

学校食堂餐食制作引入“大数据”

营养配餐让孩子们吃得更健康

11日,崇川小学的网站,新一轮午餐菜单出炉。“素鸡烧肉”“山药肉片”“炒青菜”“蹄子汤”……一列列菜单中,荤素搭配,营养均衡。这学期,崇川小学专门购置了“一日三餐营养版”配餐软件,通过计算每日食材的能量、蛋白质、碳水化合物、钙、铁、锌以及多种维生素的含量,让学生的餐食能够达到《江苏省学生餐营养指南》要求。有了“大数据”的接入,学生和家长对于学校伙食的改善有怎样的评价,记者对此进行了探访。

从吃得好提升至吃得健康

崇川小学的食堂和其他食堂一样,有不锈钢的餐桌和餐具、排列整齐的储藏间、各种规章制度……在日常运营中,崇川小学的食堂却比其他食堂多了一道程序,就是对于每日菜品的食材,要进行营养成分的数据复核。

“我们经过营养学的专业培训后,不仅懂得了健康饮食,还懂得了摄入量。以今天的菜单为例,因为肉菜中牛肉含锌量高,学校营养师在通过专业软件复核时,发现当天的菜品合计含锌量略高,所以将菜单中原来含锌量多的甘蓝菜换成了小白菜。”崇川小学副校长黄永明说起学生午餐的营养数据和知识,如数家珍。

今年暑假经过营养师培训后,黄永明和众多后勤老师都成了半个“营养专家”。为了让从“吃得好”变为“吃得健康”,黄永明和后勤老师们没少在学生餐食上费心。

记者在该校网站上看到,每天午餐、晚餐以及针对不同年龄层次的学生都有一份《南通市崇川小学营养午餐营养素供给量统计分析与综合评价表》向社会公示。在这张表上,不仅有每天所有的食材名称,还有食材重量、能量、蛋白质、碳水化合物、钙、铁、锌等,在这张表格的最下方还标有当天餐食的脂肪含量,各类营养一目了然。

从数据感受到老师对学生的爱

记者11日中午在崇川小学食堂看到,学生们在老师的带领下陆续来到餐桌前用餐。“好吃”“味道很好”“我很喜欢”……小朋友们对学校午餐的评价,只是在大快朵颐的间隙说了几句,然后继续“干饭”。和记者的采访相比,饭菜更香。

黄永明说:“学校午餐严格按照《江苏省学生餐营养指南》制作,其实

我们很多指标,都高于这份指南的要求。”记者发现,在《江苏省学生餐营养指南》中,要求各地小学每天食物种类应不少于12种,每周食物种类应不少于25种。而崇川小学每天提供的食物种类达到15种之多。《江苏省学生餐营养指南》对于学生餐营养的要求只有每日总量,而崇川小学精确到每个食材。

学生家长汪媛媛的孩子就读于崇川小学四年级,她告诉记者:“这学期开学后,孩子并未感觉到学校饭菜的口味有什么变化,但是我经常关注学校的网站,看他们公布的每日餐食营养表,从这海量的数据中我能感受到老师对学生的爱。我现在每天也会照着这个表格做晚饭,让家中的晚餐更加健康。”

专家希望关注学生营养摄入

崇川小学的食堂是“南通市学校A级示范食堂”“江苏省餐饮质量安全示范食堂”。2021年,该校食堂成为全市首家通过HACCP认证的餐饮单位。该校食堂的“6S现场可视化”食堂管理工作法,全流程管控采购、加工、供餐等工作环节,标准清晰、全程规范的餐饮管理模式,多次成为我市其他小学学习的样本。

公共营养师、某健康餐饮企业从业人员温歆欣说:“学校食堂从吃得好迈向关注合理膳食结构是一种进步,希望我市各类学校都能开始关注学生餐饮中的营养素缺乏问题,通过增强维生素A、铁、钙等元素的摄入,提高学生体质。”不过她也表示,要看到这种措施产生的效果,还需要时日。

10月28日,市教育局发布促进膳食营养均衡提升学生营养健康水平的通知。文件要求我市各地各校要多措并举,积极推进学生营养健康改善行动。文件还对在校正餐、课间加餐和饮品选择提出了要求和建议。其中“减少煎、炸、熏、烤等烹调方式,最大限度地减少原料营养成分在烹调过程中的损失和有毒有害物质的生成”“鼓励学生在校在家用餐,控制和减少食用能量、脂肪或糖分高的外卖快餐食品”等提法,给我市各地各校下一阶段学生餐食准备、用餐习惯教育,提出了新的要求。

本报记者沈樑 高阳
本报实习生王徐静

本周通城晴雨相间气温小幅下降

24日、25日早晨最低气温8℃~9℃



晚报讯 一直“兢兢业业”的太阳君在上周明显懈怠了不少,即便露脸也只是“昙花一现”,通城基本是阴阴雨雨的状态。据实况数据显示,14日00时至20日16时全市最大降水量64.3毫米(海门区四甲),主城区最大降水量53.5毫米(钟秀街道)，“干渴”大地总算得到了明显雨水的滋润。

从市气象台发布的一周天气趋势来看,预计新一周除21日、22日和27日前后分别有一次降水过程外,其余时段以云系变化为主。具体预报如下:21日多云到阴有中雨,早晨前后有雾,22日阴有小雨,23日多云转阴,24日阴转多云,25日多云,26日多云转阴,27日阴有雨。也就是说,21日中后期我市将迎来一场较为明显的降

水,23日开始好天气又将重新回归,晾晒工作可安排。此外,由于天气静稳,近地面湿度较大,今天早晨我市可能出现低能见度天气,市气象台昨天下午发布大雾警报,提醒大家注意交通安全。

虽然近期雨水较多,不过多受暖湿气流影响,温度相对不低,但体感还是有些偏凉。新一周平均气温14℃~15℃,较常年偏高。其中,最高气温20℃~21℃,出现在26日白天;最低气温8℃~9℃,出现在24日和25日早晨。需要提醒的是,22日后期有一次弱冷空气过程,48小时最低气温降幅4℃~6℃,22日最大风力可达陆上4~6级、沿江江面5~7级、海区6~8级,大家可及时关注天气变化,适时调整穿着。

【今后三天天气预报】21日:多云转阴有中雨,早晨前后有雾,偏东风4级左右,气温12℃~19℃;22日:阴有小雨,东南风转偏北风4~5级阵风6级,气温15℃~17℃;23日:多云转阴,东北风4级左右,气温11℃~18℃。

记者俞慧娟
(合作单位:南通市气象局)

“1120心梗救治日”的寓意要记牢

专家提醒:时间就是心肌,时间就是生命

晚报讯 昨天是我国第9个“1120心梗救治日”。市一院心内科副主任郑扣龙表示,“1120”有两个寓意:一是急性心肌梗死发生后要立即拨打120;二是急性心肌梗死抢救的黄金时间为120分钟。

郑扣龙介绍,心肌梗死实际上是冠状动脉突然中断供血引起的、持续的心肌的缺血进而导致心肌的坏死。“急性心肌梗死疼痛的典型部位在心前区或胸骨后,胸痛持续时间常超过30分钟,甚至长达10余小时或更长,经休息和含服硝酸甘油一般不能缓解,可能会出现恶心、呕吐、面色及口唇青紫、大汗淋漓、焦躁不安等。当心率超过120次/分钟,或低于50次/分钟时必须高度重视,可能是猝死的前兆。”郑扣龙提醒,时间就是心肌,急性

心肌梗死切不可自行去医院,必须第一时间拨打120,停止活动,等待送往有能力强行急诊PCI的医院。

眼下,正是秋冬交替时节,心脑血管疾病患者身体受冷空气刺激,血管猛然收缩,容易导致血管闭塞,进而诱发心脑血管疾病的发作和复发。年轻人剧烈运动时,如果出汗太多,导致血液黏稠度增加,心肌供血不足,也容易出现急性心梗甚至猝死。郑扣龙提醒,市民在秋冬交替时节应注意保暖、健康饮食、监测血压、避免晨起过猛等,防止心脑血管疾病的发生。在保暖方面,秋冬季室内外温差较大,心血管在寒冷天气会收缩甚至痉挛,造成血液循环受阻,进而引起梗塞,外出时要尽量做好保暖工作。且心血管病人不适宜早晨锻炼,应选择温度较高的时间段进行。

记者冯启榕

南通报业大型线上分类信息发布平台,值得您信赖的“信息百宝箱”——

“通通帮”线上推送

办理方式:一、南通日报微信公众号首页底部点击分类信息;二、南通发布App首页底部点击分类信息;三、扫描右侧二维码。帮帮热线:0513-85118889



南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781



线上办理请扫码



友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友
家政服务 房屋租赁 二手车讯 快餐外卖

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男、女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。
承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008

红星养老院

用心呵护,建设有温度的养护院
地址:青年东路422号
电话:0513-69983330