

调查显示:75%的家长每天会为孩子的早餐犯难

你家孩子的早餐吃得香吗

用心妈妈的万能营养早餐食谱值得借鉴

■本报记者 吕恺 通讯员 许幸景 周卫飞 朱茜



丽水市餐饮行业产教融合共同体成立

本报讯(记者 陈春 周如青 通讯员 朱志明 姚妹女)5月17日,丽水市餐饮行业产教融合共同体成立暨丽水革命老区养生宴研发启动在丽水职高举行。当天上午,由丽水市职业高级中学、丽水市餐饮业和烹饪联合会牵头,丽水各县(市、区)餐饮业协会及全市知名餐饮企业共同参与的丽水市餐饮行业产教融合共同体宣告成立。这一成立,不仅为丽水餐饮人才培养和行业发展注入新的活力,也意味着要努力打造革命老区共同富裕先行示范区职教改革的样板。

餐饮业在经济发展中扮演着重要角色,随着时代发展和对美好生活的向往,人们对餐饮品质、营养健康和文化的需要越来越高。因此,餐饮业的发展不仅需要顺应市场需求,还需要注重产教融合,推动行业的创新与升级。据丽水市餐饮业和烹饪联合会执行会长汤伟荣介绍,共同体成立后将创新实施“百名大师、千名高徒”结对培养工程,构建基于餐饮行业标准下融基、融岗、融技、融职四维一体的现代学徒制“四融”人才培养模式,校企双元育人,为餐饮行业输送绿谷新苗;实施“双师双轨”师资培养工程,搭建校企人员双向互动平台,在企业建设教师工作室,在学校建设技能大师工作室,支持学校教师和企业技术专家双向流动、两栖发展,实施“三方万人”培训服务工程,为丽水百家餐饮企业、百所中小学和百个乡村村提供技术指导、培训服务和职业启蒙教育,不断提升餐饮行业专业技术技能水平。

养生宴是中华民族瑰宝,丽水不仅拥有丰富的自然资源,还拥有独特的“绿”资源。依托丽水各地的餐饮文化、烹饪技巧和区域特色,共同体将成立丽水革命老区养生宴研发中心,开展菜标制定、菜品研发、菜谱编写、菜模制作,建成数字化精品课程和丽水革命老区养生宴标准体系。

丽水市职业高级中学副校长王胜军说,通过共同体的建设,他们将携手烹饪大师共同研发本土养生宴,共同打造丽水餐饮文化特色品牌,让八方来客尽享丽水美食。

早餐是一天中美好生活的第一餐,也是一天的能量储备剂。一年365天,如何让孩子的早餐吃得营养又健康,同时又吃得香,你为孩子的早餐发过愁吗?日前,记者在家长群里发起了“给孩子做早餐”的话题讨论,有不少家长为孩子的早餐头疼犯难,也有一些妈妈晒出了给孩子做的“花样”早餐。如何让孩子爱上父母做的早餐?记者就此专门采访了营养科的专家。



父母做的早餐孩子常常不买账 孩子吃不香父母跟着糟心

“在孩子上学期间,你有因为早餐问题发过愁吗?”日前,记者在家长群里发起了关于早餐的问卷,对于这个问题,共有240位家长参与回答,其中有180位家长表示有犯难过,占75%,有60位家长表示没有,占25%。

可见,给孩子做早餐是很大一部分家长“头疼”的事。

“像我们家是双职工家庭,家里没有老人帮衬,再加上我们夫妻俩不太会做饭,所以每天早上只能带他去小区附近的早餐店吃一点,或者提前买些面包让他上学路上吃一下,有时也会给孩子一些零花钱让他自己去买点喜欢吃的。”陈先生表示,早上时间很紧张,孩子的

早餐也只能将就一下了。

陈先生家的儿子读小学四年级,妻子是医生,他自己是银行职员,每日让孩子在外吃早餐,儿子也会抱怨。陈先生说:“我儿子每隔半个月就会吐槽一下,说我们一点都不关心他,整天让他在店里吃早餐,我们也很无奈,真的是因为时间太赶了,我们来不及给他做早餐。”

相比陈先生儿子吐槽在外吃早餐的,家长周女士的女儿同样也时常抱怨妈妈做的早餐不好吃。周女士向记者介绍,她每天早上6点多起床给一家人做早餐,经过半小时的折腾,热气腾腾的早餐端上桌,但有时女儿洗漱后来到餐厅就会说:“又吃这个,能不能换一换啊?”

周女士说:“有一阶段,不知道是她心情不好还是怎么样,每天都在抱怨,说我做的早餐

很单调,经常重样,她有时抓狂几口就去上学了,有时候早上还绝食,我真的很难受,自己辛苦做的早餐,她没吃几口就不吃了,不但浪费还搞得我一天心情都不好。”

为了解决这个难题,周女士不仅自己到美食APP上搜索早餐的做法,还询问身边的家长如何让孩子吃上健康又营养的早餐。“我打听了一圈,很多家长都会因为早餐常常与孩子发生争执,家长用心良苦的早餐,孩子并不买账,让他去店里吃又担心食品安全,我们家长也很困惑。”周女士说,看着孩子弱小的身体背着沉重的书包去上学,为孩子心疼的同时又担心孩子在长身体时早餐吃不好影响发育。

的确,周女士的一席话道出了很多家长的心声,那么,怎样才能让孩子吃得好吃得饱呢?

用心妈妈坚持每天做早餐不重样 孩子吃得香妈妈也欣慰

在采访中,不少家长分享了自己给孩子烹饪营养早餐的经历。

“海鲜炒饭+风味酸奶”“牛奶+荷包蛋+烤肠”……这是莲都区中山小学教育集团南明校区周雯老师记录的女儿早餐,从2018年9月女儿宝宝读小学开始,周老师每天早起为女儿烹饪营养早餐,已坚持了五年。

翻看周雯提供的早餐照片,不仅营养全面、中西结合、色彩绚丽,摆盘也非常讲究,每张照片都让人食欲大增。

“刚开始做的时候会更加精细一点,每天六点半起床给孩子做早餐,基本在半个小时内完成。”周雯说,起初做早餐会手忙脚乱,时间控制不好,后来就每周周末提前准备好每天要做的食谱,做起来就快了。现在孩子读五年级了,去学校的时间也提早了,她一直坚持自己做早餐,只是烹饪方法和以前相比稍微简单一点。

周雯说,早餐店里的早餐会存在不卫生、不营养的情况,她不想让女儿在外面随便吃,于是就自己动手做起来。

“那你每天的早餐食谱是从哪来的呢?”对于这个问题,周雯说:“刚开始会从网上找,根据女儿的喜好先模仿,然后再加入自己的理解进行创意搭配。”一份诱人的早餐凝聚着妈妈

对女儿的爱,也赋予了一次次生动有趣的生活教育。

周雯介绍,通过这五年的坚持,她发现女儿的体质都不错,这与每天的营养早餐分不开。周雯说,早餐对孩子的成长还是很重要的,每天的早餐时间不仅成为她记录家庭美好的点滴,让她一直坚持烹饪,也成了她良好亲子关系的粘合剂。

和周雯一样,青田县腊口镇中心幼儿园的朱敏浩妈妈从孩子读幼儿园开始,就以“孩童”的视角,坚持每天给孩子做专属的营养早餐。

“我一般早上五点多就起床了,当然会在前一晚想好第二天早餐吃什么,像虾仁馄饨会提前做,不想做面包的时候就烙鸡蛋饼,再比如豆浆、粥都可以预约,真正做起来其实也不难。”敏浩妈妈说,为了吸引孩子品尝,她还特别注重摆盘,比如一个水煮蛋,孩子肯定不吃,她就用水煮蛋做成花或企鹅、恐龙等样子,而蛋糕什么的也做成小动物的形状,水果也摆个孩子喜欢的造型,孩子一看就喜欢吃了。

除了造型好看,敏浩妈妈十分注重孩子的营养搭配,“每天早餐都要有肉、有蔬菜水果、流食、主食,这样可以做到两周早餐不重复,孩子也喜欢吃。”敏浩妈妈说。

青田县东源小学红光校区601班的殷嘉迎每天都能享用妈妈做的美味早餐,不仅香甜可口,还是一幅幅唯美的“诗意图”。

“我今天早餐的主题是‘向阳的向日葵’,金黄的南瓜,被十字刀切开,变成向日葵的朵朵花瓣,与黑色的黑豆、鱼肝油组成了向阳的向日葵。我给它取名‘惟有葵花向日倾’,出自北宋诗人司马光的《客中初夏》。”殷嘉迎的妈妈张女士说,自己做的早餐除了大家熟知的小面、豆浆、油条、包子,还有各种卡通表情包,前几天,她就做了蒸紫米和玉米饼,因为制作成了笑脸,又用巧克力酱来装饰眼睛和嘴巴,用胡萝卜当铃铛,这样的“叮当猫”再配上橘子等水果,就变成了孩子最爱的“哆啦A梦”。

在庆元,家长吴慧红的女儿今年读高三,她特意抽出时间每天做不重样的早餐,让孩子吃到美味的早餐,也给予孩子爱的鼓励;家有二孩的家长王思凤三年来每天坚持给孩子做不重样的早餐,只让孩子吃得开心又健康……妈妈牌的暖心早餐也温暖着孩子不断成长,孩子的成长也让妈妈们无比欣慰。



营养专家说,一份健康早餐至少要有三类食物

早餐不但要吃,而且要吃好,特别是对于青少年而言更是尤为关键。那么,怎样才算一份健康、营养的早餐?记者采访了丽水市人民医院营养科专家陈莉。

“一顿营养充足的早餐至少要包括主食、高蛋白食物、乳类饮品这三大类食物。”陈莉介绍说,在早餐主食上,家长可以首选半根或者一小根玉米、2-3勺的燕麦、一小个红薯、3片全麦面包、小个菜包、二两杂粮粥。候选一小个馒头或花卷、小碗清汤面、2-3片面包或其他传统主食。尽量少吃油条、油饼、炸馅饼、炸馒头、麻花、芝麻球、蛋糕、点心、曲奇饼干等高油脂主食。

在蔬菜、水果、饮品的选择上,陈莉介绍,

蔬菜可以选择一些少油的凉拌菜即可,比如:凉拌木耳、凉拌海带、水焯菠菜、西芹花生(花生少些)、拌黄瓜、蒸茄子、萝卜丝等。水果可早餐吃也可餐后吃,选择含水量较高的水果比如:西红柿、橙子、猕猴桃、葡萄、苹果等,尽量少选择芒果、香蕉、火龙果。在饮品上,粥类尽量包含五谷杂粮种类多,比如八宝粥、牛奶、豆浆、果汁都是可以饮用的。

另外,陈莉还向记者介绍了一份“万能营养早餐”——牛奶+包子+鸡蛋。她说,这三类早餐食品适合各种人群,而且可灵活更换。例如把牛奶换成酸奶,包子可以分肉包、菜包等,鸡蛋可以是水煮蛋,也可以是荷包蛋、蛋羹等。

陈莉说,每天食用营养充足的早餐可以为儿童和少年提供体格和智力发育所需的能量和各种营养素。不吃早餐或早餐营养不充足,

不仅会影响学习成绩和体能,还会影响消化系统的功能,不利于健康。

中小学校上午有4节课,四个来小时的时间如果早饭不吃好,孩子怎么能有精气神去好好听课呢?有的班级上午还有体育课,有的学校上午课间还要跑步做操,饿着肚子运动,时间长了孩子的身体也吃不消。而且,早饭与前一天晚上的吃饭时间相隔10个小时以上,如果不及进早餐,大脑处于饥饿状态,以这样的状态去上课,自然会精神不振,学习能力下降。

据学校的一些老师介绍,有些不吃早饭的孩子上第二节课时就开始出现注意力不集中、有小动作等现象了。

如何让孩子吃得香,同时又吃得营养又健康?看来,有困惑的家长与其为之犯难,还是要抽点时间好好行动起来!

推动学校食堂管理提能升级 我市专项治理工作组驻点监督精准“开方”

本报讯(记者 吕恺 通讯员 雷金香)日前,丽水市中小学食堂采购问题专项治理工作领导小组抽调三个专家工作组利用一周时间分别进驻上海世外教育附属丽水市实验学校、丽水外国语实验学校、丽水市文元高级中学开展第一轮驻点监督工作,综合运用驻点“看、谈、查”等嵌入式、零距离贴身监督方式对驻点单位进行全方位“体检”。

在“体检”中,专家组发挥“显微镜+探照灯”作用,从业务看政治、从现象看本质、从问题看责任,采取现场督查检查、调阅台账资料、开展重点岗位及关键人员谈心谈话等方式让监督触角直达“神经末梢”。并开出“综合诊+精准改”药方,紧盯各驻点单位权力运行关键点、内部管理薄弱点、问题易发风险点,找准问题背后根源,精准“开方”,推动驻点单位扛牢责任、抓实整改、堵塞漏洞、总结经验,优化食堂管理能级。同时释放“专项治+驻点督”效能,将监督压力转化为问题整改推力,推动全面从严治党制度优势转化为治理效能,持续擦亮“廉润绿谷·浙丽优学”清廉品牌。

市中小学食堂采购问题专项治理工作领导小组相关负责人表示,为扎实做好驻点监督工作,在驻局纪检监察组的监督指导下,前期抽调了各县(市、区)熟悉食堂管理、采购、财务、审计等方面工作的36位专家建成专家库,组成治理攻坚力量。下一步,工作组将以问题为导向,开展全市面上自查自纠、市县联动督查,推动问题整改,确保专项治理取得实效。

丽水市举行第五届青少年书法大赛 2166幅书法作品 尽显汉字刚柔之美

本报讯(记者 吕恺 通讯员 施旻 王春丽)为传承和弘扬中华民族优秀传统文化,培养广大青少年热爱书法、学习书法的兴趣,促进青少年全面发展、健康成长,日前,丽水市“阳冰遗韵”杯第五届青少年书法大赛初赛在缙云县李阳冰学校举行。

本次初赛共收到丽水9县(市、区)大、中、小学生作品2166幅,书法作品涵盖了篆、隶、楷、行、草等五种书体,篆刻作品临摹和原创相结合。

翰墨氤氲,古意盎然。一张张优秀的作品,或大气、或清秀、或刚劲……选手们用不同的风格展示了汉字的书法之美,不仅内容丰富、形式多样,而且创意满满,充分展示了青少年们根植传统、蓬勃向上的精神状态。

评委们认真审看学生的书法作品,从布局章法、神采气韵、结字造型、线条质感等方面对学生的书法水平进行了综合评估,评出了635名选手参加6月初的现场赛。

■责任编辑/版面设计 叶美

■二审 范宇华 ■终审 王项飞