



5月20日是全国学生营养日,19日记者走访潍坊高校了解到,不吃早饭,相当一部分的大学生是根据课程安排来决定的。课程相对密集的大一大二,吃早饭的学生就多;课程相对宽松的大三大四,早饭时间还在睡觉的多。



大学生在餐厅吃饭。 本报记者 孙国祥 摄

不吃早饭 看课程安排

大一大二吃得多,大三大四睡得更多

早饭,一共花了 三块六毛钱

与中小学生爱吃零食、不爱吃主食的习惯不同,处于身体与头脑日益成熟时期的大学生,他们的三餐安排与学校课程、活动密切相关,部分想要减肥的女生会把水果、蔬菜当主食。

19日上午7点半,潍坊学院

第一餐厅内人来人往。餐厅内准备了包子、火烧、肉夹馍、稀饭等供学生们选择,有一部分学生在餐厅内吃完饭后去教室,也有不少是拎着杯豆浆在去教室的路上就解决掉。离上课还有十多分钟,计算机工程学院大二的李同学一手拎着包

子一手拿杯豆浆,早饭一共花了3.6元,学校里有规定不允许把饭带进教室,所以他就在路上解决。

记者随机采访了几位发现,前来吃早饭的多数是大一大二的学生。经管学院大四的王同学说,他在大一大二的时

候也是吃早饭的,那时候课程安排的比较紧,大一早上还需要跑操,所以早饭吃的也算规律。早饭基本上三到五块钱解决。从大三开始,课程安排变宽松之后,不吃早饭成了“正常”的事,“早饭时间基本都在睡觉,全宿舍都一样。”

一日三餐, 并不按时吃

采访中,大部分学生反映,早上、下午、晚上都有课的时候,一日三餐就按点在食堂吃,或者带回宿舍吃。课程对早饭的影响尤其大,有课就早起吃饭,周末没课就睡懒觉,十点钟左右吃早饭,或者

直接吃早午饭,当然有时候也会去校外“开荤”。

潍坊职业学院今年上大三的徐云超告诉记者,大一大二的时候,偶尔上课起不来,会在课间买点吃的,自打去年六月份留校实习以来,一日三餐

就更按时按点了。但并不是所有学生都会准时吃饭,有的男同学会把周末三餐直接减成一餐,早上睡懒觉,玩会儿游戏,一不小心过了午饭时间,什么时候饿了,什么时候再去吃饭,而这时候通常到了吃晚

饭的点。
男生早饭不规律,女生也一样,潍坊学院文学院一位大二女生告诉记者,一星期差不多有一半的时间是不吃早饭的,时间不固定,主要也是看课程安排。

首先填饱肚子 很少考虑营养

“平时会注意饮食方面均衡一点,这次买水果,下次就买蔬菜。”潍坊职业学院一位王姓女生表示,每周都买点水果和蔬菜,像西红柿、黄瓜直接生吃,有时候为了减肥或者想换换清淡口味,也会把水果蔬菜当主食。当然,减肥是个

永恒不变的话题,采访中,有女生表示,早、午饭会正常吃,晚饭吃一两个苹果,有饱腹感就行;还有的午饭和晚饭以蔬菜为主,不吃主食。

11点多,学生们陆陆续续下课,潍坊职业学院的食堂里熙熙攘攘,大一学生曹仁鹏通

常会买半份素菜半份荤菜,再加一份主食,用他的话说就是,“这样吃得饱,又吃得好。”曹仁鹏告诉记者,平时不会特别注意营养、饮食均衡方面的问题,多数时候都在食堂吃,炒菜、面条等换着来。

在学校食堂的一个窗口

里,茄子、黄瓜、豆芽、菜花、土豆鸡块、火腿等十几样食材被烹饪成美食装盘盛出,该窗口一位工作人员介绍,每天会做二三十个菜,含蔬菜的占三分之二。因为周末来食堂吃饭的学生比较少,炒菜的量会减少一半左右。

本版采写 本报记者 赵松刚 张浩 庄文石 李涛 实习生 祁晓明