



新学期为孩子构筑营养健康双保险

关注学生营养,从不容忽视到刻不容缓

面临疫情之后的首个开学季,家长对于学生的营养强化更是提出了双重要求:一是持续强化膳食营养,构筑强化学生免疫力和抵抗力,保障学生健康安全;二是要持续加强营养均衡,满足学习成长需求。因此,如何安全、方便、有效地加强学生营养,让营养跟上开学的脚步,让孩子在新学期活力满满,已成为每一位家长的希望和目标。

学生营养的状况和食物营养成分的优劣,直接关系到青少年的体格发育和智能发育,更是影响一个民族人口素质的重要因素。学生在学习过程中,大脑营养消耗过大,体力供给不足,容易造成注意力不集中、困乏疲劳等现象。在学习成长期,保证均衡充足的营养摄入,对于保障孩子学习状态,提升学习效率,确保健康成长都尤为重要,这是每一位家长都不容忽视的任务。

每天一杯牛奶,保障孩子复课营养补充

给学生每天供应一杯牛奶,是最方便、最快捷、最有效的营养补充方式。除膳食纤维外,牛奶含有人体所需要的全部营养物质,是真正的全营养食物,其营养价值之高,是常规食物无法比拟的。

牛奶中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等营养物质,乳蛋白中含有人体所必须的氨基酸,是提高人体免疫的关键营养;乳脂肪多为短链和中链脂肪酸,极易被人体吸收,及时补充能量;钾、磷、钙等矿物质配比合理,易于人体吸收,均衡营养摄入。

据国家食物与营养咨询委员会专家介绍,乳制品中的蛋白质中含有能调节免疫功能的独特成分,如免疫球蛋白、乳铁蛋白及多种氨基酸。乳制品中所含的溶菌酶、乳过氧化物酶更能在肠内发挥抗感染作用,激活免疫系统,增强免疫细胞的活力或提高机体对致病菌的抵抗力,保护身体的免疫功能。

长期以来,鼓励学生科学饮奶已经成为国家重要营养干预计划和全体家长的共识。尤其是在疫情的严重影响下,每天一杯奶的科学营养膳食习惯对于学生更为重要,充足的营养一方面可为学生提供成长保障,另一方面还担负着构筑免疫力免受病毒侵害的重任。

国家学生饮用奶计划引领者守护未来绽放

牛奶对于学生成长营养与健康的重要性,早已成为世界各国的共识。自上世纪以来,全球已有近70多个国家和地方政府开展了学生奶计划,旨在通过科学饮奶的普及,促进全民营养补充,进而推动民族体质的发展。

而我国的学生饮用奶计划也于2000年11月,由中国农业部、教育部等七部委联合启动实施。国家学生饮用奶计划是以改善中小学生营养状况、促进中小学生发育成长为目的,并在全国中小学校实施的重要学生营养干预计划。经过20年的发展,国家学生饮用奶计划覆盖全国31个省、自治区、直辖市的6万所学校,惠及2200万中小学生。

自2002年获得国家学生饮用奶生产企业认证资格以来,作为最先加入国家学生饮用奶计划的乳品企业,蒙牛多年来始终专注为中国学生提供高品质、高营养、更安全的学生饮用奶。专属牧场奶源,专属工厂生产,专属安全储运,蒙牛始终严守每一盒学生奶的质量关。安全是蒙牛未来星学生奶18年来始终坚守的底线,为孩子提供安全、放心、营养的牛奶,是蒙牛未来星学生奶从始至终的承诺与坚守。

一直以来,蒙牛未来星学生奶都极度重视通过提供优质的营养,提升孩子免疫力。蒙牛未来星学生奶以“优质奶源+机械化挤奶+ISO9001和HACCP安全管理体系+瞬时灭菌和无菌包装+7天保温实验及检测+校内规范操作体系”六大特点,提供高品质牧场奶源,不添加任何营养强化剂,安全放心。蒙牛未来星学生奶包含纯牛奶、香草冰淇淋、核桃等多种口味系列,充分满足少年儿童的营养和口味需求。面对疫情后学生及家长的新需求,蒙牛未来星学生奶也将继续为提升孩子的身体素质和抵抗力而努力。

孩子是家庭的未来,更是国家的未来,守护每一个孩子的营养健康发展,是国家民族的重大使命。在疫情后首个开学季即将到来之际,保证每天一杯奶的营养摄入,普及科学饮奶知识,养成健康饮奶习惯,在补充孩子成长所需营养的同时,增强孩子的身体免疫力,不仅是对孩子学习与成长的最大支持,也是给予孩子安全的最好守护。未来,蒙牛未来星学生奶将继续把孩子的健康置于首位,专注少年儿童营养健康,做“中国学生饮用奶计划”的引领者,做中国少年儿童健康的守护者!

国家卫健委:

学生每日在校饮用奶及奶制品应达200ml

日前,国家卫健委公布了《营养与健康示范学校创建与评价技术指南(征求意见稿)》,其中对学校食品安全、健康教育、膳食营养保障做了详细规定。

学校食堂食品安全等级应为“最高” 指南提出了创建营养与健康示范学校的基本要求,具体包括:学校食堂或为学校供餐的企业食品安全分级需取得当地监督管理部门的最高等级评价;学校3年内未发生因自身原因引起的突发公共卫生事件。

在健康教育方面,学校应拓展健康教育课程资源。以班级为单位的健康教育课程开课率应达到100%,每学期至少6学时,内容包括食品安全、合理膳食、科学运动、口腔健康、视力保护、心理健康等。

在膳食营养保障方面,学校或为学校供餐的企业应根据当地学生营养健康状况和饮食习惯搭配学生餐,做到营养均衡。每周公示带量食谱和营养素供给量。学生餐每餐供应的食物应包括谷薯类、蔬菜水果类、鱼禽肉蛋类、奶大豆及坚果类等四类食物中的三类及以上。食物种类每天应至少达到12种,每周至少25种。学生餐的烹调方法合理,每周油炸食物不超过2次。采取有效措施,逐步降低盐、油和糖的用量,达到适宜水平。校园内不提供高盐、高糖及高油的食品。学校应落实国家学生饮用奶计划相关要求,使学生每学习日在校饮用奶及奶制品达200ml;学校有完整学生饮用奶管理制度并责任到人。

乳制品知识十一问

01为什么牛奶是最接近完善的食物?

牛奶及其制品包含了所有人体需要的各种必需营养品,是营养结构最接近完善的食物。牛奶的主要营养素包括:水、乳蛋白质、乳脂肪、乳糖、矿物质、维生素、酶类、核苷和核苷酸及生长因子等。

02牛奶富含哪几种能够帮助我们运动的天然营养物质?

牛奶中富含了蛋白质、钙、磷、钾、维生素B₂、维生素B₁₂等6种能够帮助我们运动的天然营养物质。其中,蛋白质可以强健肌肉骨骼,对肌肉的形成和恢复十分重要;钙磷钾中的钙和磷对于维持骨骼和牙齿有重要作用,也是维持肌肉良好功能的必需营养素。

03喝全脂乳会发胖吗?

一个成年人每天需要热量8000—10000千焦,一杯250毫升全脂乳中的热量大约为670千焦,其中乳脂肪含量约7克,远低于零食或炒菜时使用的食用油中的脂肪含量,适量饮用全脂乳是不会导致发胖的。

04为什么脱脂乳没有全脂乳的口感好?

乳脂肪是芳香味道的主要来源,目前至少有120多种乳脂肪风味成分被鉴别出来。因此,经过脱脂处理的牛奶会给人稀薄、寡淡无味的感觉,如果没有特殊的需要,建议食用全脂乳。

05全脂乳、低脂乳、脱脂乳有什么区别?

此3种乳品的区别主要体现在脂肪含量上,全脂乳脂肪含量≥3.1%,低脂乳脂肪含量≤1.5%,脱脂乳脂肪含量≤0.5%。

06一天喝多少牛奶合适?

2016年由中国营养学会发布的《中国居民营养膳食指南》中,建议中国人每天饮用300毫升牛奶或食用对应的乳制品,孕妇妇女推荐饮用量为500毫升。

07为什么牛奶有助于补钙?

一杯200毫升的牛奶含有约240毫克的钙,占成年人每天膳食营养素摄取量800毫克的30%。所以说,牛奶是人体所需钙的重要来源之一。

08什么是乳糖不耐受?

患有乳糖不耐受症的人是因为肠道缺乏乳糖酶。乳糖不仅不能被分解和吸收,还为胃肠道里的细菌提供营养。而细菌分解乳糖时产生二氧化碳,会造成胀肚排气现象。

09如何避免乳糖不耐受现象?

要坚持喝牛奶、食用乳制品,或食用低乳糖乳制品,如酸奶、干酪、无乳糖牛奶等。喝牛奶时可增加一些饼干、面包,以减轻乳糖不耐的反应。

10常温奶保质期长达6个月以上,是添加防腐剂了吗?

不是。常温奶也称为UHT奶,即采用超高温瞬时灭菌技术(UHT)生产加工,并灌装入无菌包装内的牛奶。其生产工艺是在135至150摄氏度下加热2至4秒,并迅速回落至室温。常温奶通常采用无菌复合纸包装,无须冷藏和防腐剂。

11常喝奶对儿童生长发育有帮助吗?

有。在各类食品中,奶类的营养最为齐全,各种营养素的配比十分平衡,对儿童体格和智力的发育具有重要作用。