

吃饱吃健康才能有梦想

阅读提示

近日,多个机构发布中国儿童少年营养与健康报告,报告从不同角度分析了当前我国青少年群体的营养现状,其中,问题集中在“农村青少年营养欠佳甚或吃不饱”与“城市儿童营养过剩导致肥胖率上升”上。这一贫一余间,我们不得不去思考,如何才能让农村孩子尤其贫困地区的青少年保证最基本的成长所需,如何让孩子们营养均衡?下一代是国家的未来和希望,让他们吃饱吃好才是一切梦想的保障。



农村孩子吃不饱 VS 城里孩子多肥胖

【直击调查】

农村学生:

报告显示,虽然我国农村学生营养健康状况获得了明显改善,但依然存在诸多问题,比如,农村儿童营养不良情况依然突出。在贫困地区,农村学生普遍“营养贫困”,近一半的学生不能保证每天吃上3顿饭,47.6%的农村学生每天只能吃到两顿饭,其中有66.4%的学生不吃早餐;在一个月内,有1/3的学生吃不到肉,2/3的学生吃不到鸡蛋,80%的学生喝不到奶,39%的学生不吃豆类,35%的学生每天只吃一种蔬菜,主要是土豆、白菜和萝卜等,多数靠自带的咸菜、辣椒酱,甚至盐拌饭。

农村学生和学校相关人员营养知识掌握情况也不容乐观:1/10的农村学生不知道哪种食物中富含维生素A、维生素C、钙或铁,只有1/3的学生认识到吃早餐对生

长发育、学习成绩、营养摄入、身体耐力有好处。农村学校的领导和老师没有充分意识到营养的重要性;食堂工作人员的营养意识淡薄,缺少基本的营养知识和营养餐搭配技能。

城市学生:

肥胖正困扰着部分城市学生健康,如每10个天津学生里,就有两个小胖墩,吉林省城市中小学生对肥胖检出率为15.5%。数据显示,我国现有1200万名超重肥胖的儿童少年,超重肥胖儿童少年患高血压的危险是正常体重儿童少年的3至4倍。不吃早餐、经常吃洋快餐和体育活动少是我国儿童发生肥胖的主要危险因素。

【原因解析】

没有合格的食堂是农村学生吃不饱吃不好的主因;2011年10月26日,国务院决定启动实施农村义务教育学生营养

改善计划,中央每年拨款160多亿元,按照每生每天3元的标准为农村义务教育阶段学生提供营养膳食补助。但是,很多中小学校因为缺食堂或者食堂存在问题,出现“有米无锅”的现象。《中国儿童少年营养与健康报告2013——加强学校食堂建设 打破营养改善瓶颈》蓝皮书指出,目前“学生营养改善计划”试点县近一半的中小学校没有食堂,即使有食堂,也存在基础设施差,厨房设备简陋、缺乏就餐场所,食堂工作人员不足和技能低下、食品安全缺乏保证等问题,制约了学校食堂供餐的推广。同天,中国发展研究基金会发布的《农村义务教育学生营养改善计划评估报告》中也指出,没有合格的食堂是农村学生吃不饱吃不好的主因。

不吃早餐、经常吃洋快餐、体育活动少、家长缺乏合理营养知识是我国儿童发生肥胖的主要危险因素。

吃对营养孩子才健康 专家提醒“三餐”原则

5月20日是第24个“全国学生营养日”。中国学生营养与健康促进会、中国疾控中心营养与食品安全联合发布的中国儿童少年营养与健康报告蓝皮书显示,肥胖和营养失衡问题困扰中国学生健康,营养不良依旧困扰着农村学生。长沙市疾控中心每年对全市十余所中、小学校的20余万名学生的学生常见病监测结果显示,长沙中小学生对营养不均衡,每年都发现了一定比例的营养不良、贫血和肥胖的学生。中小学生对吃才营养?饮食又有何误区?专家建议,中小学生的膳食应该遵循:多吃谷类,适量摄入鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜。



误区

家长缺乏合理营养知识

“目前中小学生对存在的不良饮食习惯主要可以概括为‘早餐被省略,午餐在流浪,晚餐太丰盛’。”邓发文认为,特别值得警惕的是,现在青少年不吃早餐的现象很普遍,而一日三餐中最不应省去的是早餐,因为长期不吃早餐容易影响学生解题时的反应能力、注意力和短期记忆等。全国少工委、中国学生营养促进会等在北京、长沙和杭州3个城市开展的对我国中小学生对早餐状况的调查显示,在我国青少年中,每天吃早餐的人不到六成(约57.1%)。

邓发文说,在日常生活中,很多家长缺乏合理的营养知识,片面地让孩子摄入过多高脂肪、高蛋白食物,虽然膳食热量供给基本达到或超过标准,但优质蛋白比例小,钙、锌、铁、维生素A等营养素明显不足,也很容易导致热量过剩而诱发孩子肥胖。

邓发文还指出,随着生活水平的提高,中小学生对挑食、厌食、偏食者也日益增多,很多学生都养成了爱吃零食、不爱吃主食的习惯,这样导致学生中营养不良者日益增多。再加上学习、精神的压力很大,容易患上贫血等疾病。



建议

饮食多样化确保营养均衡

邓发文介绍,青少年的膳食应该做到食物多样,谷物为主,有荤有素;多吃蔬菜、水果和薯类,常吃奶类、豆类和豆制品,经常适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油。同时建议青少年的主食除米饭、面粉制品之外,还应吃玉米、小米等杂粮。

中小学生对吃才营养?邓发文提醒,对孩子来说,三餐都很重要,早餐应注重营养,午餐要强调全面,晚餐则要求清淡。其中,早餐食谱中可选选择的食品有:谷物面包、鲜牛奶、酸奶、豆浆、煮鸡蛋、瘦火腿肉或牛肉、鸡肉、鲜榨蔬菜或水果汁等;午餐最好食物品种齐全,能够提供各种营养素,比如主食可选中式快餐、什锦炒饭、鸡丝炒面、牛排、猪排、汉堡包、汤等,蔬菜水果可选绿色蔬菜沙拉或水果沙拉等;晚餐宜选择面条、米粥、鲜玉米、豆类、素馅包子、小菜、水果拼盘等清淡易消化的食物。



本版据新华网



学生营养餐专项资金被挪用 3块钱餐补吃到嘴里仅2块

青海大通548名学生“营养餐”食物中毒;广西都安400余名小学生喝“营养餐”牛奶腹泻;云南富源某小学给学生供应发霉面包做营养餐……短短一个月内,多地接连曝出学生“营养餐”食物变质、中毒事件。从2011年秋季开始,针对中西部贫困地区学生营养不良的情况,中央财政每年拨付160亿元专项资金,使3000多万的孩子享受到这一优惠政策。然而,“营养餐”究竟营养了谁?

三块钱营养餐屡打折扣

《国家营养改善补贴计划实施细则》明确提出,专项资金是孩子们的“吃饭钱”,必须保证每一分都用到孩子身上。但由于被挤占挪用,一些地方营养餐变得“廉价低质”。

“3块钱全部补给孩子们,食堂就办不下去了。”安徽山区的一名小学校长坦言,“国家拨付的是孩子们的吃饭钱,食堂人工费用、水电燃气等日常开销,都要从学校公用经费和营养补助里挤出来。”

同时,农村学校食堂条件简陋,使营养餐的卫生质量也大打折扣。2011年,皖南第一希望小学多名学生被变质米饭“毒倒”,教育部门调查发现,学校食堂连冰箱和基本的消毒设施都没有,“只能拿开水烫烫”。

除了学校要“从牙缝里省出食堂开销”,企业又在3块钱上“宰了一刀”。

2012年,广西百色市那坡县部分学校被曝3块钱营养补助被供货商套利1块钱。经调查核实,3块钱中,供应商的利润占0.25块,物流配送费用占0.7至0.8

块,真正吃到学生嘴里只有2块钱左右的食物。

制度不严格食品出问题

“牛奶喝到嘴里有一种奇怪的辣味。之后不到10分钟,就是头疼、恶心,最后晕倒在了教室里。”因为食用了学校发放的营养餐,青海省大通县女子完全中学学生马金兰和县里其他547名学生食物中毒。

引发此次中毒事件的学生餐供应企业竟然是经过四次招投标确定,虽然目前结果尚在进一步调查中,但不得不让人怀疑这样的招标“严”在哪里?

国家规定,凡进入营养改善计划的米、面、油、蛋、奶等大宗食品及原辅材料都要通过公开招标、集中采购、定点采购的方式确定供货商,不得采购不合格食品。

一些偏远地区的学校看似招投标,走走过场,还有一些学校连过场都不愿意走,采购的部分食材居然是“三无产品”。

2012年,云南镇雄县塘房镇顶拉小学部分学生食用了营养午餐后出现腹泻、腹痛等症。调查发现,顶拉小学和承包商均无《餐饮服务许可证》或《食品卫生许可证》,食堂原料除肉外,购进原料均无购货验收记录,其中大米无合格证、无生产日期。

一方面是招标屡出问题,另一方面明知产品挤压可能变质,供货企业为了节约成本,超量、超层运送。

2012年,湖南省石门县部分学生饮用营养餐供奶后出现呕吐、腹痛等症。经查实系供应商湖南阳光乳业股份有限公司在配送过程中运输车超量、超层、超压堆码,产品密封性因严重挤压受到隐形破坏,导致产品变质。

“挤压损坏了食物,从外形上就可以看出来,为什么供应商看不到?学校接收食品时没有检查?分发给学生食用时也没有注意到食物变形?学校对招标企业的运作缺乏持续监督,谁敢保证这种事情不会



再发生?”一位家长说。

“营养餐”不能再“变味”

从学生奶到营养餐,为了贫困地区的孩子们健康成长,国家花了很大力气,也做了许多工作和努力,好政策却在一些地方被“念歪”了。

食品安全一直是各界关注的焦点问题,营养餐出问题更让人痛心,不仅伤害学生人数众多,而且影响的都是正在成长中的孩子们,对孩子身体的危害性不言而喻。

据介绍,日本被认为是施行“营养午餐”最成功的国家,少一块鸡肉都被认定为是重大责任事故。

“营养餐不仅要让孩子们吃得饱,还要讲究营养比例,不能降格变味。”中南财经政法大学教授乔新生说,出现问题的营养餐没有给孩子带来营养,反而损害了他们的身体,却肥了供应企业。

他说,多地曝出的“营养餐”问题,都是监管缺少责任心,出了漏洞。

专家认为,改善计划所涉各方应切实担负起责任,将每一个孩子当作自己的孩子,将每一顿营养餐当作自己孩子的营养餐,常思量、勤检查,按原则,凭良心,才能让“营养餐”既营养又安全。

