

## 编者按:

中国历来重视青少年的健康成长。习近平总书记在全国卫生与健康大会上要求“要重视少年儿童健康,全面加强幼儿园、中小学校的卫生与健康工作,加强健康知识宣传力度,提高学生主动防病意识,有针对性地实施贫困地区学生营养餐或营养包行动,保障生长发育”。《国民营养计划(2017-2030年)》和《“健康中国2030”规划纲要》中均提出强化体育锻炼,促进青少年身心健康的战略部署。

为引起国人对青少年全面健康成长的重视,宣传普及正确、进步的的营养知识,促进学生合理、平衡地膳食摄入,纠正不良的饮食习惯和生活方式,真切呵护青少年的健康成长,我国将每年的5月20日设立为“中国学生营养日”。今年“中国学生营养日”的主题是“营养+运动,携手护视力”。让我们携起手来,把“关心青少年全面健康成长”变成切切实实的每一个具体行动。



## 全国各地多措并举 关注学生营养健康

今年“中国学生营养日”前夕,全国各地围绕“营养+运动,携手护视力”主题积极行动起来,采取切实有力的措施,开展丰富多彩的活动,呵护青少年健康成长。



## 权威专家呼吁 加强营养与健康教育宣传

健康中国,营养先行。近日,2019全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主场活动正式启动。活动由国民营养健康指导委员会、国家卫生健康委员会指导,中国营养学会、中国学生营养与健康促进会、中国疾病预防控制中心、国家食品安全风险评估中心、农业农村部食物与营养发展研究所、中国科学院上海营养与健康研究所联合主办。这也是国民营养健康指导委员会成立以来,贯彻“将健康融入所有政策”的首次面对公众的大型活动。

活动中,专家们给出了专业的营养建议。

中国营养学会理事长杨月欣介绍,合理膳食或平衡膳食,是指能够满足机体代谢和营养需要、满足身体功能作用需要的膳食结构或模式。蔬菜水果是合理膳食的重要组成部分,位于平衡膳食宝塔中第二层,占每日餐盘分量的一半以上。

杨月欣表示,新鲜蔬菜水果为人体提供了每日必需的维生素、矿物质、膳食纤维、植物化合物等营养物质,尤其是深色果蔬营养更加丰富。同时,蔬果能量、脂肪都很低,一般能量都低于每100克30千卡。已有大量研究证据表明,多吃蔬菜水果可有效降低多种疾病的发病率。

4月3日,权威医学杂志《柳叶刀》刊登的一篇文章提出,在世界人口大国中,中国因膳食结构问题造成的心血管疾病死亡率和癌症死亡率,均位列第一。这项研究再次为国人饮食习惯敲响警钟,营养学界需要对此加强宣传教育。

据介绍,近年来我国居民普遍蔬菜摄入量下降,肉类摄入提升,近一半人不吃水果。水果蔬菜摄入不足,一方面将直接导致肉类等动物性食品摄入持续上升;另一方面则关系到很多重要营养素的调整,如动物性食物摄入量,将大大增加盐、脂肪的摄入量,而维生素、矿物质特别是维生素C、膳食纤维、钾等的摄入量将会大幅度下降。

中国营养学会副理事长、北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生针对增加蔬果摄入提出具体建议:应保证餐餐有蔬菜,天天有水果,一个人每天应该吃够一斤蔬菜及半斤水果。

马冠生表示,每一餐中,蔬菜应大约占所有食物重量的一半。三口之家每天应摄入1—1.5千克的新鲜蔬菜,分配到一日三餐中吃完;午餐、晚餐中,每餐应有两种蔬菜。深色蔬菜中含有更多胡萝卜素和有益健康的植物化学物质,在选购时,应至少占蔬菜总量的一半;芒果、柑橘、木瓜等红色、黄色水果,胡萝卜素含量较高;枣类、柑橘类、浆果类,维生素C含量较高;香蕉、黑加仑、龙眼等水果中钾含量较高,可以按需选择。

马冠生建议,为了增加吃蔬果的机会,应把水果和适合生吃的蔬菜洗干净放在看得见、容易拿到的地方,以便随时可以吃到;家长应以身作则,增加蔬果摄入量,注意培养孩子食用蔬果的兴趣和行为习惯;食堂和餐馆应多提供蔬菜、水果拼盘等菜品,为消费者提供健康的选择。

(据《中国食品报》)

## 山东:九部门推进儿童青少年近视综合防控计划

山东省教育厅等九部门5月16日印发了《山东省儿童青少年近视综合防控推进计划》(下称《计划》)。

《计划》指出,力争实现到2023年儿童青少年总体近视率在2018年的基础上每年降低0.5个百分点以上,同时,在2023年前,全省所有的县(市、区)明确承担儿童青少年近视防控工作的机构,设立示范基地;全省儿童青少年健康档案建档率达100%;学生、教师和家长对近视防控知识知晓率达到100%。

在推进方案的“学校和家庭”部分,《计划》指出,要依法依规夯实基础。依据《学校卫生工作条例》《中小学幼儿园安全管理办法》,设立校医院、卫生室或保健室等,配齐校医和保健教师,配备必需的器材和药品。按照《中小学校教室采光和照明卫生标准》,提供教室、宿舍、图书

(阅览室)等采光和照明环境;按照《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》(GB/T 3796-2014)采购和使用课桌椅,每月调整学生座位。

严格落实政策要求。按照国家和省有关规定开设体育课程,健康教育纳入教学计划,建立健康教育兼职教师制度。千方百计增加学生户外阳光下活动时间,在校期间每天校园体育活动不少于1小时(幼儿园每天2小时以上),下午课后组织室外文体活动;寄宿制学校要保证学生每天1—2小时户外体育活动时间(寄宿制幼儿园不得少于3小时)和8小时休息睡眠。严格控制课后作业,支持学校探索小学阶段在校完成全部作业的做法,实施寒暑假学生体育家庭作业。

科学使用电子产品。学校高标准采购多媒体教学设备,使用电子课件教学时长不超过教学

总时长的30%。幼儿园使用电视、投影等保教工作的时间,单次不超过30分钟,每天累计不超过2小时。中小学校要加强学生在校期间电子产品使用管理,帮助学生养成信息化环境下用眼卫生习惯。家长以身作则,在家主动减少使用电子产品时间,控制孩子特别是学龄前儿童使用电子产品。

全面加强眼健康管理。协助开展视力监测和科学研究,举行“医学专家进校园”“家长志愿者讲座”等活动,知晓近视遗传倾向和重度近视致盲等危害性,改变“重治轻防”“近视不是病”等观念。学校每学期至少开展1次视力健康教育,纳入校历。组织学生每天2次眼保健操,督促学生课间到室外阳光下活动或远眺,设立学生“视保员”和成立学生健康教育社团,强化视力健康朋辈教育。

## 贵州铜仁:借力大数据保障学生营养餐安全

为切实保证“农村义务教育学生营养改善计划”落到实处,让农村地区接受义务教育的学生吃上免费的营养餐,以改善贫困地区义务教育阶段学生的营养状况和身体素质,贵州铜仁利用大数据技术打造了“学生营养餐智慧云+校农云大数据平台”。

平台打通农户、生产企业、流通配送企业、学校、各级政府监管平台之间联通障碍,建立从种植、采购、配送流通、烹饪、销售等涉及学校食品安全的整个过程进行实时而全面的监督,打造了一个透明的“学

校厨房”,从而使大数据成为保障学校食品安全与资金安全的“智能武器”,从技术的角度,确保了学生将每一分补助都安全地吃到嘴里。

据悉,为了解决营养餐计划实施和管理过程中的难题,让营养餐计划真正营养学生,铜仁市教育局与贵州某科技公司共同打造学生营养餐农业物联众创空间公共服务平台——学生营养餐智慧云+校农云大数据平台(简称“校农云”)。

“校农云”将学校、配送企

业、农产品生产基地、贫困户、教育、农业部门等多个涉及营养餐供应和管理的环节部门打通连接。通过对学生餐食数据的挖掘,由学校使用APP移动端管理食堂,营养师制定营养食谱,生产基地根据需求组织农产品生产并配送至负责企业,经过农残检测后,负责企业烹制成餐食,然后再配送到学校。

目前,“校农云”已实现对铜仁农村义务教育阶段中小学及山村幼儿园的全覆盖。

(本版编辑综合)

## 北京:到清华附小“取经”让学生动起来

为做好在校学生的体育运动工作,北京市教委近日组织全市16区和燕山教委分管体育工作的领导、中小学校长、体育教师代表等约360人到清华附小“取经”。

据悉,清华附小的学生在国家学生体质健康标准测试中连续4年有提升,及格率达到99%以上,优秀率达到40%。

据清华附小校长竇桂梅介绍,自2011年以来,学校打破校园场地局限,构建了“四轮驱动”的课程与实践体系,形成“1+X”的志体体育课程体系。并在学生中形成了“我的课间我选择,我的课堂我喜欢,我的项目我做主”的浓厚校园体育氛围。

据悉,目前学校现有12类体育社团,包括足球、篮球、冰球、健美操、武术、田径、棒球、板球、

网球、游泳、轮滑、围棋等。参与体育专业社团学生共计880人左右,占学校总人数的42%,实现热爱运动的学生在校全天运动的时间多达两个小时二十分钟左右,每个人至少掌握两个体育项目——足球+游泳。

清华附小还构建了成志少年学业发展、品格养成、体质健康的个性化分析系统。目前对一、二、四、五年级学生进行“手环数据”个体成长轨迹描述。

除了体育课程,清华附小还将体育融入到学生的每门课程中。竇桂梅介绍,以中、高年级段的《50米跑》体育课为例,学生在学习50米途中跑的加速度、冲刺训练和短跑爆发力培养短跑时,老师们还会充分挖掘“五十米”的意蕴,比如学习“五十步笑百步”的成语等。

## 上海:全力改善学生营养健康状况

据调查,上海市在学生营养、健康相关方面还存在一些问题,主要表现为近视眼检出率居高不下,肥胖问题凸显,学生的不良生活方式有待改善。对此,上海市积极采取了一系列举措,具体为:

卫生和教育部门长期合作开展监测和健康教育。有序组织全市16个区疾病预防控制中心开展学生常见病(视力不良、牙病、营养不良与肥胖、贫血等)的综合防治工作。全市各区均设置监测点对学生常见病、学校防病相关的教学生活环境进行监测,落实以定期监测、改善环境、健康教育相结合的综合防治措施。对学生健康和营养状况进行

评价,发现学生有视力低下、肥胖现象,即发送家长书,并进行膳食和运动等相关指导,学校也以广播、黑板报等形式对全体学生进行相关健康教育。

共同监测肥胖、近视相关行为。2002年起在全市组织开展青少年行为危险因素监测,对影响学生健康的相关因素和行为进行监测分析,其中包括不良饮食行为、运动、睡眠等,为制定工作方案和防治措施提供科学依据。

目前,上海市各部门正在共同制定和落实国家教育部等八部门联合印发的《综合防控儿童青少年近视实施方案》的实施细则,从深度和广度全力推进学生近视眼防控工作。

## 中小生一日三餐该注意什么?

● 多吃谷类,供给身体充足的能量。学生一日三餐应提供谷薯类、新鲜蔬菜水果、禽肉蛋类、奶类及大豆类等四类食物中的三类及以上。其中谷薯类包括米、面、杂粮和薯类等。

● 保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜、水果的摄入。青春发育期对蛋白质需要的增加尤为突出,每日达80—90克,其中优质蛋白质应占40%—50%,所以膳食中应有足够的动物性食物和大豆类食物;维生素A、D、C、B族及钙、磷、锌、铁等矿物质对青少年的体力及脑力发育具有重要的作用。尤其钙的摄入,据全国营养调查资料表明,平均每人每日为341—374毫克,仅为供给量标准的38.9%—52.5%,所以膳食中不可缺少奶及奶类食品。平均每人每天需提供200至300g(一袋/盒)

牛奶或相当量的奶制品,如酸奶。可以每天吃大豆或各种大豆制品,如黄豆、豆腐、豆腐干、腐竹、豆腐脑等。

● 避免暴饮暴食、偏食挑食及盲目节食,少吃零食,养成良好的饮食卫生习惯。

● 养成吃早餐的良好习惯。

● 青春学业繁重,应注意学习紧张期间,如考试时的营养和饮食安排。人体处于紧张状态下,一些营养素如蛋白质、维生素A和维生素C的消耗会增加,要注意这些营养素的补充。

青少年应养成健康的饮食习惯,每日三餐定时定量,每餐间隔4—6小时,每餐能量约占三分之一,正餐不以甜食、零食、饮料等代替。

(本版编辑综合)



## 中消协发布报告: 保护措施落实不力,危及青少年视力健康

5月15日,中国消费者协会(中消协)发布的《青少年近视现状与网游消费体验报告》(以下简称《报告》)指出,网游防沉迷措施落实不力,我国青少年视力保护状况堪忧。

国家卫健委发布的相关调查数据显示,2018年全国儿童青少年总体近视率超过一半,高中生近视率高达81%。眼科专家指出,坚持适度的户外活动,减少长时间、近距离、高强度用眼,可有效降低青少年近视发生率。随着电子产品的普及,网游游戏不断进入青少年

的日常生活和学习,然而,由于一些网络游戏防沉迷机制不健全,相关保护措施落实不到位,不少青少年沉迷于网络游戏,危及青少年视力健康。

《报告》显示,从危害视力因素的认知来看,各有超过四成的受访者认为读写姿势不正确、长时间玩网游是主要因素;从视力防护的措施来看,虽然超过八成的家庭能周期性的查验孩子的视力,但学校家长落实有利于视力保护的措施还不够。调查结果显示,分别有3.6%的小学生、3.4%的初中生、1.6%的高中生

双眼出现200度以上的视差。

调查表明,青少年初次接触电子设备和网络游戏均呈现低龄化趋势,超过九成的被调查青少年每周都会将电子设备用于学习、游戏,小学生群体因“学习”“做作业”而“被迫”接触电子设备的比例显著高于初高中学生。

《报告》指出,多数青少年对于网游自我控制能力不足,需要家长学校进行教育疏导,尤其是通过良好的网络游戏防沉迷机制等技术手段,加强对青少年网络游戏的种类、时长等综合管控。

(据《中国质量报》)