

食品安全无小事,校园食品安全尤其不能马虎。近年来,教育部一方面出台《学校食品安全与营养健康管理规定》,对学生餐管理做出制度设计;另一方面,每年提出食品安全工作要求,进一步强化学校食品安全管理。上海教育部门按照教育部、本市部署,从食品安全管理、健康营养保障、健康饮食教育进课堂等方面,分环节、多举措落实管理要求,打造学校食品安全立体化的工作体系,坚决守住学校食品安全底线,为学生的健康成长保驾护航。



# 以“餐”为重,打造安心餐桌 上海立体化构建“舌尖里的校园”

食在校园 | 营养健康是基础

食出花样 | 提升校餐满足感



虹口区第一中心小学



上海师范大学松江实验学校

用餐安全,营养均衡是家长对孩子在学校用餐的最基本需求,也是健康学校建设的基础。

上海师范大学松江实验学校全面开展营养午餐进校园活动,实施营养午餐项目定制菜单,确保每个孩子在校午餐吃得安全、吃得舒心、吃得健康。定制菜单在考虑学生营养需求的同时,采取“渐进式”减盐等举措,帮助学生逐渐适应较低盐分食物,养成更健康的饮食习惯。如今,午餐“光盘”的小朋友越来越多,他们纷纷表示:“学校午餐色香味俱全,清淡合适,均衡搭配,我很喜欢!”

为了不断拓宽与家庭健康信息交流的渠道,学校还召开家长会、一月一沟通家校见面会,适时分享菜单的制定过程以及确保食物营养均衡的搭配方法。教师和家长代表还会加入食堂管理,参与陪餐和就餐巡查工作,让一顿顿美味可口、安全卫生的营养午餐陪伴孩子成长。

虹口区第一中心小学将食品安全教育及健康营养宣传渗透于“食”刻相伴”日常教学活动中,通过主题化、常态化的模式助力学生健康成长。学校会同专业机构,举办健康“童”行,“食”刻相伴——中国学生营养日科普趣味主题活动。在趣味科普宣教中,专家为师生、家长们带来《含糖饮料的危害,你知道多少》专题讲座,倡导学生每天饮用牛奶300毫升以上,足量饮水,呼吁学生不喝或少喝含糖饮料,更不能用饮料替代水。

为了向师生传递“营养是儿童身心健康基石”的理念,学校引导学生观看虹宝科普视频《儿童青少年肥胖防控知识要点》、科学食养科普小品《深色蔬菜优势多,餐餐都要占一半》、小品《小胖墩变形记》和舞蹈《燃烧我的卡路里》,有趣的视频与精彩的节目让学生们认识到了健康饮食的重要性。与此同时,学校还邀请家长和学生门一起参与“膳食金字塔”的搭建、纸箱寻宝运动类小游戏,通过亲子趣味活动,传播平衡膳食的健康知识。

实现了科学饮食、均衡营养的基础需求,社会对校餐的要求已不单是满足吃得安全、吃得饱,更是要吃好,吃出多选择、多花样,希望学校食堂成为学生们放松身心和享受美食的理想场所。

地处寸土寸金的上海市中心地段,上海市光明中学在面积不大的校园内,开辟出了一片深受师生欢迎的餐饮小天地。今年学校对食堂进行了全面升级改造,通过合理改扩建、设置舒适座椅和加装新风系统等方式,增加有效用餐面积,改善用餐环境,全面提升了师生们的就餐体验。食堂还配有专业化营养师团队为学生进行科学配餐,针对学生对营养元素和热量的需求进行量化分析推出营养均衡的食谱,采用健康的蒸、煮、炒、烩等烹饪方式,减少油炸。食堂不仅提供了丰富的菜品选择,采用自选的取餐模式,还通过问卷方式了解学生的口味和喜好,保证了校餐的美味可口和营养均



上海市光明中学(黄浦区)

衡。

同时,学校每周公布菜单,邀请家长代表到校品尝学生午餐,检查食堂工作,广泛听取家长们的合理化意见和建议。依托“温馨午

茶”这一与校长直接沟通的平台,学生与校长面对面交流,提出自己对于食堂就餐等方面的想法和建议,为学校的发展注入更多活力和智慧。

食有营养 | 健康教育伴身边



奉贤区育秀小学

美味可口的校餐,也有丰富的育人元素包含其间。上海各学校以“吃”为切入点,将健康教育、劳动教育、家庭教育等融入其中,为“吃”赋予了新的教育思考与责任。

浦东新区建平实验小学开展“慧吃”系列活动,依据学生年龄特点,分别制定《舌尖上的素养》学习任务单。“讳吃”是一种自律,让学生关注食品安全,拒食野生动物,产生对生命的敬畏。学校通过开展“舌尖上的安全”系列宣教活动,告诉孩子选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。此外,学校还开展了“惠(经济节约)吃”和“会(餐桌礼仪)吃”等系列活动,将餐桌文明、家风传承、爱粮节粮教育深



浦东新区建平实验小学

入推广。

奉贤区育秀小学紧紧围绕师生“营养健康”,在各学科的教学中渗透营养健康教育,让营养健康教育与学科教学有机融合。每学期召开健康主题班会,每天设立“光盘监督员”。制作《合理膳食 拒绝肥胖》微视频,结合每周三卫生广播在班级进行播放。

此外,学校多方面创设载体,探索营养与健康教育的有效途径。在学校“开心菜园”和“勤耕园”,学生们在“农事导师”的带领下亲历蔬菜种植过程,学习蔬菜的相关知识。学校还特邀农委专家指导开发

以“蔬果种植”为主题的劳动实践教育课程,让学生们懂得蔬菜的重要性,养成多吃蔬菜的好习惯。

