

《国民营养计划(2017-2030)》提出,要开展针对学生的“运动+营养”的干预策略。

关注营养改善 开展学生食育正当时

健康中国,营养先行,《国民营养计划(2017-2030)》提出,对学生人群、老年人群等六大重点人群开展专项营养改善行动。即日起,本报刊发系列报道,聚焦学生营养、临床营养和老年人营养的特点和当前面临的问题及挑战,探索重点人群的营养改善之道。

少年强则国强,营养好则少年强。6岁-17岁儿童正处在生长发育的关键时期,在此期间获得合理的膳食营养、养成健康的饮食行为,对于保证他们的身体和智力发育至关重要,也将为其一生的健康奠定基础。

学生营养面临双重挑战

头扎两个小辫儿,手上戴着运动手表,腆着鼓囊囊的小肚子,9岁的苗苗(化名)蹦蹦跳跳地走进了首都医科大学附属北京儿童医院营养膳食科的诊室。

“今天测身高体重吗?还测人体成分吗?”刚进来,“小话痨”让诊室活跃起来。

“先去测一下体重。”首都医科大学附属北京儿童医院营养科主任医师闫洁说。

“45.5公斤。”说起体重,苗

苗还有些不好意思。

“最近还喝饮料吗?还吃零食吗?”闫洁严肃地问道。“这些已经是‘违禁品’了,主要还是控制不住想吃肉。”苗苗的爸爸告诉闫洁。

闫洁告诉记者,在诊室遇到太多“辩论”,正方——父母觉得孩子平时吃得太多了;反方——爷爷奶奶则认为孩子吃得一点都不多,白白胖胖多好。

“目前,我国学生营养状况面临双重挑战。中国就像一个缩小版的地球,西南、西北地区的学生以营养不良为主;而东部经济发达地区,则是以肥胖、超重为主。”中国疾控中心营养与健康所学生营养室副主任张倩介绍。2010年-2013年,原国家卫生计生委通过150个监测点收集6岁-17岁青少年营养与健康状况。监测报告显示,在多种因素作用下,我国儿童仍然存在一定比例的营养不良,贫困农村地区儿童营养不良率达到18.4%;另一方面,大城市儿童的超重肥胖率率达到22.1%,儿童微量营养素,比如维生素A、钙等摄入不足的问题依然存在。

“除此之外,学生群体还存在一些共性问题。城市的孩子

都成了‘食肉一族’,肉类的摄入量明显超出推荐摄入量,同时蔬菜水果摄入量严重不足。”张倩介绍,对于肉类的摄入量,推荐量为每天80克~150克,但往往一顿饭的肉量就已经超量了。对于饮料的消费量也在逐年上升,尤其是高中生。更重要的是,学生的营养知识技能明显不足,家长或者老师营养知识的储备不够,无法传递给孩子。

从小培养健康饮食习惯

“学生处于青春期,迎来第二个生长高峰,身体发育非常迅速。青春期不仅是体格发育成熟的时期,更是健康生活方式养成的阶段。不仅要满足摄入营养物质要求,更要培养良好健康习惯,这会影响一生。”北京大学公共卫生学院营养学教授马冠生说。

相比于成人,青少年儿童对于营养的自主选择权要小得多。“在家里,饭菜都由父母做主,而在学校,又由食堂供应。”张倩说,食品广告等因素,会影响孩子饮食习惯的养成。

《国民营养计划(2017-2030)》提出,要开展针

对学生的“运动+营养”的干预策略。“‘吃动平衡’其实是一个改善学生营养状况的抓手。”张倩介绍,诱惑太多,单纯靠“管住嘴”不太现实,重要的是调整合理的膳食结构。比如主食品种要丰富,粗细粮搭配,肉类选择上多选用鱼肉,烹饪方式上多以清蒸为主。多喝牛奶,搭配豆制品,这些优质蛋白的摄入量高了,肉量自然就降下来了。此外,运动不仅能够减肥,还可以增强心肺功能,促进钙在骨骼中的沉积。

向先行国家借鉴经验

“学校提倡德智体美劳全面发展,往往忽视了健康的重要性。健康应该作为素质教育的重要组成部分。”马冠生经常在各各地演讲做报告的时候提倡食育。食育包含内容很多,包括健康生活方式的培养,营养健康观念的养成等,但在我国教育体系中是缺位的。“应该两周一次的健康教育课现在也被压缩了。”

“人们说‘日本用一杯牛奶强壮一个民族’,这种说法并不全面。”马冠生说,日本最重要的举措是从儿童时就开

始抓全民营养,建立午餐制度,完善立法,以法律形式规定营养问题。

张倩多次去日本参观学习,很多地方给她留下深刻印象。在投入方面,家长只需要提供食材的费用,而食堂建设和工作人员工资都是由各级政府承担。在人员配备方面,日本有完备的营养师和营养教师队伍,营养师负责配餐,营养教师负责上营养课以及指导学生用餐,两者互相配合。这样不仅提高学生对食物的接受性,而且对营养均衡起到很大作用。“在供餐的同时,营养教师开展营养教育,比如今天吃花椰菜,老师就会把花椰菜有什么营养,为什么要吃花椰菜等知识教给学生,‘寓教于食’。此外,强调学生的参与感也是食育的一部分。”

我国也逐渐意识到营养的重要性,采取各种措施改善学生营养。针对农村地区学生,2011年启动了农村义务教育学生营养改善计划。2017年3月,中国疾病预防控制中心营养与健康所在我国8座城市的12所中小学中启动“营养校园”试点,开展营养宣传教育。目前,试点在逐步扩大。

(健康报)

■上接03版

由于肉类经营企业行业自身的特点,环节多、风险大。涉及肉类食品安全的风险因素有微生物的、化学的、兽药残留等等,这些风险各有产生的特点,需要不同的管控方法。协会将紧密围绕“放心肉”这一消费者最为关心的敏感话题与日常采买食物,指导企业严控生产加工环节的现场管理、工艺工序的确定、安全卫生的控制到市场流通环节的跟踪管理,社区科普宣传与消费者的沟通,组织消费者到会员企业参观生产现场,实现双向交流,以提升肉类企业在市场竞争中的生存发展能力。今年,针对“自律公约”肉类食品安全体系建设工作开展,协会将在“精准”二字上下功夫。要督促会员企业严格落实食品安全主体责任和首负责任,以及法定代表人和食品质量安全负责人的责任。进一步完善企业各项食品质量安全管理制度,不断开展制度落地、进货查验、生产环境、过程控制、出厂检验、添加剂使用和管理、产品标准执行、不合格品管理、食品安全事故应急处理等方面的自查,对发现的问题及时改进,进一步提升企业的社会责任意识。

记者:为增强法制观念,规范生产经

营,协会在今年将采取哪些形式来保障肉食产品质量,维护消费者护法权益?

司京成:法规与标准是食品企业经营的行动准则。坚守“食品安全”是食品企业的底线,发扬传统产业的“匠人精神”,为消费者提供更安全、安心的猪肉食品,也是对每一位消费者的责任。在规范生产经营上,作为肉类食品协会和肉类食品生产企业有着义不容辞的责任。今年大事多,重要活动多,更是不能懈怠。首先要督促企业完善健全规则制度,落实好“两个责任,根据《食品安全法》及相应细则等法律法规和各项食品安全标准,食品生产企业落实食品安全主体责任和首负责任,应当建立健全并有效落实食品安全管理制度,二是严抓生产过程管控,把好原料关,生产过程关和出厂检验关,严格溯源管理,减少风险隐患点。三是在会员企业内推广先进的质量管理体系,敦促行业的转型升级。四是实施主动报告,自觉接受各方监督,适时举办食品安全宣传、“企业开放日”等公益活动,普及食品安全科普知识,传播科学理性消费观念。通过一系列的措施,提升诚信水平,履行社会责任。

记者:为促进市场公平竞争提高行业整体素质,协会在以往工作经验基础上将在今年计划中有哪些具体工作行动?

司京成:面对经济下行的压力和复杂多变的市场,作为首都食品行业菜篮子中不可缺少的肉类食品企业的社团组织,我们有义务和责任带领会员企业在促进市场公平竞争提高行业整体素质上扎实做事。一是要继续加强行业诚信体系建设。建立健全市场诚信机制是促进市场健康、规范发展的重要基础,也是加强监管的重要手段。要在原有建设的基础上,引入消费者监督评价机制,用透明市场信息和消费者的口碑来推动市场诚信建设,开展服务质量和客户满意度调查,督促企业不断整改提高。二是要加强行业品牌建设,品牌是企业核心价值、服务能力、质量信誉的集中体现,鼓励肉类食品企业增强品牌意识,鼓励企业依法进行商标注册、品牌保护,营造良好的品牌成长环境。三是不断创新,抵制不正当竞争行为。公平竞争是现代市场竞争的基本竞争规范,企业作为社会公民有责任遵守公平竞争的准则,食品企业想要摆脱不正当

竞争循环,仅靠企业家自身的社会责任感和道德意识是不够的,企业需要自身的优势来战胜不正当竞争行为,就是要不断的创新,以创新的产品占据市场,参与竞争。作为协会将为北京的会员单位在技术交流、信息分享、业务培训等方面提供尽可能多的参加机会,并保证一定的系统性和专业性。根据以往的工作经验,今年将尤其加大会员企业一对一与外省优秀企业在生产管理、产品开发以及食品安全管理等方面的深度交流。

记者:2019年是全球开放文商互动,财智双赢的一年。协会在开展国际、国内交流、商品交易展示等品牌推广推介工作中,将预期开展哪些会议与活动?

司京成:协会将组织会员单位参加今年9月在成都举办的“2019第四届中国国际肉类产业周”,一方面为我们的会员企业参展建言献策,另一方面为更大范围的企业间交流促进提供机会。产业周期间,协会将组织几场小型的技术交流沙龙,每场的主持人选定一个企业一个交流主题,通过近距离的交流,努力让企业获得答案。