

油花少一点,蒸煮多一些

台州学院附中推出减脂套餐

本报记者 陈婧文/摄

学生肥胖的问题一直让台州学院附属中学副校长郭政非常担心——本学期开学初,学校组织了一次身体素质测试,结果,学生超重肥胖率达31%。长期超重肥胖,不仅会危害身体健康,还会影响学习积极性,甚至出现消极的心理问题。

后来,郭政和台州医院院长陈保富在学生肥胖的难题上“一拍即合”,决定开展医校合作,由台州医院营养科的医生配合学校食堂推出定制的减脂餐,从学生的日常饮食着手改变。

3月29日,记者来到该校,体验了营养又健康的减脂餐。

减脂餐菜品丰富

台州学院附属中学的食堂有6个窗口,除了4个常规营养餐窗口,还有2个窗口专门供应减脂餐。

“今天的减脂餐有清炒胡萝卜、水煮卷心菜、土豆炖牛肉和豆腐4样菜,还有平菇骨头汤和香蕉。”食堂负责人徐海乐告诉记者,同样的菜品在另4个窗口也会供应,除此之外,常规营养餐窗口今日还供应肉末炒花菜、黑椒鸡块、红烧大排等。

11点35分,学生下课,有同学直接来窗口排队打菜,也有同学先到食堂后方的点餐机刷卡点餐。郭政介绍,“学校食堂会在微信公众平台公布一周的菜单,学生和家長可以提前一天预约减脂餐,直接通过线上下单支付,就餐只要刷卡就可以了。而点餐机是为了方便那些忘记提前点餐和临时想更改餐食的同学。”

记者注意到,一份减脂餐包括3种菜肴,除了基本的一荤一素搭配外,还可以在窗口自选一种菜品,每天可以选择的荤菜也有多种,包括盐水大虾、红烧鸡腿、清蒸黄鱼、鸡蛋炒虾仁等。

记者选择了一份土豆炖牛肉、清炒胡萝卜、水煮卷心菜的减脂餐,入口后,觉得与普通的营养餐在口感上区别不大,只是牛肉炖土豆的汤汁油花会更少一些,蔬菜的口感也更清爽。

徐海乐表示,在食材的选择上,减脂餐中的肉类会选择以鸡肉、牛肉和海鲜代替猪肉;在烹饪的手法上,以蒸煮为主,避免油炸和生炒,少盐少调料。

“自从推行减脂餐后,食堂的食用油消耗明显减少了。原先一天下来至少要用7桶油,现在减少到5桶左右。提前点餐的形式,也方便我们了解各种菜肴的实际需求量,减少了浪费。”徐海乐说,根据后厨的初步统计,学校食堂现在每天节约的费用在2000元以上。

学生点赞减脂餐

“清汤寡水”的减脂餐,学生们买单吗?

记者发现,就餐时间,在减脂餐窗口前排队排队的学生并不少。

冯同学就排在队伍里。读初一的他,身高1.65米,体重却已经接近75公斤了。他苦恼地告诉记者,自己从小学开始就很胖,“我爸妈也督促过我减肥,但是效果不好。这学期连着吃了一一段时间的减脂餐,好像瘦了一两

斤”。但有时候,他觉得减脂餐没有常规营养餐味道好,会控制不住“加个餐”。

读初三的胡同学是一个体重90公斤的“小胖子”,肉嘟嘟的小脸,圆滚滚的小肚子。他一边笑一边说:“我也想瘦,但控制不住自己,平时没事就想找点东西吃。”胡同学说,自己从小就被爸妈带着出去吃汉堡、炸鸡、披萨等高热量的食品,久而久之,养刁了嘴不说,食量也见长,“我不爱吃蔬菜,以前打菜都是3个荤菜。现在我妈妈帮我点了减脂餐,比想象中的好吃一点,多吃点饭也能饱”。

除了“被迫营业”的“小胖子”们,还有些自制力好的同学,也吃减脂餐来控制饮食。

王同学今年刚上初一,已经是身高1.7米的“大高个”了,体重也基本稳定在60公斤。他说,自从这学期学校推出减脂餐后,自己就常常来吃,“我不是很喜欢吃重口味的饭菜,觉得少油更健康一些,而且这个套餐口感也不错,我已经连续吃了两周了”。

和王同学一起来打饭的李同学也告诉记者,自己很喜欢吃牛肉,少油的牛肉吃起来也不会腻,所以上周看到了今天的菜单,中午就和同学一起来了。

据了解,学校还联合校内小卖部,撤下所有的碳酸饮料和小零食,目前售卖的只有几个品牌的纯牛奶和一些生活用品、学习用品。

大部分家长表示支持

学校推出减脂餐,大部分家长表示支持。

“我家孩子平时都是他奶奶在带,老人总觉得小孩在长身体要多吃肉,吃得越来越胖,还很挑食,平时在家里蔬菜碰都不碰。”家长王女士表示,现在学校推出减脂餐,自己还是比较放心的,孩子也能接受。“我很希望孩子可以瘦下来,也会尽力配合学校,对孩子的饮食进行调理和控制。”

家长李女士也表示非常支持学校推出减脂餐,“孩子的肥胖问题一直让家长非常担心,现在学校和家長一起配合,一定可以控制好孩子的体重”。李女士说,自己已经接受了学校的相关协议,平时在家里会监督孩子不乱喝饮料、乱吃零食。

“我女儿自己是有减脂意识的,但我们又怕怕少了会影响孩子的正常生长发育,还是以孩子喜欢吃的为主。但现在有这样的机会,我和女儿都会很积极地配合。”家长陈女士表示,自己周末刚给孩子在平台订了下周的减脂餐。

但也有部分家长认为,减脂餐没营养,会影响孩子生长发育;还有的心疼孩子吃不好……

郭政对此表示,学生要订常规营养餐还是减脂餐是个人的选择,学校原则上不作强制要求。“但我们各班的班主任和班里超重肥胖学生的家长一一联系,告知相关情况,邀请他们支持孩子加入减脂餐的选择中来。”

“除了控制饮食,对于超重肥胖的学生,我们每周还会给他们多安排3次课外运动,帮助他们减脂减重。”郭政说,接下来,学校还将和台州医院加深合作,进行阶段性体检,看看通过推出减脂餐和加强运动,学生们将会有怎样的变化。



“清汤寡水”的减脂餐受到学生的点赞。

全员运动,提升学生体质健康水平

本报记者 陈婧文/摄

过度肥胖的一部分原因在于“拒绝运动”。因此,台州学院附属中学体育组在保证全校学生健康运动的同时,进一步深化体育教学改革,联动大课间与全员运动会,科学建构学校体育运动新模式。

开拓创新

温暖的春日,伴着微微的凉风,在台州学院附中的操场上,初二年级4个班级的同学正在为体育课做课前准备。仰卧起坐、高抬腿、拉伸操……这是该校体育组教师自创的“素质课练”。

据副校长郭政介绍,这是在常规课堂教学的基础上,增加的“加压增效”体育素质课练。“我们是以体育技能教学为主线,突出体育素质训练,在增强学生体质的同时,帮助他们更好地进行接下来的技能训练。”

期间,一旁摆放着的黄蓝相间的体育器材引起了记者的注意。据了解,这是该校教师自创的“移动四面单杠”。四面组合的“井”字形单杠可根据学生训练的需要,摆放在操场的任何位置,满足多人同时训练的需求。

正在练习引体向上的郭同学告诉记者,这个仪器还真有意思的,“我们平时是四组同学一起做,大家面对面,自己做的时候,看到旁边和对面的人都没下来,就想着自己也再坚持一下”。

郭政也表示,“移动四面单杠”一方面方便了男生进行引体向上项目的训练,另一方面也大大提高学生参加训练的效率和竞争意识。

课前10分钟的“素质课练”后,4个班的同学分别前往自己选择的篮球、足球和排球3项专项运动的项目场地,进行体育技能训练。

正在上课的4个班级,选择篮球项目的有80余名同学,记者也跟随他们来到了篮球场。有些同学自己带了球,有些领取了公用篮球,三五组队后便开始练习。

初二(11)班的李同学和初二(13)班的王同学正和小伙伴进行三对三的篮球比赛。他们告诉记者,自己是篮球爱好者,节假日也会一起打球。“现在的体育课让我们选择自己喜欢的球类运动,老师也会指导,我们都很期待上体育课。”

据了解,这种根据学生兴趣选择实行的“体育走班制”教学模式,在年级内全面打破班级教学,按体育项目重新组班教学。郭政说:“我们希望在专项项目班中进行选择性的专业化教学,彻底打破体育教学‘蜻蜓点水、低级重复、半途而废’的瓶颈。另外,学生对自己所选的体育项目感兴趣,也是为了逐步实现‘培养体育兴趣,掌握体育技能,养成体育锻炼’全员体育的教育目标。”

全员运动

《“健康中国2030”规划纲要》提出要“让学生至少掌握一项以上体育运动技能”,以促进学生终身体育能力的形成。为此,台州学院附中根据各年级学生身体发展的特征和需要,把经过改编的竞技体育训练手段运用到大课间活动中,代替广播操和跑操,增强学生练习兴趣,提高锻炼效果。

郭政介绍,初一年级根据学生的兴趣爱好,技能选

项,融入球类基本技术,自编篮球、排球、足球操;初二年级根据学生身体素质发展需求,设置对抗性、克服自身体重的体能训练项目;初三年级大课间结合体质健康及中考体育测试项目进行专项训练,提升学生体质健康水平。

“三个年级三套操,不但能提高学生的练习兴趣,增强体质,也让学生正确掌握了练习的方法。”

值得一提的是,近年来,该校将“少数人干、多数人看”的田径运动会,发展成为人人参与的“体育嘉年华”。除了基本的田径项目及国家体质测试项目外,还有围棋、象棋、羽毛球、乒乓球等比赛项目,使得运动会变成了全校同学参与的运动会。

“我们将运动会和‘体育走班制’相结合,选择体育专项的同学在运动会中必须参加该项运动。如篮球比赛,所有选择篮球的同学都要参与三步上篮、绕杆运球等组合练习,对集体进行评价。”郭政说。

在全员运动的气氛下,该校在近三年中考中,体育技能满分率高达95%,长跑满分率超过80%。



台州学院附中的体育课。

本报记者 彭洁

3月14日,台州市内首个开展学生肥胖问题管理的医、校长期合作项目——“85110健康行动计划健康饮食”启动,该项目由台州医院与台州学院附属中学联合组织。28日,在台州医院健康管理中心,台州学院附属中学首批53名学生进行了体检,结果显示,肥胖41人、超重12人……

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,全国6至17岁儿童青少年的超重肥胖率为19%。在台州,“小胖子”也越来越多,在台州学院附属中学内统计的学生超重肥胖率,就高达31%!而这项医校合作开展专业健康管理项目,就是在这样的背景下应运而生的。

“85110健康行动计划”,即每天睡足8小时,吃5种以上新鲜水果蔬菜,运动1小时,假期每天接触电子产品少于1小时,0碳酸饮料。

肥胖

3月28日,在台州医院健康管理中心,总护士长陈亚红和她的团队趁着周日,为台州学院附属中学首批53名学生进行了包括糖化血红蛋白、血糖、血脂等项目在内的体检,其中男生38人,女生15人。

结果显示:肥胖41人,其中男生28人,女生13人;超重12人,男生10人,女生2人;儿童胰岛素增高28人,男生21人,女生7人,占比52.83%;儿童高尿酸血症22人,男生17人,女生5人,占比41.51%……“情况很令人担忧。”陈亚红说。

在此次“85110健康行动计划”中,陈亚红和她所在的台州医院健康管理中心主要负责承担项目落地、客观数据采集分析评估以及后续指导等工作。

“肥胖会导致孩子患上高血压、高血脂、糖尿病等代谢疾病,如不干预,很可能从小胖到老,更有可能与一些慢性病相伴终生。”陈亚红说,“绝大多数的儿童和青少年肥胖都属于单纯性肥胖,是由不良生活方式引起的,简单说就是吃得过多、过快,运动太少,饮食结构有问题。另一个原因就是很多孩子喜欢喝饮料,但含糖饮料的摄入在很大程度上增加了2型糖尿病的发生风险。每天喝一瓶含糖饮料的儿童,要比每月喝少于1瓶含糖饮料的儿童,患2型糖尿病的几率高1.28-1.39倍。”

在她看来,尽早制定相关的预防和控制儿童肥胖政策,对于早期预防胰岛素抵抗以及2型糖尿病,提高全民身体素质具有重大意义。

台州医院、恩泽医院儿科主任王丽珍,在“85110健康行动计划”中主要负责对学生、家長的宣教。“我要教会他们如何计算体块指数(BMI),以便持续关注孩子的身高、体重变化,协助建立健康管理档案,定期指导,并对有并发症的孩子进行治疗。”

台州医院临床营养治疗中心主任何晓琴和其所在的营养治疗中心,则主要负责超重肥胖孩子每周减脂食谱的编排,并根据家長、孩子和学校的建议持续改进。

“目前台州学院附中的超重肥胖率已经达到31%,我们期待通过营养宣教、饮食指导、膳食改进、合理运动等综合干预,降低超重肥胖的发生率;对于已经超重超标的同学,能够降低体重或者防止体重的过度增长,从而改善身体的各项指标,如肝功能、血糖、血脂、尿酸等,同时能够改善体能。”

何晓琴介绍,从营养专业来看,防止肥胖需要从怀孕开始。孕期合理营养防止超早产儿的出生,出生体重最好在4公斤以下,如果孕期体重增长过快可以来营养门诊就诊。婴幼儿期应该合理喂养,定期体检,要防止营养不良和营养过剩,营养过剩也是营养不良。在孩子的成长过程中,家長要对其进行营养宣教和饮食指导,从小养成良好的饮食习惯。孩子的饮食要多样化和均衡,保证每天每餐的食物数量适宜,尽量控制不健康零食和饮料,每天保证户外运动1小时以上,同时控制电子读物的时间。

除此之外,在王丽珍看来,避免养出个“小胖子”,父母还应从小为孩子建立身高、体重的健康档案管理,如有异常曲线的应及时就医、及早干预。

“超重、肥胖已经成为社会性问题,通过此次活动,希望引起全社会的重视,并在婴幼儿时期就开始关注,及时纠治,以提高全社会的身体素质,防患于未然。”她说。

健康

作为一家公立医疗单位,台州恩泽医疗中心(集团)一直在力行社会公益,并逐渐形成“恩泽帮助”的公益品牌。这一次,“恩泽帮助”的温暖怀抱抱住了儿童青少年群体,特别是肥胖超重儿童青少年。

“助力儿童青少年健康,是‘恩泽帮助’其中的一项重要内容。”台州恩泽医疗中心(集团)副主任、台州医院院长陈保富说,因此,医、校双方在攻克“学生肥胖”的难题上“一拍即合”。

事实上,不仅是“85110健康行动计划”,为了能有一个对孩子健康成长提供相对科学权威的解答和有针对性解决方案的地方,3月20日起,台州医院儿童青少年健康管理门诊开诊。

该门诊时间是每周六上午8:00至11:30,由台州医院儿科主任王丽珍、卢洪萍、方声和副主任医师吴惠兰、吕青青等组成的专家团队,为18周岁以下有超重、肥胖、消瘦、睡眠饮食不佳及语言行为异常等问题的儿童青少年群体提供帮助。

在王丽珍看来,开设儿童青少年健康管理门诊,很有必要。“我们之前接触过一个病例,是个叫小何的初中生,身高1.6米左右,体重却接近100公斤,体育成绩不好,人也非常不自信。父母担心他的身体情况,就带他到我们医院来检查,检查后发现,小何的空腹血糖达8.2,已经到了糖尿病的程度。”王丽珍说,“那么年轻就得了糖尿病,对我们触动很大,也是我们开设儿童健康管理门诊的一大动机。”

究其原因,是“小何的家长之前对孩子暴饮暴食比较纵容,觉得长身体阶段想吃啥就吃啥,这种不健康的生活方式反而容易出现疾病问题,如果不早发现、早干预,后果不堪设想。”

“由于现代生活方式的改变、电子产品的广泛使用和学业压力等原因,儿童青少年健康问题已经日益凸显,肥胖是其中较为突出的问题。”王丽珍提醒,呵护儿童青少年健康成长,最理想的状态是帮助他们形成健康的生活方式,包括积极的心态、均衡的营养、适度的体育锻炼等等;而对于已经有健康失衡风险的孩子,及早识别并加以引导和干预,“把疾病扼杀在摇篮里”才是更科学的做法。

控制儿童青少年肥胖超重,任重道远