

岛城小学生自助早餐,它来了!

武岭小学自助早餐开张,400 多名学生抢先体验

□记者 李晓旭 通讯员 李丹丹 文/摄

本报讯 “吃得好更要吃得对”,在普陀区武岭小学,这句话不只是食育教室墙上的标语,更落实到学生每日的自助餐盘里。

新学期,该校正式推出校内自助早餐服务,六种主食搭配牛奶、鸡蛋,学生按需取餐,刷脸付费,一餐仅需三四元。全校 900 多名学生中已有 400 余人报名,中高段学生参与热情尤其高。这顿早餐的背后,是凌晨 4 点到岗的食堂工作人员,是家委会的持续推动,也是学校从“吃饱”向“吃对”转变的食育实践。孩子们在一日餐食中收获健康,养成终身受益的饮食习惯。



自助早餐,物美价廉

新学期伊始,武岭小学食堂清晨7点半便热闹起来。南瓜粥、圆子羹、炒米面、炒年糕、煎饺、糯米糖糕共六种主食有序摆放,辅以牛奶、白煮蛋,学生自取餐食后刷脸结算。白煮蛋 1 元、圆子羹 0.5 元,一顿早餐大多只需四块多。这是学校本学年新推出的自助早餐服务。

此前,家委会与膳委会多次提议开设校内早餐。学校结合后厨条件研判可行性,添置电饼铛、蒸箱等早餐设备,部分食堂工作人员到岗时间由清晨 5 点提前至 4 点。

全校 900 多名学生中,现有 400 余人报名,以中高段学生居多。学校实行错峰就餐,引导低年级学生少量多次、按需取餐,倡导节约粮食、健康饮食。食品安全与营养方面,食材均由教育局统一招标供货商供应,严格落实进货查验、索证索票和台账登记,每日核验食材新鲜度,坚持少油少盐少糖烹饪,做到荤素、干湿、粗细合理搭配,粥品、面点、杂粮、蛋奶、汤品定期轮换。

食育课堂同步开讲 让孩子从小懂得“怎么吃”

自助早餐不只是就餐,更是一堂鲜活的食育课。武岭小学校长邬俐俐表示:“一方面学生自主挑选早餐,另一方面依托食育教室开展科学课程,教会孩子合理搭配饮食。”她谈到,不少成年人也是近年才了解膳食需要主食、蛋白质、膳食纤维,这些生长发育相关知识应当从小普及,帮助孩子养成良好饮食习惯。食育教室内张贴营养科普展板,

教导学生科学搭配餐盘,掌握主食、蛋白质、果蔬的均衡摄入方法。

四年级学生叶一依是自助早餐的积极参与者:“学校早餐种类丰富,还能和同学一起吃饭,很开心。以前 7 点半出门上学,现在只需提前 5 分钟到校吃早餐。”

从自主取餐到科学搭配,学生把课堂学到的营养知识转化为日常习惯,这正是学校开设自助早餐的初衷,不只满足吃饱吃好,更在一餐一饭间播下健康饮食的种子。

小学食堂做早餐 到底难不难?

校园开设早餐,实际运营远比预想复杂。能否开设自助早餐,要综合评估多项要素:后厨硬件能否支撑早午餐连续运转、中餐保障前提下人力成本核算、食堂人员作息合理调配。武岭小学原有食堂人员清晨 5 点到岗准备午餐,如今部分人员 4 点就要到岗筹备早餐,工作强度明显加大。

目前,普陀区 19 所中小学全部开通自助午餐。从 2015 年试点探索到 2026 年全面落地,历时 11 年,真正把用餐选择权交还给学生。而早餐服务,则是自助午餐基础上的全新考验,更早的上岗时间、更长运营周期、更严格食品安全管控,都考验学校后勤管理能力。普陀区教育局财务基建科工作人员朱红杰说:“开办之前觉得难度很大,真正做了之后切实提升了学生和家长的幸福感。”

武岭小学的实践证明,硬件达标、管理到位、家校协同,校园开办小学自助早餐虽有挑战却可行。

舟山严防台风“科罗旺”风险 水工项目全部停工 多条客运航线停航

□记 者 陈佩佩
通讯员 陈诗雨

本报讯 昨天 14 时,今年第 24 号台风“科罗旺”在北纬 29.8°、东经 127.4°,距离舟山 486 公里的海面上,中心最大风力 8 级,最低气压为 998 百帕,以每小时 10 至 15 公里速度偏南移动。舟山海事局于当日 18 时启动Ⅲ级防台应急响应,督促客渡运船舶落实安全防范措施,强化水上客运现场巡航巡查,全力保障水域通航安全。

舟山辖区现有甬舟铁路、六横公路大桥等在建水工项目 56 个。针对台风影响,海事部门加紧督促各施工单位迅速落实防台措施,组织施工船舶,尤其是无动力施工船舶有序撤离避风。截至 4 日 18 时,全域 56 个水工项目全部停工;辖区 72 条客运航线中,半升洞至东极、燕窝山至枸杞、半升洞至嵎山枸杞、燕窝山至衢山等 39 条航线因风浪停航,所有高速客船已全面停航。

海事部门自 9 月 3 日启动

Ⅳ级防台应急响应以来,精准开展人员疏运,累计安全疏散花鸟、嵎山、枸杞、东极等偏远海岛游客近 4000 人次。据预报,9 月 5 日舟山沿海阵风可达 10 级,届时辖区水上客运航线或将全线停航。

海事部门依托智慧海事监管平台,结合海巡艇巡查、无人机巡检的立体化监管模式,对马峙、野鸭山等核心锚地及重点通航水域开展全覆盖排查,逐一核查在港船舶避风准备情况,引导船舶规范锚泊、有序避险。目前,辖区超 1000 艘船舶已在锚地、码头安全避风,执法人员全程督导船舶落实 24 小时值班制度,做好锚泊加固、设备调试等防台准备,保障船舶应急处置到位。

海事部门提醒,各航行船舶需密切跟踪台风路径及风力变化,及时调整航行计划,规避台风影响水域;在港船舶严格落实防台举措,常态化开展设备自查。请市民游客关注客运站官方恢复航通知,合理调整海岛出行安排,确保出行安全。

告别趴桌午休 畅享舒心躺睡 舟山义务教育阶段 学生躺睡服务全覆盖

□记者 丛琳 林增光

本报讯 孩子在学校如何午休,一直是家长十分关心的话题。新学期开学,舟山各校持续优化硬件与场地条件,让 5.45 万名在校午休学生告别趴桌午休,全市义务教育阶段学生“舒心躺睡”实现全覆盖。

千岛实验学校设有初中部、小学部。继去年落实学生躺睡之后,今年学校统筹阅览室、舞蹈房等功能室,改造为专属午休区域。秋季学期开学前,学校又完成教室空调全覆盖,为学生营造一小时舒适午睡环境。初中学生统一使用躺椅,小学生配备专用睡垫,午休物资均由学校统一采购,统一管理。

六年级学生刘子旭表示,“以前在班里午休,光搬桌子要耗费不少时间。现在直接上楼午休,老师提前开好空调风扇,进去就能休息。”

千岛实验学校现有在校生 708 人,17 个教学班,配备午休装备 900 套。午休期间实行教师在岗值班,全程看管铺床、午休、收床各个环节,落实床品定期换洗、设备日常消杀等制度,保障午休环境安全卫生。

千岛实验学校校长徐文兵介绍:“目前硬件全部到位,下一步将强化动态巡查,全程值守看护,保障午休安全安静。午休时播放轻柔音乐帮助学生放松,开展午休礼仪教育,引导学生养成安静休憩的良好习惯。”

我市按照“市级统筹、属地施策、一校一策”工作原则,因地制宜推进午休躺睡服务。全市义务教育阶段学生共 7.75 万名,其中在校午休 5.45 万名,累计配置午休装备 5.6 万套,另有 0.31 万名学生在宿舍午休,义务教育学生躺睡覆盖率达 100%,学生午休体验显著改善。

全市天气:今天阴有阵雨,部分雨量中到大。明天阴有时有阵雨。今天最高气温:29℃,明天最高气温:29℃。今天最低气温:23℃,明天最低气温:23℃。舟山市区:今天北到东北风 8 级阵风 9~10 级,下午减弱到 7~8 级阵风 9 级。明天偏北风 7 级阵风 8~9 级,半夜减弱到 6~7 级阵风 8 级。今天蓝天指数为:五级,有云层覆盖,出现蓝天的可能性较小。今天紫外线指数为:一级,可以不采取防护措施。

舟山市气象台 2026 年 9 月 4 日 17 时发布

请您关注天气预报