

长三角地区百场中小学食育进校园启动

本报讯 朱丽珍 杨茜 祝姚玲 黄琳娟 2024年,浙江中小学生的超重和肥胖率已经达到了27.2%,也就是说,每4个学生中就有一个超重或肥胖。

近日,“营养有标准,食育助成长”长三角地区百场中小学食育进校园启动大会在杭州正式启幕。启动仪式上,浙江发布首个《营养早餐(套餐)与营养课间餐团体标准》,为中小学生们吃好早餐和课间餐,提供了科学指导。

减重门诊来了不少“学生党”
4个中就有一个超重或肥胖

杭州市拱墅区康桥街道社区卫生服务中心的运动健康(减重)门诊很受百姓欢迎,门诊中就有不少“学生党”。

在潮新闻联合长三角地区中小学开展的食育科普进校园活动上,浙江省营养学会理事长朱善宽介绍,回望过去几十年,我国学生

的营养状况发生了翻天覆地的变化,超重和肥胖率持续攀升。据统计,2024年浙江省中小学生的超重和肥胖率已经达到了27.2%。

一边是“小胖墩”数量逐年攀升,另一边是“小竹竿”现象突出,营养不良与隐性饥饿问题并存。

而今年学生营养日聚焦于“吃动平衡,身心健康”这一主题,也是希望通过科学饮食和适量运动,为学生的全面发展奠定坚实基础。

浙江首发一份标准
科学指导吃好早餐、课间餐

浙江营养学会首席专家邵洁坦言,这与膳食结构不合理、饮食习惯不健康等息息相关。邵洁还强调,孩子处于不同生长阶段,对营养的需求也是不同的。

经过前期半年多的走访、调研,今年3月份,浙江省食品工业协会率先起草和发

布《营养早餐(套餐)与营养课间餐团体标准》,正式对外首发。《标准》针对性强、紧扣学生营养健康需求,更关键的是可操作性强,可以供学校、学生、家长参考。

社会各界共同参与
多方联手共治“小胖墩”

在杭州,如何管理好“小胖墩”的体重,不少学校都推出了创新做法。

锦绣育才教育集团副总校长、集团小学总校长丁杭纓每天会在学校门口迎接同学,她特别留意“小胖墩”,“全校800个孩子,稍微有点胖的,8个都不到,肥胖率不到1%。”

“每个月育才食堂都会为中学生准备288道菜,为小学生准备120道菜,提供多样化选择。”除了提供丰富的菜品外,学校还会通过节气与营养课程,以及主题活动,对孩子们进行潜移默化的饮食教育。

杭州市九莲小学开展定期体检,并进行档案跟踪管理。超重、肥胖学生成为重点关注对象,就餐时引导先吃水果、蔬菜,细嚼慢咽,控制添加米饭量;大课间、体育课时牢运动。

学校还建立了“妈妈健康团”微信群,以分享健康早餐的方式,向家长传递营养知识。

在杭州采荷第二小学教育集团,学校从饮食多样化与运动相结合的方式,控制学生体重。“建议学生每个月称一次体重,关注自己体重的变化。”副校长李鑫介绍,推出跨学科的项目化学习。

在杭州市北塘河小学,学校邀请营养师等专业领域的家长加入,对菜谱提出建议,荤菜实行AB餐,给学生以选择的空间。

食育不是一堂课、一顿饭的事,而是生活习惯的养成,需要政府、学校、家庭和社会各界的共同参与,更是一份需要全社会接力的长期事业。

云南保山：“小清单”赋能劳动教育“大成长”

本报讯 马毓“左手覆上泥土,轻轻按压菜苗根部,一株小菜苗就种好了。”在云南省保山市龙陵县大垭口小学劳动基地,三至四年级的学生化身“小农人”,在老师的带领下学种小菜苗,劳动课堂充满欢声笑语。近年来,保山积极探索劳动教育新模式,根据不同学段学生特点,科学实施“劳动教育清单”,让孩子在适配的劳动实践中全面成长。

2023年12月,保山立足本地教育实际,紧扣义务教育劳动课程标准,经过充分调研与论证,精心编制《保山市中小学学校劳动教育指导清单》《保山市中小学家庭劳动教育指导清单》,全面构建起校内外协同的劳动教育

体系。同时,为确保清单有效落地,还配套推出《保山市中小学生必要劳动技能养成清单》,通过“定年级、定月份、定任务、定目标”的“四定”模式,让不同学段的学生每月都有明确的劳动技能培养目标。

如今,从整理收纳到手工制作,丰富多彩的劳动场景已遍布保山校园,持续为素质教育注入蓬勃活力。5月,走进腾冲市腾越三完小,“劳有所获,动出精彩”劳动技能大比拼活动正开展得如火如荼。只见低年级赛场内,孩子们动作麻利,翻飞的小手将校服叠得整整齐齐;中年级学生以各色新鲜水果为素材,精心雕琢出色彩斑斓、造型别致的水果拼盘;

高年级同学则大展身手,烹饪佳肴、制作甜品,现场飘香四溢。

不仅如此,在实施劳动清单的基础上,保山还坚持因地制宜,立足学校区域特色,贴合实际多维度拓展劳动教育形式。以“非遗传承进校园”为抓手,邀请皮影戏、刺绣、古法造纸等非遗传承人授课;以特色资源开发为路径,组织学生参与茶叶采摘、农耕体验、农产品加工等实践;以实践平台搭建为支撑,通过建立实践基地、开展劳动教育周活动、开发劳动教育校本课程等,构建起“三位一体”劳动教育体系。

在家庭中,劳动教育清单同样成为家长

引导孩子参与劳动的好帮手,各中小学依托家长学校、家长会平台,通过致家长一封信等形式,系统开展家庭劳动教育指导培训,助力家长科学规划,确保中小学每周课外活动与家庭生活中的劳动时间得到有效落实。

“根据不同学段学生的特点开展劳动教育是因材施教的体现,能真正让学生在不同阶段习得不同的生活技能,学以致用。下一步,我们将持续深化劳动教育改革,以‘一校一策’为重要抓手,充分发挥‘教联体’的协同优势,积极推动劳动教育与德育、智育、体育、美育深度融合,为学生的全面发展和健康成长奠定坚实基础。”保山市教育体育局副局长武静表示。



田间种植、厨房烹饪、市集摆摊……

石家庄中小学校花样玩转劳动教育“必修课”

在校园的种植基地里,采收好的小葱、菠菜等蔬菜扎成一捆捆;“校园厨房”功能室中,金黄的鸡蛋饼在锅中翻飞;劳动技能大赛现场,灵巧的双手完成着一个个挑战……连日来,走进河北省石家庄市中小学校可以看到,各学校鼓励学生参与田间种植、厨房烹饪、内务整理等各类劳动中,将劳动融入日常教学与校园生活,同学们在劳动中收获知识、锻炼技能、塑造品格,让劳动教育成为学生成长道路上不可或缺的“必修课”。

校园农场里当“小农人”,感悟劳动艰辛与价值。在石家庄市第九中学的劳动实践基地,老师将课堂“搬”到田间地头,带领学生科学移栽太空种子幼苗。在细致的讲解中,学生们不仅掌握了植物移栽的基本方法,还了解了太空育种在地面实验中的关键步骤。

学习到基本理论后,同学们立即投入实践。他们拔出地里种植的洋葱后,便开始翻地整地,用锄头将土块敲碎,让土壤变得松软;在划分种植区后,用绳子和木棍测量间距,确保每一株太空种子幼苗都有合适的“家”;轻轻地拿起幼苗,放入挖好的小坑中,再仔细地填上土,提着水桶,均匀地给每一株幼苗浇水……

石家庄市盛景学校利用教学楼间的空隙,精心划分出一块块规整的田地,打造出学生们的专属种植基地。在这里,从播种、到浇水、施肥、除草等,每一个环节都由同学们亲手完成。种植地里菠菜绿得发亮,小葱鲜嫩挺拔,可以採收了。同学们在老师带领下,兴奋且有序地投入劳作。他们蹲下身子,拔起带着泥土芬芳的小葱;掐下鲜嫩的菠菜叶,放入篮中,脸上洋溢着收获的喜悦。采收结束后,学生们将蔬菜带回家中,与父母共同清洗、切配、烹饪,让一家人品味到了劳动的幸福。

校园厨房中做“小厨师”,品味生活乐趣与温情。除了在校园农场里体验农耕的乐趣,石家庄市不少中小学还开设了“校园厨房”功能室,让同学们走进厨房,学习烹饪技能,品味生活乐趣。

石家庄市柏林庄学校以鸡蛋为主要食材,让学生化身“厨房小达人”,开启了一场与鸡蛋的奇妙邂逅。活动中,学校邀请家长志愿者走进校园,为学生们讲解了如何制作鸡蛋饼、蛋挞、蛋糕等食物。随着烤箱“叮”的一声清脆提示音,他们迫不及待地打开烤箱门,看着一个个金黄诱人、身披酥脆外皮的蛋挞,同学们感受到满满的成就感。

石家庄市北翟营小学的“校园厨房”为了给同学们提供一个展示厨艺的舞台,学校举行了“拌凉菜厨艺秀”。同学们带着挑选好的食材,刀起刀落间,食材被处理成块状、条状等不同形状。在调配调料环节,同学们分享着自己的“独家秘方”,做出了一道道色香味俱全的凉菜。

石家庄市第十三中学的“巧手包饺子”活动现场热火朝天。案板前,同学们各显身手。揉面的同学双手有力地按压、揉搓;擀皮的同学左手转动面剂子,右手拿着擀面杖轻轻一压、一转,一张张饺子皮便诞生了;包馅的同学则全神贯注,将适量的馅料放在饺子皮中间,对折、捏紧,一个个形态各异的饺子在他们的手中诞生。

石家庄市长征街小学则在校内开展了“美食市集”活动,同学们纷纷化身“小厨师”,现场制作烤肉、奶茶、创意寿司等食物。在这场“美食市集”活动中,同学们体验到了烹饪的乐趣,提高了他们的动手能力和创造力。

劳动赛场上展风采,锤炼综合素养与能力。石家庄市中小学校还举办了丰富多彩的劳动技能大赛,为学生提供了一个展示劳动成果和技能的舞台。

石家庄外国语学校教育集团根据学生年龄和能力特点,开展了以“劳动最光荣,奋斗最幸福”为主题的中学生劳动技能和劳动成果展示活动。

其中,在农作物种植活动中,同学们到农业温室中为香蕉葫芦授粉,浇灌各类蔬菜,悉心观察作物的生长态势;在包饺子活动中,各式各样的饺子摆满了案板,同学们包出了圆润可爱的“大肚饺”、精美小巧的“花瓣饺”、创意十足的“个性饺”……

为激发全校学生参与劳动的热情,石家庄市北翟营小学举办了劳动技能大赛。低年级的小选手们参加了“系鞋带”和“剥蒜”比赛。高年级学生的比赛项目是“包书皮”和“缝纽扣”。通过参加劳动技能大赛,同学们不仅学到了一些生活技能,还提高了参与劳动的热情,增强了自信心和竞争意识。

在石家庄市的小学校园里,从校园农场到“校园厨房”,再到劳动技能大赛的赛场,处处洋溢着劳动的热情与活力。同学们在田间地头挥洒汗水,感悟农耕的艰辛与价值;在“校园厨房”中大显身手,品味生活的乐趣与温情;在劳动赛场上奋勇拼搏,锤炼综合素养与能力。

(宋子婷)

深圳食育进校园活动为孩子“解码”科学饮食

本报讯 于甜为深入普及食品安全与营养健康知识,引导深圳儿童青少年养成科学饮食与健康生活习惯,近日,由广东省深圳市市场监管局主办、深圳市标准技术研究院承办了食育进校园活动,分别走进龙岗区德琳学校、宝安区垦岗小学、深圳市光明区教育科学研究院附属幼教集团新都幼儿园,为孩子们送上科学饮食的“健康密码”。

活动以“饮食做减法,成长更健康”为主题,通过图片展示、案例讲解以及趣味小实验等,深入浅出地向学生们揭示了清淡饮食、控制体重对于健康成长的深远意义,同时倡导节约粮食、反对浪费的文明风尚,助力儿童青少年建立起正确的饮食习惯。

2020年,深圳市市场监管局正式启动青少年校园食育工程,广泛走进学校,开展系统化食育活动,取得显著成效。该院作为技术支撑机构,将在深圳市市场监管局的指导下,构建“学校辐射一家庭参与一社区支持”三级实践网络,通过走进校园、社区、企业等场所开展丰富多样的食育活动,构建全方位、多层次的食育生态环境,为推进全民健康事业注入强劲动能。

保靖县18支少儿村厨队伍开展厨艺大比拼

本报讯 杨瑞宇 全姝涓日前,湖南省湘西州保靖县举办第二届少儿村厨社会实践活动。来自全县各小学、幼儿园的18支队伍齐聚一堂,在实践中感受劳动的乐趣。

活动现场,小厨师们围绕保靖黄金茶、黄金橙等本土非遗食材,运用传统技法精心烹制特色菜品。“黄金茶熏肉”“橙香排骨”等创意菜肴层出不穷,菜品摆盘巧妙融入苗绣纹样、竹编容器等非遗元素,更有队伍以“红色故事”为灵感设计“故事菜”,让美食成为文化传承的载体。值得一提的是,本次活动创新设置了“炒菜一说菜一品菜”的全流程体验。小厨师们不仅要在1小时40分钟内完成“2菜1点(饮)”的制作,还需现场解说菜品背后的文化故事。与此同时,舞台上,鼓号乐队、苗歌、苗绣、蜡染、竹编等技艺展示吸引观众目光,竹竿舞、蜡染服装秀、板凳舞等表演让孩子们沉浸式感受非遗魅力。

据了解,此次活动依托当地丰富的非遗资源,将劳动教育与文化传承有机结合,旨在让孩子在动手实践中掌握劳动技能,在团体协作中培养合作精神,在文化浸润下厚植家国情怀。

亳州一小学将课堂从教室“搬”到麦田

本报讯 赵琳琳日前,安徽四横亳州市风华实验中学七年级部分班级来到位于安徽省亳州市高新区酒城大道附近的学校劳动实践基地,开展了一场别具一格的劳动实践活动,将课堂从教室“搬”到了麦田,组织学生体验用镰刀割麦。

活动当天,在一望无际的麦田里,金灿灿的麦穗随风摇曳,散发着阵阵麦香。学生们在老师的指导下,手持镰刀,跃跃欲试。

“当时天气非常炎热,孩子们一到了田间地头,就立即欢呼雀跃地投入劳动中。”风华实验中学教师郝贤鹏告诉记者,起初,不少学生动作生疏。他们大多是用镰刀去砍小麦,甚至有的同学用手把小麦连根拔起。但在耐心学习后,他们逐渐掌握了割麦的技巧。“以前只在课本和电视里看到过割麦子,这次亲自体验,才知道农民伯伯有多辛苦。”一位参与活动的七年级学生感慨道。在烈日下,同学们额头布满汗珠,手臂也被麦芒轻微划伤,但没有一人喊累。大家互相鼓励,分工协作,将割下的麦子整齐摆放。

“这些麦子收割完毕后,我们会有专人负责打捆,统一脱粒。后期还计划磨成面粉,教学生们亲手制作手工馒头。”郝贤鹏说。

杭州临安区横畈小学举办首届校园美食节

本报讯 为丰富学生的校园生活,日前,浙江省杭州市临安区横畈小学举办了首届校园美食节。

活动当天,学校操场华丽变身,化身为香气四溢的美食天地。在家长志愿者和班主任的悉心协助下,各班全力打造独具特色的美食摊位。孩子们化身精明“小掌柜”与热情“推销员”,而在摊位间穿梭的“小顾客”们,则精打细算,货比三家,体验着自主选择和交易谈判的乐趣。

现场,琳琅满目的美食令人目不暇接:迷你小披萨、寿司、纸杯蛋糕,身材小巧,用料丰富;水果冰沙、水果蛋筒、冰粉水果捞,果香四溢,色泽缤纷。此外,香味四溢的卤味、油亮霸道的烤肠、酥嫩嫩滑的蛋挞、酸爽Q脆的柠檬鸡爪……每个“摊位”前都挤满了围观人群。

“刚‘开张’没多久,我们班的冰粉就全部售罄,特别受孩子们的欢迎。”该校一(3)班陈珍珍老师眉开眼笑地说道。

吃饱了,喝足了,孩子们在草坪上举行了“草坪音乐会”,或自弹自唱,或拿着话筒独唱,或跟着音乐翩翩起舞,尽情地释放初夏的清新浪漫。

横畈小学校长陈敏介绍,“人间烟火气,最抚凡人心”,举办美食节旨在让学生感受饮食文化的魅力,让学生明白教育不仅是书本知识的传递,更是生活技能的传承,同时也培养锻炼了学生的动手实践能力和交际能力。