

建议青岛市中小学校为在校生提供早餐

孙建丽

一、提出问题

据笔者了解目前非寄宿制学校，岛城百分之九十五以上的中小学校是不提供早餐的。

中小學生早餐攝入頻率低

据专家、学者对我国部分地区中小學生早餐的使用频率进行的调查如下：厦门和京沪保证经常吃早餐的小學生比例不到 90%。天津市高达 34.9% 的學生不能保证经常食用早餐。浙江和海南农村學生确保经常吃早餐的比例不到 60%。北京市和海口市务工人员子女保证食用早餐的比例不到 70%。兰州市每天吃早餐的小學生仅占 59%；宁夏市不吃早餐的中小學生以农村學生为多。

中小學生早餐的营养结构不合理

大多数中小學生的早餐品种单一。据统计，青岛市小學生的早餐包括 4 中以上食物的學生占 11.2%，选择两种一下的占 59.95%。部分學生早餐仅吃碳水化合物类食物，这种膳食结构可以在短时间内保持正常的血糖水平，但不能维持整个上午的学习和其他活动。部分學生早餐只摄入高蛋白类食品，不吃任何碳水化合物类食物，这种膳食结构使大部分蛋白质转化为热量，导致蛋白质不能被机体充分利用。对中小學生的早餐而言，在保证早餐使用量充足的同时，也应注意七大营养素的互相平衡。

二、分析问题

早餐在人一天所摄入的膳食营养素中占有极其重要的地位。如果早餐营养不均衡则会直接影响到中小學生午餐，晚餐的进食量或事物种类

的选择，导致三餐比例不合理。

早餐摄入频率低笔者认为不外乎以下几个原因：1、时间紧。家长或者学生起床时间晚，家长起床晚导致没有早餐或早餐品种单一数量不够。中小學生起床时间晚导致没有吃饭时间，少吃或不吃早餐。2、没有食欲。目前小学生入学时间还比较晚，但初中生和高中生入学时间较早，孩子在没清醒状态下味蕾尚未打开吃不下早餐的孩子不在少数。很多城市用推迟学生入学时间保证早餐吃饱吃好笔者认为仅适用于小学生。3、对早餐不够重视。据调查对自己早餐“不重视”“无所谓”“中午补上”“可吃可不吃”的中小學生比比皆是。

另由于家长们对营养知识掌握的不够全面直接导致中小學生的膳食结构不合理，营养不均衡。

三、解决问题

由学校为中小學生提供早餐有以下几条便利条件：

1. 已经有提供午餐的成熟经验可供借鉴。目前岛城百分之九十五以上的中小學校为学生提供午餐，经过多年的发展完善已经有一套较成熟的经验可利用在早餐提供上。

2. 能保证所提供的早餐营养结构合理。由学校专业人士统一把关能保证所提供的早餐营养结构合理，达到膳食结构平衡，各种中小學生生长发育所需要的营养要素合理摄入。

3. 提供早餐时间稍微推迟能唤醒学生的食欲。中小學生从起床到学校由于有一段时间的缓冲期可以由不清醒状态进入清醒状态再进食早餐更为合理。

4. 能降低中小學生不摄入早餐的频率。有学校统一进食早餐的氛围能保证中小學生们统一摄入早餐从而大大降低不摄入早餐的频率。