

营养“食”力全开 “动”力满格校园

永川区中小学幼儿园2025年全民营养周暨“5.20”中国学生营养日宣传活动侧记

渝西都市报记者 张 玲 文/图



国家食育讲师团成员邓常莲给学生讲解《合理膳食 吃出健康》课程。

2025年5月17日至5月23日为我国第十一届全民营养周,本次全民营养周的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”。5月20日,由永川区教委、区卫生健康委主办的永川区中小学幼儿园2025年全民营养周暨“5.20”中国学生营养日宣传活动在文昌路红旗小学举行,来自永川区中小学幼儿园膳食营养联合体工作组代表学校现场观摩。

寓教于乐:

三维课堂构建营养教育新生态

当天上午8时30分的3年级2班教室里,国家食育讲师团成员、区教委学生资助卫保中心主任邓常莲化身“营养导师”,通过“膳食宝塔拼图”“送食物回家”等互动游戏,将《合理膳食 吃出健康》课程转化为可感知的实践体验。“原来每天要吃12种食物!”文昌路红旗小学3年级2班学生潘思诺说:“通过这次学习,我觉得应该合理搭配饮食,吃出健康,不挑食。”据悉,区教委依托学校膳食营养联合体精心打造了食育教育云课堂,线上线下同步开展,让食育理念浸润每个家庭。

大课间时段,操场上演“活力矩阵”:上千名学生以班级为单位展示课间操;力量竞技跃动区,体育老师组织孩子们以通关



大课间时段,上千名学生以班级为单位展示课间操。

形式开展足球练习;地面游戏乐动区,设置了平衡木等闯关设备,重现“跳房子”“走迷宫”“滚铁环”“踢毽子”等传统游戏数字化升级版。

文化传承:

非遗课堂架设健康饮食桥梁

“包的时候要注意把粽叶折成漏斗状,糯米不能放太多,这样煮的时候才不会漏出来。”在非遗美食工坊,非物质文化遗产传承人、重庆烹饪工匠赵晖现场展示包粽子等非遗美食的制作全过程。2年级5班学生在家长的协助下,通过卷粽叶、放糯米、蒸煮等工序,亲手完成“粽子”制作,让学生和家长近距离感受非遗美食的魅力,领略传统饮食文化的深厚底蕴。

“我们通过丰富多彩的活动形式,让孩子们认识到健康饮食的重要性。”文昌路红旗

小学副校长王达卫表示,下一步,学校将继续依托膳食监督家长委员会,动态优化菜品与服务,守护学生舌尖上的安全与幸福。

知行合一:

全链条渗透健康理念

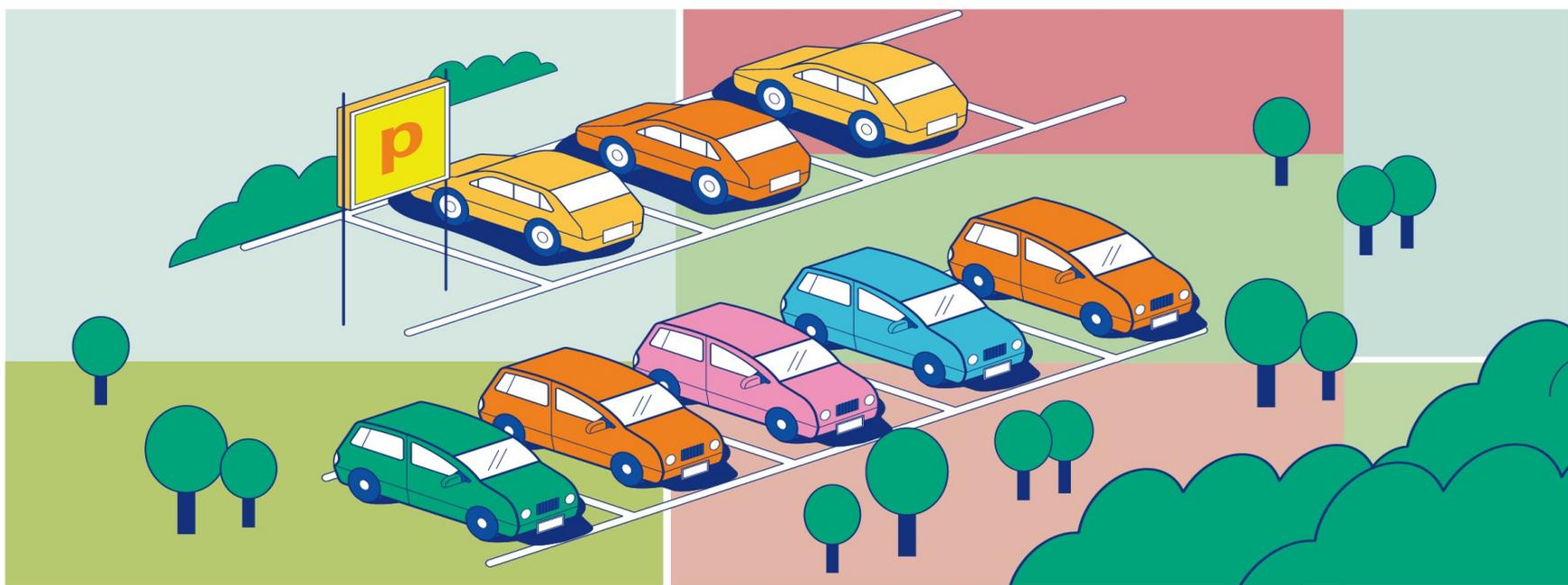
在文昌路红旗小学恒彩厅开展的“吃动平衡 身心健康”知识竞赛现场,四、五年级的孩子针对食品安全的相关问题展开了激烈角逐。在必答和抢答环节中,孩子们踊跃举手、争相答题,食品安全、健康知识等灵活运用。表现卓越的同学收获的“营养小达人”证书,更将现场气氛推向高潮,让“健康”成为最受追捧的“奖品”。

永川区妇幼保健院营养科科长张灿灿化身“健康讲师”,以“趣味互动+情景模拟”的形式,将抽象的营养学知识转化为贴近

生活的“实用指南”,通过营养小口诀、沉浸式小游戏等,让孩子们在欢声笑语中深刻理解了合理膳食对生长发育、学习效率的关键作用。

学校相关负责人表示,这种寓教于乐的健康教育模式深受欢迎,既有“干货”又有“温度”,孩子们在玩中学、学中悟,真正把健康知识记进了心里。

永川区教委相关负责人表示,今年5.20中国学生营养日的宣传主题是“吃动平衡、身心健康”,区教委和区卫生健康委联合组织了系列宣传活动,就是为了关注学生营养与健康,提高全民参与度,引导师生养成良好用餐习惯,树立健康饮食新风。下一步,我们将重点打造“永享‘食’光、点亮未来”食育文化和“家之味、爱相随”食堂文化两个品牌,以食育润养五育,助力学生身心健康,全面发展!



文/明/培/育/共/参/与 文/明/成/果/同/受/益

重庆市十件“小案小事”
治理专项行动

重庆市委宣传部 重庆市委文明办 宣

规范停车好素养 安全有序记心上