

# 约每5个中小·学生就有1个“小·胖墩” 学生营养这些要注意

生活质量变好了,营养水平提高了,身边的“小胖墩”却越来越多。在儿童青少年成长的过程中,营养健康是一个永恒的话题。5月20日是中国学生营养日。我国学生营养状况如何?超重肥胖会带来哪些危害?怎样吃才能更健康?

## 长高了,也长胖了

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》(以下简称“报告”)显示,我国居民营养状况和体格明显改善,膳食质量提高,食物结构发生变化,居民营养不足状况得到根本改善,5岁以下儿童生长迟缓率、低体重率分别降至4.8%和1.9%,已实现2020年规划预设目标。儿童青少年贫血率、维生素A缺乏率均有显著下降,营养状况得到明显改善。

随着营养水平的改善,我国儿童青少年身高显著增加。近30年来,6-17岁男孩和女孩各年龄组身高均有增加,平均每10年身高增加3cm。

然而,身边的“小胖墩”也多了起来。数据显示,我国6岁以下和6-17岁儿童青少年超重肥胖率分别达到10.4%和19.0%,相当于将近每5个中小·学生就有一个“小胖墩”,儿童青少年超重肥胖问题亟待关注。

## 含糖乳饮料消费率30% 是肥胖“元凶”之一

统计数据显示,含糖饮料销售量逐年上升,儿童青少年含糖乳饮料和饮料消费率分别在30%和25%以上。

报告显示,虽然我国居民添加糖摄入量水平不高,但作为添加糖的主要来源,含糖饮料消费人群比例及其消费量均成快速上升趋势。儿童青少年含糖乳饮料消费

率高于成人,应引起足够注意。专家提示,高糖摄入已成为青少年肥胖、糖尿病高发的主要危险因素,控制青少年糖的摄入是促进青少年健康成长的关键。据统计,肥胖儿童青少年高血压患病率为正常体重的4.0倍。

## 减油减盐 平衡膳食

慢性病与长期膳食不平衡和油盐摄入过多密切相关。

数据显示,我国高盐摄入仍普遍存在,家庭烹调用盐摄入量平均每人每天为9.3克,每十年平均下降2克,但仍高于<5克的推荐值。

此外,高油脂摄入也是造成超重肥胖的重要因素。中国营养

学会调查发现,在外就餐和外卖点餐的前十位常购买的菜肴多为油炸食物、动物类菜肴,长期以外卖餐和在外就餐为主的人群存在油盐过度消费,以及膳食结构不合理的问题。

中国营养学会副理事长、中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强建议,合理膳食,减少畜肉、烟熏肉、盐、油、添加糖、酒精摄入,增加全谷物、蔬菜、水果、蛋类、海产品、奶类、豆类、坚果摄入有益健康。

## 增加身体活动 做到“吃动平衡”

运动对人体能量平衡起着重要的作用。保持健康的体重,不仅要做到合理膳食,还要加强运动,

保持“吃动平衡”。

报告显示,身体活动不足可导致体重过度增加,多进行身体活动不仅有利于维持健康体重,还能降低心血管等疾病发生风险,改善脑健康,提高注意力。

“运动并不是一种饮食建议,但其对人体能量平衡和维持体重起着重要的作用。”丁钢强说。

丁钢强介绍,大多数国家推荐每天锻炼30分钟或每周锻炼150分钟,一些国家(如南非)还认为每次运动不少于10分钟。

据悉,“十四五”规划和2035年远景目标纲要特别提出,实施学龄前儿童营养改善计划,有效控制儿童肥胖和近视,保障学校体育课和课外锻炼时间,以青少年为重点开展国民体质监测和干预。

(新华社 徐鹏航)

自“童心向党”教育实践活动开展起来,陕西省韩城市采取“1+4+N”模式,组织中小·学生开展演讲赛、知识竞赛、校园艺术节等丰富多彩的学习实践活动,重温中国共产党光辉历程,普及党史知识,讲好党的故事,讴歌党的丰功伟绩,推动教育实践活动入脑入心。

“1”即以“庆祝中国共产党成立100周年”为主题,落实立德树人根本任务。市文明办、教育局联合下发了《关于开展“童心向党”教育实践活动的通知》,组织召开专题会议进行部署。

“4”即围绕“我向党旗敬个礼”,通过召开班、团、队会,了解党旗含义,学习党的历史;围绕“唱支红歌给党听”,采取唱歌、微视频等形式为党送上该市团员青年、少先队员最衷心的祝福;围绕“党的光辉照我心”,组织青少年观看红色电影,参观革命旧址,聆听党史故事,让他们明白今天的幸福生活从哪里来;围绕“党的故事我来讲”,通过演讲、书画、读书等形式,讲述革命故事,感悟党的初心使命。

“N”即各学校结合实际情况,开展主题突出、特色鲜明、形式多样的教育实践活动。一是成立一支“小小讲解员”队伍。举办红色教育基地“小小讲解员”选拔赛,评选出优秀讲解员12名,并组织“小小讲解员”深入了解当地革命旧址、范家庄第一党支部等红色革命旧址,学习党史,汲取精神力量。二是开展一次“红色故事”演讲赛。围绕党史中的典型事件、英雄人物,组织开展一次“红色故事”演讲赛,引导少年儿童向英雄人物学习,向百年党史致敬。三是推出一个主题活动。各学校组织开展各具特色的红色主题活动:新城六小开展“读红色经典 颂百年党恩 享读书之乐”读书活动,五星幼儿园举行“童心向党,红歌颂党恩”主题教育活动等。四是举行一次红色电影观后感征文活动。以“红色电影大家看”活动为载体,为全市少年儿童推选一批红色电影,并开展一次红色电影观后感征文活动。五是组织一次红色教育研学。以红色教育资源为主体,采取“重走长征路”等方式,组织学生到革命旧址进行红色教育研学,引导学生了解韩城红色革命史,传承红色基因。

下一步,韩城市将围绕“童心向党”主题,举办“花儿向阳·童心向党”庆“六一”少儿文艺汇演,充分展现新时代少年儿童爱党爱国、奋发向上的精神风貌。

## 江苏苏州:小学实施“三点半”体育大课堂

新华社南京5月19日电(记者王恒志)苏州市体育局、苏州市教育局18日联合印发《关于加强苏州市青少年体育工作的指导意见》,提出要在小学实施每周不少于两课时的“三点半”体育大课堂,实现幼儿园开展体适能活动覆盖率100%,并鼓励中小学设立“阳光体育运动”达标机制,探索体育类社会组织进校园。

指导意见提出,苏州各小学结合课后服务为学生提供全员性的体育活动,每周不少于两课时,鼓励开展以班级为单位的“校园体育微比赛”,丰富体育大课堂内容。打造“儿童体适能强化工程”,幼儿园在基于课程游戏化的要求下,推进快乐体操、趣味田径、球类等适合幼儿特征的体适能活动,实现幼儿园开展体适能活动覆盖率100%。

为让学生树立阳光的体育运动理念,让学生熟练掌握1-2项运动技能,同时学会自我保护和安全防范,指导意见提出设立“阳光体育运动”达标机制,鼓励学校设定体育运动技能标准,为达到不同等级的学生颁发“阳光体育金(银)质奖章”,教育、体育部门对开展“阳光体育运动”先进单位予以表彰。同时,探索体育类社会组织进校园的工作机制,包括购买服务、建立考评机制、纳入体育惠民消费行动定点单位等。

此外,指导意见还就落实青少年体育后备人才“5621”计划、健全学校体育督导评价和教研体系、完善青少年阳光体育竞赛体系、加大学校和社会公共体育场馆设施开放力度等提出具体实施意见。



5月21日,浙江省桐庐县实验幼儿园教育集团开展“一纸一剪庆六一,童心向党迎百年”活动,孩子们用剪纸秀、服饰秀、唱红歌等方式,庆祝建党100周年与“六一”国际儿童节。图为活动现场。

## 用爱守候乡村留守儿童的课后时光

孩子放学后谁来照看,对城市许多家长来说尚且是难题,但在宁夏石嘴山市平罗县灵沙中心学校,28名教师的守候让乡村留守儿童的课后时光丰富多彩。

下午3点放学,十几名孩子沿着绿意渐浓的村道,走向55岁的马学莲家中,在自己平日的座位上做起作业。不一会儿,灵沙中心学校校长俞炳山和两名老教师走进来,给学生答疑解惑。

“以前娃娃作业不会写我看着干着急,现在老师天天免费辅导,娃娃成绩明显提高,学习也更认真了。”马学莲说。

马学莲家住平罗县胜利村,她的孙子孙女都在灵沙中心学校下辖的统一小学读书,儿子儿媳在平罗县城打工。小学四年级肄业的她只能让孙子孙女吃饱穿暖,在他们的学业上却是有心无力。

在人口流失较为严重的乡村,马学莲的情况较为普遍。2019

年,灵沙中心学校组织教师对学生家进行大走访,发现近180名学生里有约百分之六十是留守儿童或者单亲家庭孩子。

“孩子放学学业没人管,作业完成情况比较差,有的根本就不写。”俞炳山说,这些孩子尤其缺乏关爱,存在自卑心理。

为帮助学生健康成长,从2019年9月起,灵沙中心学校下辖的统一小学和西灵小学28名教师开始实行轮班制,计划为学校留守儿童和单亲家庭孩子提供点对点上门辅导和陪伴,周一到周四每天一个半小时,还安排了专门的心理教师。

实践中,老师们发现这样效率低,有的孩子一个多月才轮上一次辅导,且覆盖面窄。于是,学校决定对学生实行集中辅导。考虑到有些孩子家离学校远,晚回去不安全,灵沙中心学校在学生所在的6个村设置了8个辅导点,每个辅导点

两名教师,学生就近选择辅导点,目前已有近百名学生受益。

起初,老师们为说服家长腾出家中空房设置辅导点颇费一番心思。“现在村里人口口相传,每学期开学家长都争着让把辅导点设置在自己家。”统一小学校长许杰说。

五年级学生田佳丽曾就读于当地另一所学校,因学习差而被班里同学欺负,渐渐变得不爱说话。听说统一小学提供免费课后服务,父亲田新龙将她转到这里,还主动为师生们腾出家中空房。

通过老师课后服务时间为她补习,近一年时间,田新龙发现女儿有了大变化:不仅考试能及格,写作业也认真了,性格还比以前开朗许多。

在这项名为“铭泽行动”的免费课后服务开始之初,老师们多少有些牢骚,毕竟自己家中也有孩子要照顾。“但看到这些孩子开心的样子,看到他们的进步和成长,就

觉得很有意义。”西灵小学语文教师高翔说。

校长俞炳山对老师们一直心怀“愧疚”——老师们大多家在县城,每天推迟一个半小时下班,却没有一分钱补课费;为了不给家长添麻烦,他要求老师不能在学生家中喝一口水;有些老教师冬天要忍受学生家中寒冷,有些处于哺乳期的老师仍按时按点给学生补课……

“没有老师的配合,根本没办法坚持到现在。”俞炳山说。去年,当地教育部门发文,明确乡村学校课后服务可以每月向每名学生收取80元。俞炳山很高兴地在会议上通知老师,但老师们集体拒绝:“要是收费,我们做这事还有啥意义?”

夕晖映窗台,做完作业的孩子有的在老师组织下玩起了成语接龙,有的去院子里练习学校最近教的花样跳绳,有的看起了课外书……

(新华社 马思嘉 陈泽安)

## 推进“武术进校园”, 江西将覆盖 近千所中小学校

新华社南昌5月19日电(记者 黄浩然)日前,记者从江西省体育局了解到,江西将持续推进“武术进校园”活动,开展体育教师武术技能培训,并计划用三年时间覆盖全省近千所中小学校。

目前,江西已有百余所学校把武术列入校本课程,在积极营造校园武术文化氛围的同时,丰富学生课余生活,提高学生身体素质,也为深化体教融合、促进青少年健康发展奠定了良好的基础。

江西省体育局武术运动管理中心主任何霖表示,在全省开展“武术进校园”活动,就是要大力弘扬武术精神、武术文化,引导广大青少年学生培养以爱国主义为核心的尚武精神和武德情操。

据介绍,在推进“武术进校园”活动中,江西省各试点学校武术老师均是具有专业水准的武术教练和武术运动员,将根据青少年身心特点编制融合本地拳种特点的一系列武术教材。