

小学生更偏爱廉价“垃圾”食品

学校周边垃圾食品卖得最火,一些食品包含20多种添加剂

20日是“中国学生营养日”。19日,记者到一些中小学周边对学生的零食偏好进行调查。调查发现,不少小学生更加偏好带有多种添加剂的廉价油炸垃圾食品。特别是早餐,一些小学生将垃圾食品取代正确的营养早餐。这种含有多种添加剂的垃圾食品影响小学生的健康成长。

19日中午11点40分左右,记者来到奎文区文化路胜利东小学,在该小学门口,有一些商店。在一家商店内,一些小学生放学后,结伴来到商店中购买零食。记者看到,商店中的零食大多是一些油炸、辛辣的食品,比如辣条、辣丝,“小的5毛钱一包,大的1块钱一包。”一名正在吃着辣条的小学生说。

记者注意到,这些廉价的小食品大多产自郑州等地,上面的配料中含有香精等不下十几种添加剂,有一些小食品的添加甚至超过20种。商店的老板告诉记者,商店内卖得好的并不是文具,而就是这些含有多种添加剂的小食品。

另外,进入夏天以后,更多的小学生喜欢在商店内购买冰激凌和一些冷冻饮料。这也成为一些商店经营的主要食品。

在潍城区潍坊三中和北门大街小学附近,销售零食的店小商店则更多,很多商店内的小食品占了整个店的大半个货架。中午放学时间,不少小学生就挤到店里购买这些小食品,一名三年级的学生说,爸妈给的零钱只能买一些便宜点的零食解馋,“好吃。”他说,只要吃起来不会吃坏肚子就好,很少看包装上的配料。

潍坊八中的班主任戴老师介绍,生活条件的改善,让现在的中小学生对营养健康食品的选择,“最大的问题是一些诱人的零食,这些廉价的小食品,含有大量的添加剂,味道也对孩子有很大诱惑力。”戴老师介绍,特别是早餐,不少孩子甚至用这些垃圾食品取代了正常的营养膳食,“对他们的成长很不好”。



一些小学生从商店内购买零食后,结伴走在路上。



在一家小饭桌内,一些孩子正在吃午餐。

近三成小学生吃零食当早餐

不吃早饭、零食充当早饭、膨化食品、“三无”食品……诸多现象的出现导致中小学生学习营养不均衡。19日记者走访城区部分中小学随机采访154名中小学生,其中有24名学生没有吃早饭。而在一个50人的班级,有13人以零食代替早餐,比例占到该班级近三成。

通过问卷调查,在这个50人大班级中记者看到,一点早饭也没吃的有2人;以零食代替的有13人(零食包括火腿肠、小面包、干脆面一类),其余35人都在家吃了早饭。在没吃或吃零食的学生中,有5人是因为家长工作忙没有时间给他们做饭。

而在另一所九年一贯制学校,小学生不吃早饭的比例远高于中学生。56名小学生中有15人不吃早饭,比例达到近三成;48名中学生中,有7人没吃早饭,

比例不足两成。

中午记者来到中新双语学校,正值学校放学时间,记者看到除去接送学生的家长,学校周边也多了一些卖炸鸡柳、冰淇淋的小商贩,不少学生排队购买;与此同时,记者看到还有一部分小学生放学后直接到学校对面的小卖部内购买零食,边走边吃。

在中新双语学校读四年级的马艺华小朋友告诉记者,他基本上每天都会吃早饭,大部分时间都在家里吃早饭;有时候爸爸妈妈工作忙来不及做早饭,他就会到外面买点早饭吃。

对于孩子饮食营养搭配,一位前来接孩子的家长王女士告诉记者,“没有太多关注,平日大人做什么饭,孩子就跟着吃什么;偶尔会根据孩子的要求做一些饭菜。”

不少家长偏爱学校附近小饭桌

19日记者在调查中也注意到,在学校周边的一些“小饭桌”就餐,成为不少学生除在学校、家里就餐的第三种选择。一些家长反映,小饭桌的饭菜比起学校更加营养,甚至认为卫生也比学校更好,但记者发现目前不正规小饭桌也不少。

19日中午12点多,在奎文区胜利东小学门口,十多个孩子正坐在一起吃午餐,一名孩子说,因为离家较远,父母就给她在学校边上找了个小饭桌就餐,“比学校的饭好吃。”这名孩子以前在学校吃饭,但是觉得饭菜单调,“我说过好几次,妈妈担心我会厌食,就给我在这里报了名,中午在这里吃。”

“小饭桌”的工作人员称,他们为每一个孩子的午餐准备了“两荤一素”的合理膳食,比学校的价格稍贵一些,但是营养也比学校好不少,“做得好才有更多的家长把孩子送来,比起来,学校就不用担心这样的问题。”工作人员说,现在的“小饭桌”开始有越来越多人接受,也越来越正规。

记者采访中也注意到,一些家长更加青睐“小饭桌”,因为相比学校而言,“小饭桌”能给予更多的关照,在膳食上也更加合理。但一些学校的老师则对此表示怀疑态度,“小饭桌多是家庭式经营,食品安全时最大的问题,学校的安全性更高一些。”

潍坊文华国际学校:

请来专业营养师搭配食谱

19日中午11点50分,潍坊文华国际学校的学生们到了用餐的时间,2400多名学生进入餐厅按次序坐好,打开面前工作人员早已准备好的扣碗准备用餐,午饭三菜一汤,每人一份肉丸子炖金针菇,一份鸡蛋炒西葫芦,一份素炒有机菜花,汤是八宝粥,面食有馒头、米饭和饼。午餐费10元,如果这些不够吃,学生还可以找工作人员加菜,直到吃饱为止。

学校综合管理部副主任程树青像往常一样在餐厅巡视,不断提醒着学生们要注意培养合理饮食习惯。“有些学生喜欢吃肉菜,素菜基本不碰,有的学生喜欢吃蔬菜,这样长期下去不利于身体的正常发育和精力体力的保证,每次遇到这种学生我们值班老师都会提醒”。

程树青介绍说,从2012年开始,学校和家委会一起组织了餐厅招标,经过考察,潍坊成林餐饮有限公司中标,负责托管经营学校的食堂,从那时候起,学校就要求食堂的一切食材,必须从正规渠道订购,学校和家委会方面都安排了人员进行日常监督。

为了保证学生们摄入的营养符合标准,学校还通过家委会邀请了潍坊医学院附属医院营养科主任金梅对学生的饮食进行了搭配。根据营养师的建议,学校要求食堂午餐必须保证三菜一汤,一荤两素,菜谱要一周一换,两周时间内菜品不能重样,每天还要搭配一种水果。

在学校专门设立的餐饮园地宣传栏上,记者看了一份食堂的菜谱公告,上面公示了2014年5月19日到5月23日的菜谱,从主菜、副菜到主食、粥和瓜果的种类都做了详细的规定。在菜谱的旁边,还有一份《学生对食堂满意度调查问卷》,上面公示了上个周学生对食堂菜谱的各种评价。该食堂负责人李军告诉记者,学校会在每个周一将本周的菜谱提前公示,并根据学生们的意见进行适当调整。厨师们也会在午餐时和学生进行面对面交流,请学生对当天的菜品提意见。

“不过,有些原则是不能碰的,就是我们不主张做油炸食品,也不会为了追求口味添加大量佐料和食品添加剂”,李军说,这些都是严格按照专业



学校食堂为在校学生提供了大部分的食物。 本报记者 孙国祥 摄

营养师原则进行的。

潍坊医学院附属医院营养科主任金梅在接受记者采访时,大体介绍了一下学校食谱的设计原则,以午饭为例,要求学生蛋白质摄入要占总热能20%、碳水化合物摄入占55%,脂肪摄入占25%,同时各种微量元素与维生素要充足。根据这个搭配原则,给每个学生设计标准:肉类100克左右,蛋类25克,蔬菜250到300克。其中蔬菜一天三种,肉类一天两种。

“学生在长身体阶段的均

衡营养十分重要,根据我日常门诊经验,有些孩子因挑食、偏食而发育缓慢,有些孩子因为营养不良导致各种身体不适,一些孩子体重严重超标,还有一些孩子因为过度控制饮食导致身体极度虚弱,这些都是应该引起学校和家委会高度重视的问题”,金梅说,现在学校已经为学生们搭配好了科学合理的饮食,但是很关键的一点还是要教会孩子正确科学的选择营养餐盘,在这一点上,需要家长和老师们密切配合,

教导孩子树立正确的饮食观,养成良好的饮食营养习惯,从而让孩子们受益终生。

该校党总支副书记赵敬告诉记者,目前学校每天会安排两位校级领导和八名教师在食堂值班,同时每个班的班主任也会在午饭时到食堂巡视,目的就是确保食品安全并纠正孩子们的不良饮食习惯,同时,学校也积极邀请家长前来参与管理,采用家校合育的方式保证孩子们合理膳食,科学用餐。