

M 关注

高考前饮食:平平淡淡才是真

◎本报记者 陈晓云

高考进入倒计时,在考前饮食和补充营养方面,学校和家怎样让考生吃得营养、安全?记者走访学校、家长,了解高三学生的饮食情况。

“黑椒牛肉片套餐、清蒸黄翅鱼套餐、椒盐大明虾套餐、萝卜焖牛腩套餐……”厦大附中在高考期间推出免费午餐套餐,助力高三考生。套餐荤素搭配,配有炖汤,还有水果,还提供了米饭、稀饭让学生选择。

记者从今年的厦大附中高考免费午餐供餐方案了解到,厦大附中高

学校:荤素搭配 保障营养安全

期间饮食以营养为原则,保证学生饮食合理摄入。“早餐要吃饱:营养占全天的25%-30%,保持有鸡蛋、牛奶、粮食、干稀搭配、主副食兼顾;午餐讲究营养:上午人体内的热量和各种营养素大量消耗,午餐要吃饱吃好,保证充足的营养素;晚餐要吃八分饱;以谷类食物和蔬菜为主,口味清淡容易消化,晚餐离睡前应不少于1.5-2个小时,且不宜吃得过饱。”

在食品安全保障方面,方案要求做好食品原材料的采购查验和索票索证,切实保证食品卫生安全;明确每个岗位每个环节从业人员的责任,确保采购、储存、加工、供应等关键环节安全可靠,严格实行生熟食分开,前台人员佩戴口罩和手套规范操作。

除了高考期间推出免费午餐,针对高三考生,厦大附中也根据学生和家需求,推出炖盅菜单。记者从该菜单上看到,红枣百合猪肚、洋参乌鸡汤、羊肚菌排骨汤、枸杞鲈鱼汤、金钱莲鸽子汤等十四种在列,分单双周安排每天推出一种炖汤,学生可以根据自己的需求进行预订。“若对炖盅种类、炖盅烹饪有特别需求的可以联系餐厅师傅进行沟通。”菜单还贴心地留了负责炖盅师傅的电话,方便学生联系沟通。

厦门双十中学漳州校区也开辟了高三学子绿色通道,增设炖汤、点心、水果等餐饮服务。

“我们专门为高三学子开设绿色通道窗口,尽可能地减少学生排队买饭的时间。并根据高考复习及高考期间的作息时,对应调整食堂的供餐时间,并增设点心、营养炖汤,餐后水果及夜夜服务。”厦门双十中学漳州校区副校长叶勇源介绍。6月2日至9

日,厦门双十中学漳州校区为高三全体师生提供每人100元的营养餐。6月1日开始,食堂餐饮公司全天候为高三学生免费提供营养炖罐。“自5月25日起到高考结束,食堂免费为高三学生提供消暑解渴绿豆汤、银耳汤和菊花茶,在菜品方面,特别推出‘高考加油套餐’系列,比如新鲜牛肉、红烧排骨等营养餐,加强优质的肉、鱼、蛋等高蛋白质的营养食品供应,同时合理搭配蔬菜水果的补充,另外避免一些容易上火、不易消化、生冷的食品供应,避开海鲜、黄豆等敏感食材,考试期间所有菜谱均做到饮食均衡,为考生的‘备战’及‘决战’阶段提供充足的体能保障。”

“所有食材均由餐饮总部平台统一采购检验,专车配送,所有食材原材料都有上市凭证,每天有校医对食材进行化验检测,确保考生在校期间饮食安全。”在食品安全方面,在高考期间,该校进一步加强食堂食品安全管理,严格落实食品安全各项制度,联合保卫科对食堂加强监管。此外,食堂进行全面的卫生清洁,消除卫生死角,请专业的消杀公司进行全方位消杀,所有操作都严格按照规范操作;疫情防控期间,食堂工作人员加强培训,每日做到晨检午检和测温。所有员工都持有健康证,并进行核酸检测及新冠病毒疫苗接种。

记者从漳州一中、漳州立人学校了解到,高考期间,学校食堂除了提供一些日常营养菜品外,还有绿豆汤、水果等菜品供应,确保学生饮食营养全面。“高考期间还是以清淡饮食为主,让考生有个良好的状态参加考试。”漳州一中副校长杨振华说。



厦门双十中学漳州校区也开辟了高三学子绿色通道,增设炖汤、点心、水果等餐饮服务。考试期间所有菜谱均做到饮食均衡,为考生的“备战”及“决战”阶段提供充足的体能保障。校方供图



家长:保证孩子吃得下

高考前夕,不少家长也在饮食上花了不少心思。

“每天都安排不同的菜品,以清淡利口为主。”家长婉玲说,自从高三以来,自己把大部分心思都花在了孩子的饮食上,不仅要营养,荤素搭配,最主要的是让孩子能够吃得下,比如早餐会安排牛奶、鸡蛋、大豆、杂粮、面食类食物,午餐就准备一些肉类、鱼类、炖汤,晚餐则会吃些白米粥、小米粥等安神。“高三学习比较紧张,随着天气热起来,孩子胃口不太好,我们尽量煮一些孩子比较喜欢吃的菜,注重补充维生素C,维生素C可提高处于紧张状态下孩子的接受能力,同时增加矿物质摄入,可多吃水果、酸奶等促进消化吸收。也不用特意炖补品,还是以平时吃的那些菜为主。”

漳州二中曾舒贞的家长曾炎

州也表示,这段时间孩子饮食跟平时差不多,因为平时他们还是比较注重孩子的饮食,通常会保证孩子肉类、鱼类、蔬菜、水果等摄入,只是高三以来,尽量让孩子少吃一些油炸的食品,以饮食卫生健康为首要。“孩子学习紧张,晚睡是常态,油炸的食品就不太适合吃。”曾炎州说,此外,一些太冰的食品也避免让孩子摄入,以免造成肚子不舒服等症状。

家长胡凤伟则比较随性,“孩子想吃什么就吃什么,我们没有特别的禁忌,一切以孩子喜好为主。”不过她也坦言,孩子很乖,平时吃的东西也比较合理,不会乱吃食品,她还是比较放心的。“高三这段时间,每逢周末,还是会带她出去吃些她喜欢吃的东西,不过最近就禁止外出了,这段时间还是安全为主,外面的还是有点不放心。”

建议:不要轻易改变孩子的饮食习惯

采访中,不少老师家长表示,高考前夕,身体状态是第一要素,也是保证高考顺利的第一准则,因此,在家庭生活中不要刻意改变孩子的生活起居规律,也不要刻意忙着增加孩子的营养,继续按照常规进行体育活动,让孩子释放压力。“我们还是延续平时的习惯,饭后跟孩子出去散散步,也会看一些时事类的电视。”曾炎州说,孩子适当紧张是有益的,只要不要太过紧张就好,但是家长就不要紧张,家长紧张的话,容易给孩子造成压力,特别是在饮食上,以孩子身体能接受的为主。

“高考就餐环境和饮食营养搭配对于考生的身心状态及考试临场发挥的影响极为重要。一切为了孩子,学校将加强监管到位,精细化管理,把工作做实做细,确保全体师生能吃上放心可口的营养饭菜。”叶勇源说,“我们学校也为学生提供安全舒适的就餐环境,食

堂全部加装空调,要求全体餐饮人员微笑以待,规范文明亲切用语,给学生创造舒适的环境。”

“家长先顾好自己,做家长能做的衣食住行的照顾就可以,不要轻易改变孩子的一些饮食习惯等,避免给孩子传递不必要的紧张情绪。”漳州市悦心心理咨询师、国家二级心理咨询师李月凤说,她曾经接过这样的案例,刚开始孩子是不焦虑的,后面是大人的一些过度反应反而让孩子产生了紧张情绪,也跟着焦虑。所以家长先把自己照顾好,做力所能及的事情,避免把负面紧张的情绪传递给孩子,就是对孩子最大的帮助。

但如果家长和孩子已经紧张焦虑了,提供一个方法可以缓解,比如可以积极暗示自己:紧张就紧张,焦虑就焦虑,情绪有来有走不用太在意。如果能够这样积极暗示自己,就是在接纳自己的情绪,反而就不焦虑了。

医师:要注意脑力和体力上的补充

避免进食冷饮、奶茶,尤其忌酸辣刺激性食物

高考前的考生应该吃什么?记者也采访了第909医院消化内科主治医师黄坤铨。

黄坤铨说,高考前的考生处在一个特殊的状态,脑力消耗很大,体力消耗也很大。在饮食上要注意脑力和体力的补充。

首先,脑力的补充。大脑的能量来源靠葡萄糖,所以要保证吃好。建议每天要保证4至6两的优质主食,并且粗细粮搭配。同时,还要补充新鲜的蔬菜水果,不但可以提供碳水化合物,还能保证优质的维生素摄入,这样大脑可以获得一个更轻松的状态。

其次,要保证足够的体力。每天要摄入足量优质的蛋白质,比如肉、蛋、奶、豆制品等,缺一不可。建议考生每天应该保证2至3两的瘦肉,一个鸡蛋,500毫升的牛奶,在配上一些豆腐。这样可以保证考生

体力充足,不过需要注意的是,临时补充营养品,特别是保健品,并不主张,不过建议可以给考生吃一些优质的营养食品,比如每天1至2个核桃,一点点低盐坚果,或者一点点黑巧克力,这些都可以达到短期补充脑力的作用。

那对于哪些食物建议减少摄入呢?

黄坤铨说,由于现在处在夏季,很多考生会喜欢喝冷饮或者奶茶,这些是不建议考生吃的。首先食物冷热交替或酸辣食物会刺激胃肠道,甚至引起急性肠胃炎;其次,长期大量饮用奶茶,可能导致血糖、血脂异常,甚至引起糖尿病、高血脂症胰腺炎等。所以,建议考生应避免进食冷饮、奶茶,尤其忌酸辣刺激性食物。

◎本报记者 陈晓云
通讯员 黎斌



“学党史 办实事 护未来”

本报讯(记者 戴岚岚 文/供图)为扎实推进党史学习教育走心、走深、走实,5月27日,闽南师范大学艺术学院师生与华安县人民检察院干警一同走进华安一中开展“学党史 办实事 护未来”主题党日暨反诈宣传主题展,活动吸引1000余人参加。

活动现场展出了30余幅反诈宣传创意画,都是由艺术学院师生设计创作的。艺术学院老师向师生详细介绍了宣传画的创作缘由、内容意蕴及表达方式,并表示希望通过这种艺术形式让大家在寓教于乐的审美过程中获取反诈常识。人民检察院干警们以反诈宣传创意画为依托,以案释法,分批次向现场师生分析了网络诈骗的危害性。一幅幅幽默讽刺、诙谐戏谑的艺术作品,诠释了一个

真实的诈骗故事,触目惊心地警醒大家,师生们纷纷表示这次展览既增强了中学生的防骗意识,又潜移默化地提高了自我防范能力。据悉,此次反诈宣传主题展将前往华安县中小学校巡回展出,力争达到反诈宣传全县全覆盖。

党史学习教育开展以来,闽南师范大学艺术学院党委积极探索“党建融合专业”工作新模式,充分发挥艺术专业优势,扎实开展“我为群众办实事”活动,曾与龙溪县公安局联合举办“反诈骗 懂防范”艺术作品展,并在漳州四所高校巡回展出,取得良好成效。下一步,学院将与华安县人民检察院就反诈宣传主题宣传进行更深、更广的合作,构建校地合作模式,提升高校服务社会水平,扎实推进党史学习教育取得成效。

畅想科技 独占鳌头

本报讯(记者 苏水梅)近日,由省科协、省教育厅和龙岩市人民政府主办的第18届福建省青少年机器人竞赛胜利闭幕。漳州市立人学校在机器人科技创新挑战赛(RIC)项目比赛中,斩获高中组冠军。这是立人学校继2012年之后,在该项赛事中获得的第四个冠军。

在此次机器人竞赛中,获得冠军的陈佳朋和卢佳鑫两位同学,将于今年8月代表福建省参加在河北廊坊市举行的全国青少年机器人竞赛。

据了解,第18届福建省青少年机器人竞赛的主题为“畅想科技·梦想飞扬”。经层层选拔,全省共有195支代表队、430多名选手参加省级竞赛。竞赛为期3天,共设机器人综合技能比赛、机器人创意比赛、FLL机器人工程挑战赛、VEX机器人工程挑战赛和RIC机器人创新挑战赛五个项目,每个项目按照小学组、初中组、高中组进行比赛,要求参赛选手现场对机器人进行编程、工程设计、机械组装以及演示答辩等。



“玩转”校园科技 释放中考压力

近日,漳州一中碧湖校区举行科技节信息技术专场活动。活动包括电脑绘画作品展播、无人机编队表演、人工智能展示、机器人体验,每场时间30分钟左右。

“无人机编队表演,尤其受学生欢迎。原计划没有安排九年级同学参加此次活动。活动公布

后,大家认为这样的活动对于临近中考的九年级同学来说,有利于缓解压力,再加上九年级同学也纷纷要求观看表演。经过协商,特地为九年级同学增加了一场活动。”漳州一中信息技术备课组长吴奕岚老师说。

本报记者 苏水梅 文/供图



把儿童节过出科技感

本报讯(记者 姚智仁)近日,为庆祝建党100周年,在“六一”儿童节到来之际,龙海区实验小学举行了“童心向党 科技筑梦”第二届科技节暨“六一”儿童节庆祝活动。此次活动以“我探索、我创新、我进步”为主题,旨在让学生在活动中得到锻炼、得到发展,培养学生掌握科技知识和实践动手能力,发挥创造性和能动性,体验人工智能,感受科学的快乐,度过一个意义非凡的“六一”儿童节。

活动现场,在老师的引领下,全校各班排队观看机器人的跳舞表演,小朋友们近距离观看机器

人的关节运动,配合音乐编辑的动作效果呈现,感受人工智能编程机器人的魅力。另外,在专业老师的指导下,学生们亲自动手操作平板,体验科学的乐趣。之后,老师带领同学们到科技作品展厅进行参观,科学老师耐心地为学生们进行科技作品讲解示范。龙海区实验小学教师陈奕文告诉记者:“儿童节是孩子们童年时光里最重要和最美丽的节日,我们将儿童节和科技节做这样‘特别’的碰撞和融合,也是作为一份厚重礼物送给孩子们,希望孩子们的童年时光布满缤纷的科学色彩。”