

5月20日是全国中小学生营养日,近日记者调查发现——

许多学生不吃早饭 偏食挑食者多



资料图片

□本报记者 吴艳敏 潘丽亚

5月20日是全国中小学生营养日。营养状况和营养成分的优劣是影响人口素质的重要因素,直接关系到青少年体能与智能的发育状况。近日,记者在市区几所中小学进行了调查,发现中小学生饮食方面存在诸多问题。早餐不吃、午餐对付、晚餐过剩、偏食严重,常吃洋快餐和乱吃保健品等,都是造成中小学生营养不均衡的原因。

【调查】

部分学生不吃早餐成习惯

记者随机对不同年龄的中小學生进行了调查采访,发现挑食的占50%。其中,不吃蔬菜的占25%,不吃豆制品的占15%,不吃荤菜的占10%。有15%的学生每天喝软饮料而不喝水,45%的学生每天吃油炸食物,20%的学生每天吃甜点,40%的学生经常吃路边摊点的东西。

“我有两个儿子,今年都上小学6年级了。大儿子现在一米六五,118斤,血脂已经达到了肥胖的程度,而小儿子一米六,体重只有88斤。小儿子从小就挑食,而大儿子看见什么都想吃。”家长宋女士告诉记者,带他们去看医生,医生说大儿子营养过剩导致了肥胖,而小儿子挑食造成了营养跟不上,偏瘦。

“我在家吃饭不喜欢吃青菜和动物的肝脏,更不喜欢吃馒头。每次爸妈都会说我,可是自己就是不喜欢吃这些东西。强迫着我吃,让我更加不喜欢吃这些东西。”读八年级的小牛说。

“有的时候,早上起得比较晚,就来不及吃早餐。特别是爸妈刚做好的饭,比较烫,根本没法吃。还着急去上学,索性就不吃早饭。”在市区一所中学读七年级的刘楠告诉记者。

记者问:“在学校饿了怎么办?”刘楠笑呵呵地告诉记者:“从家里出门的时候,带些饼干、面包,下课时间吃。”

“早上父母起来都没有时间给我做饭,所以早餐都是在外边买着吃的。”在市区黄山路一所小学读4年级的周明说。

当记者问他平时早餐都吃啥时,他说:“经常都是在家带一瓶奶,在路边买个饼加个烤肠。”

【问题】

营养过剩和营养不良同时存在

那么,孩子们的营养状况什么样呢?记者采访了市中心医院营养科副主任邓莹沛。她告诉记者,现在市区中小学生营养问题主要体现在营养过剩和营养不良的两极分化,城市学生肥胖率有上升趋势。城市学生偏食、挑食、吃零食等不良饮食习惯,是造成营养不均衡的主要原因。

调查显示,超重、肥胖的小学生的脂肪含量偏高、肌肉含量偏少,各年龄超重肥胖儿童能量等摄入量明显高于正常体重儿童。“这些学生的饮食既不营养也不均衡,而且他们还喜欢喝碳酸饮料、吃膨化食品等高热量、营养少的食品。”邓莹沛说,吃洋快餐和肥胖有间接的关联,但调查显示,一些碳酸饮料、洋快餐的食用和人体的肥胖率是成正比的。

“目前儿童在果蔬摄取方面,主要存在摄取量不足和种类单一两大问题。学生中挑食、厌食、偏食者日益增多。青少年不良的饮食习惯和生活方式,会给罹患糖尿病等慢性病埋下了定时炸弹。”邓莹沛指出,这种膳食不平衡的情况有可能会造成超重、肥胖或者营养不良等,对孩子的健康成长造成威胁。应按照多种颜色搭配的原则,每天五份蔬菜和水果,让孩子从小养成良好膳食习惯。

【建议】

合理搭配,吃好一日三餐

邓莹沛说,孩子生活方式的发展和形成首先是模仿成年人,特别是自己的父母。调查中,记者发现,经常不吃早餐的儿童中,他们的父母也是经常不吃早餐的。“作为父母,如果每天长时间看电视、抽烟、喝酒,经常吃快餐,喝含糖饮料,不运动,长此以往,这样的生活方式不仅会对自己的健康带来危害,还会影响孩子一生的健康。”邓莹沛说,建议家长合理搭配孩子的膳食,给孩子做好一日三餐。

首先,早餐要吃好。早餐一定要营养搭配,面食可以是馒头、面包、面条或玉米窝头,搭配一些鸡蛋、肉类,大豆制品和奶制品,新鲜蔬菜和水果。

其次,午餐要吃饱。除了在食物中增加海带、排骨、牛肉、土豆、黄豆芽、青菜、鸡蛋、肉末、豆腐皮,还要注意选用绿色和深绿色蔬菜代替白色和浅色蔬菜,提高胡萝卜素和维生素C的供给量。注意豆制品和肉食的搭配,增加动物肝脏的食用,用虾皮、猪骨增加钙的供应。

最后就是晚餐要吃少,以免增加胃的负担、影响睡眠。

邓莹沛还强调,中小學生要注意特殊营养的需要。在参加劳动或体育锻炼时,要提高热量,增加维生素B1和维生素C的供给量,多供应点蛋白质和脂肪,以补充神经紧张活动下的特殊消耗。盛夏酷暑,学生应多喝白开水,每天早上坚持喝一杯牛奶或豆奶。

此外,邓莹沛还提醒中小學生,进食时要保持良好的精神状态,吃饭时不要看书说笑。不要喝酒,也不要喝过浓的茶水。剧烈运动后要稍休息一下再进餐,吃菜要喝菜汤,但不能用汤泡饭。饭后不要剧烈运动。

评选“新时代好少年”,评选“文明校园”“文明班级”……

多措并举 呵护学生健康成长

□本报记者 王 培

漯河高中高二学生何瑾儿,是一个充满自信、积极进取的阳光女孩,有着全面发展的综合素质;漯河小学四年级学生刘哲元,是一名有志向、有梦想、有品德、有责任心、刻苦学习、勇于创造的好少年……5月18日,全市未成年人思想道德建设工作会对10名2018年第一季度“新时代好少年”进行了表彰。

齐抓共管,取得明显成效

未成年人思想道德建设事关国家民族前途。近年来,我市未成年人思想道德建设取得了明显成效。

未成年人思想道德建设受到各级各部门的重视,形成了齐抓共管的工作格局。学校、社会、家庭教育有机结合,推动了未成年人思想道德建设工作的健康深入开展。“我们的节日”主题活动以及“争做美德少年”评比活动等,创新了学校德育工作的内容和形式。具有漯河特色的活动品牌进一步巩固,中华经典诵读及“过大年、谢父母”感恩教育等活动坚持了十多年。

突出重点,广泛开展活动

一季度评选一次“新时代好少年”,积极开展“文明校园”“文明

班级”“文明寝室”评选活动,广泛开展“传家训、立家规、扬家风”活动……记者了解到,今年我市将突出重点,全力推动未成年人思想道德建设工作取得新突破。

以“扣好人生第一粒扣子”为主题,广泛开展未成年人思想道德教育实践活动。开展“新时代好少年”学习宣传活动、“传承红色基因”系列教育活动、中华优秀传统文化传承活动、学雷锋志愿服务活动、“劳动美”社会实践活动、“阳光成长”心理健康教育活动等6项重点活动。通过一系列学习教育实践活动,引导全市广大未成年人向上向善、孝老爱亲,爱学习、爱劳动,成为担当民族复兴大任的时代新人。从今年开始,我市将一季度评选一次“新时代好少年”,在全社会引导广大未成年人见贤思齐、追比赶超,健康成长。

2017年,我市有3所学校被评为全国文明校园。今年我市将以“文明校园”创建为载体,提升学校德育工作水平。以抓好“文明家庭”创建为重点,深入推进家庭教育工作。以校园周边环境整治为抓手,净化社会文化环境。以未成年人心理健康教育为突破,完善机制,加强队伍建设。以特殊群体思想道德建设为核心,彰显人文关怀。以课外文化阵地建设为依托,丰富未成年人精神文化生活。



周末篮球赛拉开战幕



5月19日晚,赛事表演赛在市体育中心举行。

本报记者 郝河庆 摄

本报讯(记者 郝河庆)自5月19日至7月上旬的每个周六、周日晚上,我市球迷又可以在市区双汇广场篮球场观看比赛了!5月19日,记者从市篮协获悉,2018“丹漫缘杯”河南省篮球联赛城市赛(漯河赛区)的比赛已经拉开了帷幕。

此项赛事是在漯河市连年举办的周末男子篮球联赛的基础上举办的。这一赛事历经多年的发展,参赛队伍逐年增多,运动员水平不断提升,群众基础日益壮大,不仅成为我市篮球

赛事的一个品牌,而且对促进全民健身事业发展起到了积极作用,还能为我市参加下半年河南省举办的篮球联赛选拔优秀运动员。

据了解,本次比赛全市共有20支代表队参加,其中既有学校代表队、企事业单位代表队,也有漯河市高水平的篮球爱好者组成的代表队。比赛按上年比赛成绩排名分为甲级队8支、乙级队12支,采取分组循环赛和交叉赛相结合的方式,共进行七轮比赛,分别决出冠亚军。

记者观察

QQ: 464967701
TEL: 13839531587