



核心报道  
膳食宝塔

“小学生吃鱼不方便,就主要吃虾,如果不会吃,可以在家学,实在不行,学校专门开一节课,教孩子们剥虾!”昨天,南京市教育局正式发布“南京市小学生营养午餐及早餐、晚餐参考食谱”。在发布会上,南京市教育局副巡视员任晓明表示,要想尽办法均衡孩子们的营养。

近32万南京市公办中小学的学生,有望从11月开始,吃上推荐食谱里的营养餐。三个年级组的孩子各配餐20套,不仅包括在学校吃的午餐食谱,还包括早晚晚餐食谱。更特别的是,南京市还在全国首家推出中小学“膳食宝塔”,指导每天各类食物的摄入量,每个学生人手一张,带回家给爸妈对照着做饭。

实习生 林雨纯 现代快报记者 黄艳/文 赵杰/摄



学生们将人手一张膳食宝塔宣传单

# 南京发布中小小学生“膳食宝塔” 家长们可以对照着给孩子做饭了

## 另外,推出60套营养食谱,并打算开课教孩子们吃虾

今年5月,南京市在11所中小学试行“营养午餐食谱”。经过了近半年的准备,昨天的发布会拿出的是60套全日食谱,超出大家的预期。

### 食谱天天不重样

小学生(1-3年级)食谱:

**早餐** 面包,小米粥,油煎鸡蛋,蒜泥黄瓜  
**午餐** 主食:二米饭;大荤:红烧或清蒸鸡;小荤:芹菜香干炒肉丝;素菜:醋溜圆白菜;海带汤,水果  
**晚餐** 米饭,菜花炒肉,盐水虾,酸奶

中学生食谱:

**早餐** 发糕,茶叶蛋,酸奶,水果  
**午餐** 主食:二米饭(大米和小米);大荤:红烧带鱼;小荤:洋葱炒鸡蛋;素菜:炒油菜,冬瓜排骨汤  
**晚餐** 米饭,清蒸鲈鱼,青椒炒肉,麻辣豆腐,菠菜汤,水果,牛奶

以上两套全日食谱,分别出自《南京市小学生膳食营养指导手册》的中学生版和小学生版。由南京市教育局、市学生营养与健康促进会组织专家研制的食谱,都收录在其中。“食谱”共分为3个年级组,即小学1-3年级组、小学4-6年级组和初高中组。

### 食堂午餐有标准,要求慎用四季豆

仅南京的鼓楼、秦淮、玄武、建邺四区,每天就有14万中小学生在吃午餐,有的吃食堂做的饭,有的吃送餐公司送的饭,今后,他们原则上都会使用营养午餐的标准。

食谱的主要编写者之一、南京农业大学食品科技学院周玉林副教授说,营养午餐食谱每餐为1荤2素1汤或2荤2素1汤搭配,其基本原则为:

- 1、主食以米饭为主,米饭添加10%-15%粗杂粮;
- 2、大荤包括每周3次的畜禽肉类、每周1次的动物内脏、每周

1次的鱼虾类;

3、小荤要求荤素搭配合理,包括肉类、虾皮或贝类、豆制品类等,与根茎类、瓜茄类或菌藻类搭配,菌藻类每周安排1-2次;

4、素菜每天要有1种叶菜类,海带或紫菜每周安排1-2次;

5、汤类及水果类的品种多样,且更加符合学生的需求。

专家说,在使用本食谱的同时,必须切实保障食品卫生与安全,不得提供隔夜食品,不加工冷荤凉菜,不使用变质原料,不使用发芽土豆,慎用四季豆,严格按照规定控制使用食品添加剂。

### 对比5月试行的食谱,正式版更丰富

5月份,试行的午餐食谱在银城小学开餐。现代快报记者现场探访时,有孩子说,推荐的牡蛎汤太腥,喝不下去。另外,个别孩子海鲜过敏,学校又专为他们另烧了汤。在“正式版”食谱中,这些问题解决了,供有5种推荐的汤类:

西红柿虾仁蛋汤、西红柿蛋汤、冬瓜虾仁汤、冬瓜排骨汤、海带汤。此外,还可以自选其他搭配。

水果方面,原先要求一周午餐至少吃两次。现在,水果分散到全日食谱中,孩子们也可以回家吃,家长也不用多交费。

### 孩子偏爱油炸食品和碳酸饮料 膳食宝塔要求少油少盐多喝水

成年人的“膳食宝塔”大家并不陌生,但专门针对孩子的,这在全国应该都是头一回。一张印有“南京市小学生营养午餐标准”和“南京市中学生膳食宝塔”的宣传纸,将被近32万中小小学生带回家,给父母们参考。

在南京市中小小学生膳食宝塔中,要求小学生每天吃的油在20-30克,盐少于6克。中学生方面主要在鱼肉、蔬菜水果较小学生多些。当然,仅仅营养餐是不够的,多喝水是最基本的。现在的孩子喜欢喝碳酸饮料,上完体育课来瓶可乐,下课去买瓶芬达成了“家常便饭”。每天喝6杯水,大多数孩子都达不到。

小学生们大多喜欢吃油炸食品,而不喜欢吃蔬菜水果。银城小学校长张燕说,食堂如果有炸鸡腿和青菜这两样菜的话,孩子们一定是很快吃光炸鸡腿的,而大多数孩子青菜都吃得很少,甚至不吃。在午餐标准中,蔬菜类100-200克,水果类50-100克。

### 膳食宝塔 (试行)

小学生 油 20-30克 盐 < 6克  
中学生 油 25-30克 盐 < 6克

奶类及奶制品 300克 大豆及坚果 25-40克  
奶类及奶制品 300克 大豆及坚果 40-50克

畜禽肉类 70-80克 鱼虾类 75-85克 蛋类 25-50克  
畜禽肉类 75-95克 鱼虾类 80-100克 蛋类 50克

蔬菜类 300-400克 水果类 200-300克  
蔬菜类 300-500克 水果类 200-400克

谷类薯类及杂豆 280-400克  
谷类薯类及杂豆 400-450克

### 孩子不会吃虾,打算为此开课

昨天的发布现场,任晓明表示,吃鱼虾对孩子的成长非常重要,但适合小学生吃的鱼不多。“我们想了很多办法,但确实鱼刺多,所以建议中学生可以吃,小学生要少一些。”他说,前段时间招标,特别邀请了供应鱼的企业,但他们现场看到,去了刺的鱼,一根薯条那么大的,就要两块钱,太贵了。目前,学校主要吃的是些贝类的海产品,像牡蛎之类。

“我们建议小学生多吃虾,但

很多学生不会吃虾。”任晓明感叹,现在有些孩子太娇惯,在家吃虾都是大人剥成虾仁的。“请家长在家教孩子学会吃虾,实在不行,学校专门开一节课,教孩子们这个基本的生活技能。”

他同时表示,控油控盐也是大事。在家里可以用控油勺,在食堂,也应该根据菜量和孩子食量,算出用盐的量。本月内,相关的宣传册、食谱,会分发到全市的中小小学生及学校的相关负责人手中。

### 最新调查显示,南京居民的膳食宝塔走形了

# 六成人水果坚果吃得不够 超七成人水喝得太少

身边胖子越来越多,这不是你的错觉,而是事实。近日,南京市疾控中心发布的一项最新千人随机调查显示,南京市总体消瘦率较低,100人中只有不到7个人轻于标准体重,属于“瘦子”。32.4%的人超重,有10%的人已经达到了肥胖标准。从居民饮食来看,人们已经注意少吃肉、多吃鸡蛋和奶了,遗憾的是,水果、大豆、坚果,甚至水的摄入量都偏少。

现代快报记者 刘峻

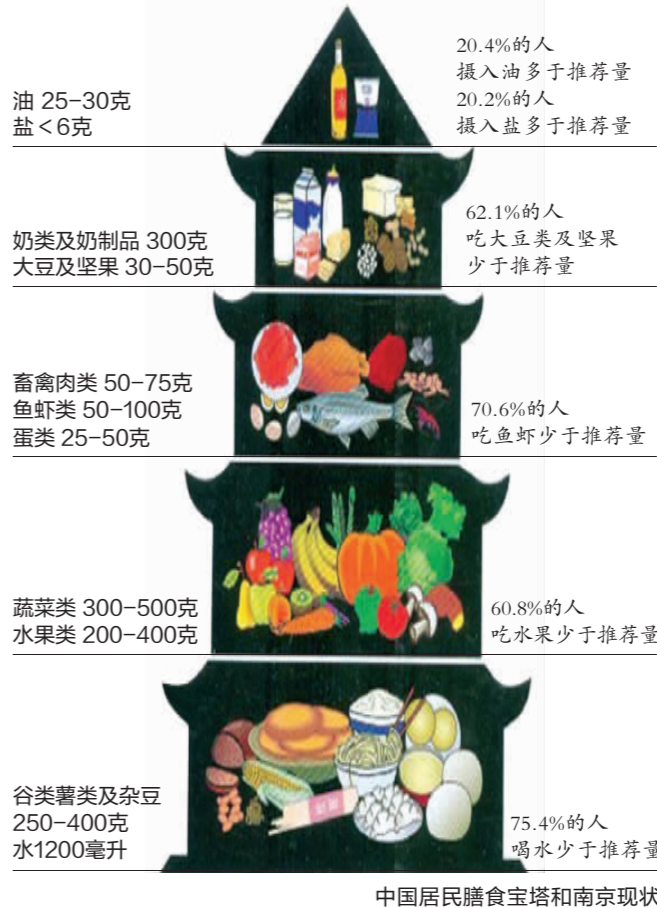
### 水果、坚果吃少了,油盐吃多了

在很多人眼里,水果和坚果都只能算是零食,可吃可不吃,其实从营养角度来说,这些东西应合理摄入。从调查来看,六成左右的居民水果类、大豆以及坚果类低于宝塔要求。南京市疾控中心专家表示,与上海以及昆山等地所做的调查差不多。

调查发现,南京居民总体消瘦率较低,占6.7%。32.4%的居民超重,10%的人已经达到了肥胖标准。从年龄结构来说,40岁以上的人群超重率最高。这项调查结果也与之前疾控部门的调查相符合,当时调查人数共5694人,结果发现过半数的

### 三成多居民超重,两成多年轻人是瘦子

南京城区市民体重超标。南京市疾控中心专家介绍,这次调查总共有千多人,年龄从12岁到88岁。小于20岁的人,消瘦率达到了20%。这不得不是好事情,因为该人群正处在发育阶段,如果营养摄入不足,会严重影响生长发育。



中国居民膳食宝塔和南京现状

## 上海大众汽车 SHANGHAI VOLKSWAGEN

# 朗境 为闪念出发

环念孩子,看教育,开1200公里外的路去寻它吧!

有多少一闪而过的念头,因为这样那样的原因没去实现?有多少灵光乍现的想法,因为时间的流逝而不了了之?与其把想法积压成夙愿,不如现在就实现自己的闪念。Cross Lavalida朗境,为闪念出发。

使用微信扫描二维码,即刻关注上海大众汽车公众微信号,获取更多服务体验

服务热线: 400-820-1111

南京江北 025-86363688	徐州淮海 0516-88712345	扬州润州 0514-87770555	金坛天大 0513-66678806	无锡建众 0510-85400111	苏州金洲 0512-66627000
南京奥体 025-84800618	连云港全力 0518-85916888	泰州泰众 0523-88800066	丹阳正茂 0511-86878888	无锡东方 0510-82125933	吴江新创 0512-63648688
江苏安吉 025-62455553	连云港永成 0518-85596111	泰州大众 0523-88865888	镇江江力 0511-85058888	无锡宝龙 0510-85706985	张家港祥泰 0512-68606188
南京奥体 025-84279288	淮安祥田 0517-83688292	江苏泰州 0523-84878333	江苏鼎众 0511-87683333	宜兴裕众 0510-87072233	常熟裕众 0512-52832828
南京奥体 025-85660036	淮安安宇 0517-83900888	江苏泰州 0523-88716000	常州众成 0519-86525888	无锡大众 0510-83225111	张家港大众 0512-58188688
南京奥体 025-52128288	淮安翔盛 0517-80280000	南通宝众 0513-85710555	常州裕众 0519-86688818	宜兴盛众 0510-80782668	昆山捷众 0512-57689299
江苏泰州 025-58854480	宿迁大众 0527-84085588	南通大众 0513-85609999	常州大众 0519-87110898	昆山捷众 0512-57379328	吴江裕众 0512-62879000
南京天众 025-51800000	沈阳众众 0527-87886666	宿迁大众 0513-82215420	常州裕众 0519-85111928	昆山捷众 0512-65135006	苏州华众 0512-69381188
徐州淮海 0516-82327555	江苏东庐 0515-881186779	淮安众众 0513-84119288	常州裕众 0519-80988888	工业宝众 0512-52819900	昆山捷众 0512-50108688
徐州淮海 0516-82027777	林镇华众 0515-88118688	江苏东庐 0513-84111888	常州裕众 0519-81091888	海州广众 0512-88075006	太仓文众 0512-53529955
徐州淮海 0516-86669111	常州永众 0514-86887508	常州裕众 0513-87229999	江苏东庐 0513-85227800	吴江捷众 0512-85422222	昆山捷众 0512-57220888
徐州淮海 0516-83200666	泗州海众 0514-87820999	泗州大众 0513-83343899	江浦永众 0510-86027222	苏州华众 0512-67602888	(以上经销商名单不分先后)