著43部,发明专利21项。特别是2011年,该校与江西工大合作项目荣获国家技术发明奖二等奖、省技术发明奖一等奖,作为第二研究单位在国家科技大会上受到表彰。

如今,学校践行“学以致用、知行并重”的八字培养模式取得了成果,近年来,在校大学生获国家级学科竞赛奖项264项,其中,应用化学硕士研究生获第五届中国青少年科技创新奖;音乐专业学生获全国第一届全国大学生艺术展演专业组一等奖,并入围第八届“中国音乐金钟奖”;艺术设计专业学生获“首届中国职业教育包装设计大赛”一等奖;数学与计算机专业学生获全国大学生数学建模赛一二等奖,体育专业输送国家职业健美操运动员4人,勇夺中国健美操首枚世界冠军,学校两次被国家体育总局授予“特别贡献奖”,学生秦勇和熊德良同时获“国家体育运动荣誉奖章”。

构筑职教人才高地

作为职业教育的“工作母机”和全国两所职业教育大学之一,江西科技师范大学始终致力于职业教育大发展培育满足需要的高层次师资和应用型人才作为自己首要的任务。按照江西省委、省政府关于“把学校建设成为全省职教师资培养培训基地和职教师资理论研究与交流中心”的要求,该校积极创新职教师资培养模式,在全国率先推行“职教师资培养模式创新工程”改革试点,得到教育部高度评价和大力支持,成为江西教育体制改革试点项目之一。此项试点重点解决了职教师资培养中,人才与市场无关联、与就业相脱节、不能适应经济社会发展需要等突出问题。创新培养模式,打造职业教育国家级品牌,江西科技师范大学还积极构筑了校企合作、省级示范培育基地、校外实训基地、省级重点实验室、省级人文社会科学重点实验室、省高校工程技术研究

中心、南昌市重点实验室、市科研示范基地等20多个科研平台。以平台建设提升科研水平,以科研成果推进教学质量,江西科技师范大学全面打造支撑职教师资培养的源动力。近5年,该校承担国家自然科学基金、国家社会科学基金和国家软科学等国家科研项目36项,省部级科研项目320项;到位科研经费10577.7万元,年均2115.54万元;获国家、省部级奖项43项,发表学术论文3269篇,其中SCI、EI、ISTP检索898篇次,出版专著43部,发明专利21项。特别是2011年,该校与江西工大合作项目荣获国家技术发明奖二等奖、省技术发明奖一等奖,作为第二研究单位在国家科技大会上受到表彰。

如今,学校践行“学以致用、知行并重”的八字培养模式取得了成果,近年来,在校大学生获国家级学科竞赛奖项264项,其中,应用化学硕士研究生获第五届中国青少年科技创新奖;音乐专业学生获全国第一届全国大学生艺术展演专业组一等奖,并入围第八届“中国音乐金钟奖”;艺术设计专业学生获“首届中国职业教育包装设计大赛”一等奖;数学与计算机专业学生获全国大学生数学建模赛一二等奖,体育专业输送国家职业健美操运动员4人,勇夺中国健美操首枚世界冠军,学校两次被国家体育总局授予“特别贡献奖”,学生秦勇和熊德良同时获“国家体育运动荣誉奖章”。

以“明德精业”为校训,数以万计的高素质职教师资和应用型人才在美丽的江西科技师范大学茁壮成长。涌现出清华大学文化产业研究中心主任、新闻媒体传播研究中心主任、国家教育部教育技术学教学委员会主任、博导熊澄宇教授,国家文化部文化科技司司长、北京大学与北京师范大学兼职博导于平教授,“中国十大杰出青年”、江西蓝天集团董事长于果教授,

联合国核裁军组织(美国国际科学应用公司监测研究中心)科学家、美国惠普公司高级软件设计师汪进和“中国物流十大领袖人物”、九江物流有限公司董事长吴国华等一大批知名校友,培养6万名全日制毕业生,毕业生就业率位居全省高校前列,为社会经济发展作出了积极的贡献,被誉为“中国职业教育的摇篮”。

建设有特色科技师范大学

2012年“两会”上,《政府工作报告》中明确提出要“构建现代职业教育体系”。3月16日在全国职教工作会议上,教育部要求,要整体推进现代职业教育体系建设,提升服务国家战略能力。面对职业教育发展新轮春天的到来,江西科技师范学院准确定位,确立“建设有特色高水平的科技师范大学”的办学目标。

当前,世界职业教育正由“要素驱动”转向“发展需要驱动”。在我国实现由“制造业大国”向“制造业强国”的进程中,职业教育的地位与价值更加凸显。作为职业教育的“工作母机”,如何适应职业教育的全新理念与发展态势,从长远的、战略的高度来构建高水平、高层级的职教师资培育平台,创新人才培养模式,以应对职业教育高速发展的需要?江西科技师范学院党政一班人认为,学校更名为大学,就应该主动适应职业教育的全新理念与发展态势,从长远的、战略的高度来构建高水平、高层级的职教师资培育平台;要积极满足学生多元化发展需要,创新和构建适应现代职业教育发展需要的高层次人才培养模式;要以更名为新的起点和契机,大力加强学校的内涵建设,提升学校的办学实力和办学水平,成为中国现代职业教育体系先行先试的引领者和示范者。

一个“一”的美好蓝图——明确一个目标,把学校建设成为具有鲜明特色的高水平职业技术师范大学;贯穿一条主线,始终坚持服务职教,培养高层次高素质高水平职教师资的办学定位;建设一个高地;探索高水平职教师资培养模式,把职教师资培养培训基地建设成为国内一流、国际上有一定影响的职教师资高水平培养培训基地;组建一个中心;在职教研究院的基础上,整合江西省职教理论研究的资源和力量,建设一个国内一流的职教理论研究与交流中心;构筑一组平台;在调整和优化学科结构、布局的基础上,构建一组具有学科优势和办学特色的科技创新和研发服务平台。

未来5—10年是我国经济社会发展的重要机遇期。全面建设小康社会,不仅需要一大批优秀的经营管理人才、专门技术人才,也需要数以千万计的高技能人才和数以亿计的熟练劳动者,特别是高水平、高技能人才。目前,我国技能劳动者占从业人员的1/3;全国技师、高级技师占技术工人总数的比例不足4%,缺口巨大,供给不足。江西科技师范大学校长郭杰忠认为,“高层次、高技能劳动者和高水平、高质量职教师资的缺失,已成为我国经济社会发展的重要障碍。学校立足建设有特色、高水平的职业技术类师范大学,就是要从源头上解决高技能人才培养问题,以解社会发展之急需。”学校将突出职业技术师范学院职教师资培养的优势,加强基础能力建设,坚定不移地致力于建设高素质职教师资与应用型人才培养的主阵地,力争在基础研究领域更好地嵌入人类知识宝库的创新成果;在应用研究领域更多地掌握服务经济社会发展的核心技术;在人才培养上更多地涌现活跃于各个领域的优秀人才。

“乘风破浪会有时,直挂云帆济沧海。”站在大学建设的新起点,江西科技师范大学任重而道远。