风向标

如何让营养餐更营养更好吃?

在北京市石景山区京师实验小学,每天中午,学生们食用的是12元一份的营养午餐。配餐车到学校前,老师们会先提前“看餐”,然后再分发给学生。该校校长乔锦忠告诉记者,这是所有接受营养配餐中小学校的日常流程。

营养午餐好吃吗?每天和孩子们一起用餐,他坦言:“确实不太好吃。”同时,也存在一定的浪费现象,“食品的种类,口味上都有待提高”。

日前,中科院地理科学与资源研究所公布的《中国城市餐饮食物浪费报告》显示,学生营养餐人均浪费三分之一。营养餐为何“不好吃”?“不好吃”和“浪费”之间为何会被画上等号?记者采访了相关人士。

为何有的营养餐不好吃

一份营养餐如何到达学生手中?乔锦忠表示,每年市教委会圈定五家营养配餐达标企业,学校可以从中选择。他们会请学校老师和家长委员会代表一起考察、试吃等,最后综合所有意见,选定一家送餐企业。

然后就是运输到学生手中了。送餐公司工作人员表示:“在运输过程中,我们必须一直保持60摄氏度的温度。这样,一方面孩子可以吃到热饭,另一方面,60度以上细菌便基本不会滋生,更安全卫生。”

但是,这样做的后果是,口味流失严重。北京市西城区一所小学四年级学生张萌萌告诉记者:“米饭不像在家吃到的味道,什么菜到了营养餐这里,味道都不一样了,连西红柿炒鸡蛋这种家常菜的味道都很奇怪,我不喜欢。”

于是,他们选择偷偷倒掉午餐,甚至把剩菜夹到书本里倒掉。张萌萌的妈妈告诉记者:“每年学校都会针对营养餐给我们发问卷,老师们也知道,同学不爱吃营养餐,于是同意家长每天给孩子准备一些小食品带去学校,补充孩子日常所需。”

每天放了学,张萌萌的妈妈都会看到一个个“饿到不行”的孩子,匆匆忙忙奔向小吃店。“学校每年的问卷调查中,我们都选择的是希望购买最高价格标准的营养餐,但是估计学校考虑到所有家庭的经济状况,总是选择中档价位的午餐。我想成本也是让营养餐口味欠缺的原因之一。”她说。

乔锦忠告诉记者:“目前的政策是鼓励学校自办食堂为学生解决午餐。自办食堂能确保午餐新鲜安全,自然是良方之一。但是包括我们学校在内,很多学校不具备场地条件,同时,如果需要运行食堂,人员配备上我们也不符合。不少新建学校能解决这个问题,让食堂建设流程化、标准化。”

“学校食堂是不以营利为目的的,但是送餐公司却需要有适当收益,因此,他们在成本核算上必须有所考虑。市场食材价格有起伏,营养餐的价格却不能总是涨跌,除了运输上的口味流失,成本方面也可能导致食材不够新鲜、品种单一等。”乔锦忠说。

营养餐管理需要细化

营养餐应执行怎样的标准?“营养餐的标准首先是安全。除了一些显性的不安全因素外,农药残留、瘦肉精、化学调味品等隐性的因素也要考虑。其次是口味,大多数学生觉得好吃,大部分人认可就可以。比如一些孩子可能只爱吃肉,但是考虑营养搭配我们不能这么做。再次就是营养。搭配要合理。2017年1月,我国出台了《中国居民膳食指南》和《中国学龄儿童膳食指南》。学生的膳食搭配可以这么形容:一拳头肉,两拳头碳水化合物,三拳头蔬菜,四拳头水果。还有更形象的膳食宝塔图等,营养午餐都要涉及。最后是多种食材。我们要求,中小学生一天要摄入12种食材,一周至少要摄入25种食材,在西方发达国家,营养午餐要求一周摄入30多种食材。食材种类越多,营养越均衡。”中国营养餐产业技术创新战略联盟秘书长孟庆芬告诉记者。

尽管营养餐有完整的标准依据,但是乔锦忠认为,“目前的营养餐并没有达到应有的水平”。张萌萌告诉记者,每周的营养餐都会有一天是“西餐”,比如“意大利面”和“炸鸡”等,她只爱吃那天的餐食,因为“只有那天是有正常味道的”。

长期研究学生营养餐食,乔锦忠认为,最主要的欠缺来自人员配备。“我们缺少专业的营养师为学生做好搭配,一些配餐公司尽管有所谓营养师,实际上因为成本原因,有的地方营养师只是一个称谓,在配餐及营养核算上并没有经验。就学校来说,也欠缺营养师针对学生成长发育做好搭配。这是目前亟待解决的问题,如果单个学校无法做到,一个区域有一个营养师也可以,希望这个目标尽快得到落实。”

中国教育科学研究院研究员储朝晖认为,营养餐的问题背后反映的是社会管理的精细化程度。“学校供应餐食,对学生和家长来说,是减轻负担的好事,同时也对学生的身体健康、综合素质的提升有一定的帮助。目前暴露出来的问题都是管理的细化问题,以及细化后工作量增大的问题。比如农村营养餐暴露出来的就餐人数不一的问题,以及城市营养餐的口味不佳、滋生浪费等问题。”他认为。

孟庆芬表示,校园餐管理亟待立法。“目前各级政府有关部门没有专职人员负责学生营养餐管理工作,学校没有专业教师开展营养健康教育,学校工勤人员薪酬没有来源保障,厨师培训缺乏硬性要求,社会餐饮企业进入学校食堂门槛不规范等等,这些都是中小学校园餐管理中的突出问题。”

食育教育亟待加强

不选择配送营养餐,午餐问题会不会迎刃而解?北京海淀区某中学初二学生刘霄的妈妈告诉记者,她依然会担心孩子吃不好。“孩子所在中学有自建食堂,地下一层,地上两层,午餐品种丰富,米饭炒菜、面条、炒饼等等,绝大多数孩子都能满足。但是,孩子们自己也会挑肥拣瘦,或者为了减肥,中午不好好吃饭。有的在自动售货机买饮料零食,有的干脆叫外卖。”刘霄的妈妈说,“刘霄还有挑食的毛病,只爱吃肉不吃蔬菜,怎么劝说也不管用,这是最揪心的。”

《中国城市餐饮食物浪费报告》显示,44%的学生存在不同程度的挑食和偏食,其中,女生的偏食率高于男生。中科院地理所博士王灵恩分析,孩子成长过程中食育教育的缺失是主要原因。

中科院的这份调查报告中,午餐口感咸淡、食物价格高低、卫生情况优劣、菜量大小等都会对学生的就餐满意度产生一定影响。“目前我国的食育教育工作正处于起步和探索阶段。”孟庆芬说,“让孩子们认识食物、珍惜食物、学会选择健康的生活方式,培养良好的饮食习惯,是食育教育的本质任务。家长是孩子饮食习惯形成的第一责任人。不挑食、不偏食、合理膳食的良好饮食习惯需要家长、学校、社会持之以恒地共同努力。”

乔锦忠希望,未来我国的食育教育能像邻国日本一样,学校有专门的营养师负责营养搭配,到发放营养餐的时候,同学们值日发放,并参与回收餐具。学校有专门种植蔬菜作物的课程,同学们可以参与种植、收获、食用的全过程。“我们现在也会有意识地让同学们参与发放餐食,但是参与度还是太少了。”

王灵恩告诉记者:“我们在几家中小学校调研时发现,有的学校中午用餐的时间,老师会详细记录孩子食用了多少。仅仅是一个记录的过程,营养餐被浪费的数量就非常少了。目前,我们已经在成都选定了学校,想通过干预实验了解中小学校食物浪费的现状。”

“我想,营养餐食突破可以从两方面入手,一是管理上,增加供餐方式,自助、食堂、盒饭等方式给学生多种选择。第二是技术上,合理搭配菜品,比如适当增加凉菜等,改善食物的口感。”王灵恩最后说。

(光明日报)

什么食物膳食纤维多?

□ 广东药科大学附属第一医院临床营养科主任 赵泳谊

膳食纤维是健康食品,对健康大有益处,糖尿病人多吃膳食纤维丰富的食物有助于血糖的控制,便秘患者多吃膳食纤维也有助于改善便秘。什么食物膳食纤维含量丰富?每天应该摄入多少?不同食物所含有的膳食纤维种类和含量都有不同,那该如何科学地摄入膳食纤维呢?广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵泳谊为读者解答。

菜渣多未必膳食纤维多

提起膳食纤维,大家可能马上联想到芹菜、韭菜、玉米等含“渣”较多的蔬菜。其实,认为“菜渣”越多的食物,膳食纤维含量越高是个常见的营养误区。膳食纤维的“纤维”二字很容易让人直接把它和常见的菜筋也就是“渣”联系起来。

赵泳谊介绍,实际上膳食纤维是指不能被人体消化道分泌的消化酶所消化的,且不被人体吸收利用的多糖和木质素。膳食纤维并不是简单地与粗纤维画上等号。因此,没有渣的食物纤维含量不一定低,比如说我们常吃的各种蘑菇,它们的膳食纤维含量远高于很多有“渣”的蔬菜。

膳食纤维分为两种

膳食纤维分为不溶性和可溶性两大类。

不可溶性纤维。不溶性的膳食纤维指的是不能被肠道细菌代谢利用的纤维,包括纤维素、部分半纤维素、木质素等,看起来比较粗,主要作用是起到促进肠道蠕动和预防便秘的作用。像辣椒、芹菜、韭菜、空心菜等蔬菜则富含不可溶性膳食纤维。

可溶性膳食纤维。可溶性膳食纤维指的是能被肠道细菌代谢利用的纤维,包括魔芋多糖、果胶和树胶等,主要成分为植物细胞壁内的储存物质和分泌物,比较柔软。不仅有助于粪便形成,预防便秘,对动脉粥样硬化和冠心病等心血管疾病的发生具有抑制作用。常见食物中的大麦、豆类、胡萝卜、柑橘、亚麻、燕麦、水果以及菌藻类食物都含有丰富的水溶性纤维。

对于长期吃细粮的人群,不建议突然大量摄入,否则会导致胃胀、腹泻、便秘等胃肠不适情况出现。我国成年人膳食纤维推荐摄入量为20~30克每天,过量摄入膳食纤维容易影响其他营养成分的吸收。