

南京农业大学开设“营养膳食设计”必修课——

“飘香”新课程为健康管理“护航”

■本报记者 阿妮尔 通讯员 王璐 新宗洋

西蓝花与三文鱼的淡淡清香、糙米饭的谷物味道、柠檬汁的酸甜气息……南京农业大学食品科学技术学院的一间实验室里飘出阵阵食物香气。在这里,烹饪工具一应俱全,食材琳琅满目,一群年轻人围在一起切菜、煮饭,为减肥人群设计一日三餐食谱,亲手烹制减脂餐。

这是南京农业大学食品营养与健康专业“营养膳食设计”课的一次课程实践。目前,健康体重管理行动已被纳入健康中国行动。在“国家喊你来减肥”的号召下,南京农业大学食品科技学院将“掌握为各类人群制订个性化膳食计划的能力”作为食品营养与健康专业的培养目标之一。今年,这门新开设的专业必修课成了该校培养食品营养领域复合型人才的重要一环。

“科学减重离不开专业营养指导。希望通过这门课培养出既能准确分析营养相关问题,又能提出有效的解决方案,不仅懂理论,还能动手设计制作出科学、健康、美味食物的‘能进实验室也能进厨房’的应用型人才。”课程负责人、南京农业大学食品科技学院副教授张闯介绍说。课程设计的初衷

源于社会对营养咨询、健康指导方向的人才需求,涵盖基础营养学、营养需求与膳食原则、营养配餐原则与方法等,既有理论,也重实践。

大三学生王黎南所在的小组为一位30岁、体重70公斤的上班族设计了食谱:早餐是燕麦牛奶粥配蒸玉米和水煮蛋,午餐以鸡腿肉、西蓝花、冬瓜和虾仁为主,晚餐为清蒸三文鱼搭配时蔬和水果酸奶。为了更好地控制油脂摄入,他们把鸡腿肉去皮,定量使用5g橄榄油烹制,主食采用更具饱腹感的糙米饭。“一开始觉得热量计算挺麻烦,但后来发现,差100千卡都可能影响减肥效果。”王黎南一边称量南瓜一边感慨,“而且,同样是减肥,上班族、健身爱好者、青少年和老年人的方案完全不同。我们必须综合考虑身体状况、饮食习惯甚至文化背景。”

“学生需要根据实验指导文档,先为周围人群或虚拟的减肥者设计调查问卷,收集身高、体重、日常活动量等数据,再通过DRIs(膳食营养素参考摄入量)计算每日所需热量,精确到每一餐的碳水化合物、蛋白质和脂肪比例。”南京农业大学食品科技学院教师

吕云斌介绍说。实验课设计一日减脂食谱并完成烹饪的任务看似简单,却藏着一整套科学流程。

课程指导中,吕云斌很重视向学生强调烹饪方式的重要性,“许多营养素会在烹饪过程中流失。比如维生素C对高温敏感,要优先采用清蒸、水煮、烤、炖等低油低盐的烹饪方法,避免油炸、油煎等高热量烹饪方式。”

“以前觉得营养学就是理论,现在实际操作下来才发现,每一个数据都关乎健康。”大三学生张泽玮坦言,这门课改变了她对专业的认知。如果一不小心“手抖多放了一勺油”导致热量超标,就只能重新调整食谱。“细节决定成败,营养师的责任远比想象中重大。”看着纸上测算的营养数据变成一道道美味的餐食,她充满成就感。

“食品营养领域需要复合型人才——懂原理、会计算、能实践。”吕云斌说。实验课程的关键在于统筹理论与实操,“比如热量计算涉及数据处理,烹饪又考验动手能力。我们通过小组合作、学科交叉等方式,让学生在实践中融会贯通。”

“健康中国,从每一餐开始。一份健康营养的餐食,需要在热量计算、营养均衡、食材选用、总量把控、烹饪方式等方面综合考量。”南京农业大学食品科技学院教师陈潇说。除了面向减重人群,课程还为消化系统疾病患者、心脑血管疾病患者、孕妇、青少年等人群进行个性化膳食指导。陈潇透露,课程还引入更多智能化工具,“比如用App实时分析食谱营养,结合AI设计个性化方案等,进一步加强学生运用前沿工具进行营养膳食设计的能力。”

2022年,南京农业大学立足国家发展战略和食品健康产业发展需求,结合学校优势学科设立食品营养与健康专业,致力于培养具备解决健康食品开发、营养功能评价等营养健康相关问题的能力、能够胜任该领域相关技术与管理工作岗位的创新人才和领军人才。今年,“营养膳食设计”首次面向本科生开课。当年轻人开始用科学对抗肥胖,用专业守护餐桌,这场关乎国民体质的“战役”便有了更多胜算。这堂飘着食物香气的实验课,正是南京农业大学交出的一份答卷。



为积极响应“2·15”体育专项行动计划,增加学生课间活动的趣味性,无锡市南湖中学充分挖掘地面空间潜力,将立定跳远、绳梯训练、趣味单脚跳、经典木头人等传统地面游戏“画”进校园,将校园空间转化为趣味运动场。

袁锦明 王慧 摄

新闻特写

淮工八旬校友向母校捐赠百万积蓄

本报讯(通讯员 马智勇 赵启瑞)近日,淮阴工学院举行“情系母校大爱淮工”捐赠仪式,该校年过八旬的校友张长明、曹筱琴夫妇向该校教育发展基金会秘书长胡建民递交100万元捐赠支票。该校党委书记常绿与张长明夫妇共同为“长明农业绿色生产创新实验室”揭牌。据了解,张长明是淮阴工学院建校以来以个人名义向母校捐赠数额最大的校友。

“作为一名老共产党员,出于对党和国家的热爱和对母校的感恩,我和夫人商定将多年积攒下来的这笔资金捐赠给母校,为国家的教育事业和母校的发展尽一份微薄之力。”张长明满怀深情地表示。

胡建民说,此前他曾代表学校前往张长明在南京的家中,劝说老人保留部分养老金,但他们坚决表示捐出全部积蓄。该笔捐款中,50万元设立专项助学基金,帮助贫困学子顺利完成学业;50万元用于建设“农业绿色生产创新实验室”,助力学校农业学科发展,培养现代农业技术人才。

1962年,张长明夫妇中学毕业后,作为知识青年到东辛农场工作,1965年考入原东辛农大农学系,成为该校首届学生。东辛农大后更名为江苏农垦职大,成为淮阴工学院农学院的起源。毕业后,张长明夫妇在江苏生产建设兵团基层岗位工作多年,直到改革开放后才调回南京工作。退休后,两位老人生活俭朴,住的是20多年前的老房子,空间狭小、家具简陋。

“两位老校友始终满怀对母校的感恩之情,平时生活节俭,却毅然拿出全部积蓄捐赠给母校,使我们深受感动与鼓舞。”常绿说,学校将坚持发扬“明德尚学、自强不息”的淮工精神,为党和国家培养更多优秀人才。在校主任晓荣表示:“前辈的奉献精神激励我们积极投入乡村振兴事业,不仅要做实实验室的‘脑瓜子’,更要做田野里的‘泥腿子’。”

办更有格局的优质教育

(上接第1版)

与此同时,江阴先后出台1+5系列文件,将“县管校聘”体制改革列入全市集成改革项目,着手构建县域统筹的立体化教师轮岗体系,促进教师资源合理布局、均衡配置。2023年,“县管校聘”管理体制实现初中阶段全覆盖,并从2024年起向小学阶段延伸。

江阴各教育集团严格按照轮岗交流要求,确保专任教师可交流比例不低于30%、骨干教师可交流比例不低于40%。推动核心校优秀教师向薄弱校、乡村校流动。常态化、制度化举办教学研讨交流会、主题分享会、联席研讨会以及联袂课题研究等,实现核心校与成员校课程一体、教研一体、评价一体。

2024年8月,江阴集团化办学“南菁行动”全新亮相——5所来自不同学段的学校组建了首个“学术型”教育集团。牵头学校、江苏省南菁高级中学校长蒋志远表示,各成员校将探索小初高教育教学融通培养的方法与路径。

学校的价值观是“向好”,还带动更多教师一起“向好”——江阴市夏港中学拥有一所乡村学校的大格局。学校先后获评首批无锡市教师发展示范基地校、无锡市“四有”好教师团队建设培育单位、江阴市教师发展优质特色学校,像培养本校校长、教师一样引领不同区域、不同层次的教师和校长主动发展、快速成长。该校校长贾可敬主持省名校长工作室、无锡市初中物理名师工作室,他和成员将工作室命名为“奔头”,意味着一起努力、一切向好。

缩小区域教育差距、推动教育公平,“数字力量”具有重大价值。2021年以来,江阴创办“澄优课”赛事,依托江阴智慧教育云平台开展课堂教学融合创新实践,提升城乡教师数字素养和信息化学应用能力。截至目前,该市建有“澄优课”教学资源平台和“澄云校”学生在线学习平台,上线资源包1.3万

余个,有力促进了优质教学资源的集成共享。

赋能师生成长,点燃发展内驱力

“教育强国的核心在于培养具有创新精神和实践能力的人才。学校需以科学思想为引领,扎根实践、守正创新。”日前,江阴市举办第二届江阴教育思想研讨会,年逾九旬的著名教育家顾明远以《教育强国与学校高质量发展》为题作主旨报告。祖籍江阴的顾先生经常回乡,既聊故乡情,更播撒理念、传递智慧。

江苏省南菁高级中学实验学校是顾先生的母校。教育集团总校长费玉新和教师们秉持“在美的体验中自主成长”理念,自2018年起,从学科本位出发研发PhD课程,引导学生像博士一样探究。截至目前,初中阶段13门学科全部融入,学生们探讨校园欺凌成因及其应对,分析垃圾分类到底难在何处,关注城市玻璃幕墙造成的光污染,在情境性、具身性学习活动中逐步培养跨学科思维。

“做老师17年,我才有了第一项江阴市级个人课题。”该教育集团暨阳校区教师王优华说,2021年加入教育集团为她打开了一个新世界,她努力“跟上”,立项学科组课题、获评高级教师,一年一个步伐。

从“站上讲台”到“站稳讲台”,教师成长需要“多铺路、广搭桥”。江阴市教育局相关负责人介绍说,这些“路”与“桥”包括创新开展“5515”师德评优创先活动,系统推进“四航”培训项目,启动“锡教名家”培养工程。同时,大力实施“三名工程”,以“名学科”孵育“名教师”,以“名教师”铸就“名学校”。目前,全市建成省市中小学名师工作室85个,建设省市县三级“四有好”好教师团队43个。

作为“中国制造业第一县”,“科创”是江阴蓬勃发展的动力源,也是江阴教育的重要内涵。江阴

以“科创育人”为锚点,构建贯通学段、链接校企、融合技术的工程教育生态圈,大力实施卓越工程教育培养计划,持续提升中小学生的创新意识、高阶思维和实践能力。

江阴市毗陵路小学创设多个工程学习环境和场所,如科技体验时光坊、地理大发现室、物理智慧云实验室、“新高铁”工程教育等科创基地。“小学开展工程教育重在什么?我们认为,重在启蒙。”副校长曹凤娟说,学校将工程教育排进课表,并嵌入劳动教育课程、综合实践课程,围绕工程主题开展跨学科教学。

从市区向东南驱车17公里,记者来到“江南布码头”,全省首批亿元乡镇周庄。“我们绝大部分学生家里都从事纺织及其相关产业,所以孩子们对纺织有着刻在基因里的亲切与热爱。”周庄实验小学教育集团党总支书记、总校长钱丽霞说,她和教师立足乡土资源,开发戳缬绣社团、纺之韵共研营等社团,打造由“染”而生布里生花、巧手织布“织”造未来等项目,让孩子们浸润于纺织文化,厚植家国情怀。

在周庄镇,记者走进闻名当地的“彩虹课堂”。“一开始是想解决双职工子女暑期没人管的问题。办着办着,发现课堂不仅能办在各个村、社区新时代文明实践站,还能办进企业。”江阴市教育局相关负责人说,江阴有60多家上市企业,创办“彩虹课堂”就是要助力学生成长,助力打造企业文化,更好地服务江阴社会经济发展。

江阴教育的每一项改革创新,不仅指向当下,更布局未来。“我们说‘好教育,看江阴’,就是激励全体教育人不仅要做强县域教育优质均衡优等生,更要深度融入长三角经济社会发展。”钱晴表示,未来,江阴将继续秉持勇立潮头、善于作为的担当,敢于拼搏、争先创优的精神,扎扎实实、踏踏实实的作风,为江阴加快建设社会主义现代化县域示范贡献更多新的教育力量。

新闻点击

中国科学院学部第十届科学教育国际论坛在南京大学举行

本报讯(记者 阿妮尔)5月19日,中国科学院学部第十届科学教育国际论坛在南京大学举行。论坛由中国科学院学部科学普及与教育工作委员会主办,南京大学承办。

中国科学院学部主办的科学教育论坛自2015年创办以来,围绕未来科技发展态势、科学教育与科学素养提升、创新人才培养、科学教师队伍建设、科学普及助力科学教育做加法等主题已举行九届。第十届科学教育国际论坛聚焦基础教育科学教材建设与科学教育发展,设主旨报告、平行论坛以及考察农业科普基地、田野里的科学课等环节。

中国科学院学部科学普及与教育工作委员会主任杨玉良表示,科学教育是培养创新人才、提高全民科学素质的基础性工作,也是挖掘人类智慧潜能、提升全球科学治理能力的关键基石。科学教材则是科学教育重要的载体,进入新时代,科学教材建设需立足素养发展、聚焦能力提升、加强探究实践,进一步开拓思路、创新理念,助力全民科学素养提升和拔尖创新人才培养。

南京大学校长谈哲敏指出,科学教育不仅是培养科技人才的主渠道,也是提高公民科学素养、形成社会共识、促进全球对话的重要保证。南京大学将依托基础学科优势,推动教育学科与理工学科的深度融合,在科学教师教育、科学教育研究及教材编写等方面开展高水平研究,推动中小学科学教育创新实践。

会议还举行了南京大学教育研究院·陶行知教师教育学院主办的《科学教育研究》学术集刊首发仪式。

南京航空航天大学国际创新港校地企合作再升级

本报讯(记者 阿妮尔 通讯员 王伟)近日,第三届航空航天科技创新和产业创新融合发展大会在南京航空航天大学国际创新港举行。会议由南京航空航天大学 and 南京市共同主办,旨在为航空航天产业最新技术成果提供展示和转化平台,促进产业链上中下游对接融合,推动航空航天产业高质量发展。

活动当天,非定常空气动力学与流动控制工信部重点实验室、轻型通用航空飞行器技术江苏高校协同创新中心、进排气技术教育部重点实验室等9个项目在南航国际创新港入驻揭牌。3个创新平台类项目、2个基金类项目、5个科创人才类项目和7个产业化项目签约。

南京航空航天大学党委书记甄良表示,希望以此为契机,充分发挥各方资源优势,打造航空航天领域战略引领力量,推动科技创新和产业创新深度融合,把更多科技成果转化为实实在在的生产力。

据介绍,良好的科技实力和产业基础为南京航空航天产业发展提供了丰沃的土壤,南京在动力系统、机载系统、航空材料等领域的研发生产能力全国领先。目前,南航国际创新港已引入6个全国重点实验室,12个省部级创新平台,9个校企联合实验室,集聚各类高端人才200余名。一批航空航天产业关联项目正加快落地,不断推动区域新质生产力发展。

002号“南师校友之家”落户南师大出版社

本报讯(记者 王艳芳)5月20日,南京师范大学“002号南师校友之家”揭牌仪式暨发展委员会与出版社党建联盟共建签约仪式在南京师范大学出版社新址举行。南师大1980级中文系校友、省教育厅原副厅长、一级巡视员洪流,1979级化学系校友、省教育基金会常务副理事长、省教育厅原二级巡视员陆平,南京师范大学原副校长、校关工委常务副主任潘百齐等出席活动并共同为“南师校友之家”揭牌,“德风园南师校友共读计划”发布。

据了解,“南师校友之家”是由南京师范大学校友总会面向全体南师人、校友组织、校友企业等推广建设的品牌项目,致力于在全球各地打造南师人交流合作、终身成长、事业发展的温馨家园。自校友捐建的“随遇亭·仙有台”001号南师校友之家落成运营以来,这里已成为凝聚校友智慧、深化校友情谊、推动校友合作的专属交流平台。此次揭牌的“002号南师校友之家”为南师校友打造了一个畅叙同窗情、共商发展计的全新平台。

南京财经大学举办第八届大学生创新创业成果展

本报讯(通讯员 郭秀秀)近日,南京财经大学在仙林校区举办“我敢闯·我会创”第八届大学生创新创业成果展。

本届成果展以“前沿性、应用性、示范性”为导向,共遴选100项参展项目,涵盖人工智能、生态环保、文化创意等多个领域,既有关注国计民生的“硬科技”,也有彰显人文关怀的“软创新”。展览通过实物展示、路演互动、成果汇编等形式,生动呈现了大学生“敢闯、会创”的青春风采,有效激发了学生创新创业灵感和热情,营造了校园创新创业氛围。

“我校大学生创新创业成果展已连续举办八届,累计培育创新创业训练项目2600余项。”南财大党委常委、副校长叶林祥说,学校高度重视大学生创新创业教育,并将创新创业作为学校创新人才培养的重要阵地。学校将充分发挥多学科交叉特色,利用大学生创新创业训练计划项目载体,孵化优质项目参加学科竞赛,并将项目成果融入毕业论文、开展项目培训、拓宽实践平台,构建课程体系、实践平台、激励机制“三位一体”的双创育人体系。