

吹进高校的生活“轻食风”是一次观念革新



“一份手撕鸡胸、一份紫薯、一份西兰花,没负担又好吃!”近日,天津大学卫津路校区学四食堂的轻食窗口前排起了队,学生自选拼搭自己的健康晚餐。今年春天以来,“轻食风”正在各地高校食堂兴起,北京、四川、安徽等地的高校食堂纷纷“上新”轻食减脂餐,“少油少盐、自由搭配、价格亲民”,“圈粉”大学生。

高校食堂的餐窗前悄然掀起“轻食革命”,应当说是年轻群体对健康危机的主动回应。当外卖平台上“炸鸡奶茶”订单居高不下,医院体检报告显示大学生脂肪肝检出率逐年上升,重油重糖的舌尖狂欢背后,是代谢负担与健康隐患的悄然累积。天津工业大学轻食窗口日均接待超300人次的盛况,印证了年轻一代并非忽视健康,而是缺乏将理念转化为实践的路径。诸如,轻食餐以30克小份计价、自由组合的模式,既破解了“一人食难控量”的困境,又用亲民价格消解了健康饮食“高成本”的认知壁垒,为科学膳食提供了可操作的现实方案。

更深层的变革在于饮食观念

的迭代。大学校园轻食窗口不仅是菜品供给的优化,更是健康教育的延伸。当学生主动询问食材来源、烹饪方式,当“蛋白质-碳水-纤维”的搭配原则取代“酸甜麻辣”的感性选择,这场风潮有利于推动大学生理性饮食观重构。

“轻食风”将健康知识融入日常就餐场景,成为一堂生动的“食育课”。天津工业大学学生主动询问食材来源、烹饪方式,学校发起“快乐瘦身吧”打卡计划,这些细节表明,轻食正推动学生从被动接受健康信息,转向主动探索与实践。高校通过饮食服务的优化,将健康

理念植入校园文化,构建起“饮食-教育-生活”三位一体的育人模式。

“轻食风”健康与好吃兼得,才能赢得大学生普遍青睐,对校园餐饮服务创新提出新要求。天津工业大学打造的“中式轻食”概念,用传统烹饪方式保留风味,以自制酱汁平衡口感,既满足年轻味蕾的挑剔,又守住健康底线。这种供给侧改革,打破了“健康餐不好吃”的刻板印象,让科学饮食与美味体验实现共生。

高校在健康饮食领域仍大有可为。高校可进一步深化“医校合

作”,引入中医食疗、运动营养等专业资源;利用大数据分析学生饮食偏好,提供精准健康指导;开发特色饮食课程,让健康理念从餐桌延伸到课堂。当健康饮食成为校园文化的一部分,学生将终身受益。

当然,校园轻食革命的持续性仍需多方合力,才能使之从自发上升为大学生生活教育与服务的自觉。大学应当因势利导,纳入大学生生活教育,加强科学饮食理念与常识教育普及,引导大学生积极响应与践行;同时,优化大学校园餐饮服务,扩大健康餐饮产品供给,尝试个性化餐饮指导服务。例如,将饮食管理融入校园文化,通过团体激励培养学生健康饮食习惯。又如,将科学膳食从食堂窗口延伸至健康教育课程,从运动场打卡扩展至生活方式重塑,更深层引导大学生科学健康生活方式构建。

轻食餐盘里的色彩搭配,映照健康中国的未来图景。当年轻一代学会用数据丈量饮食,用理性驾驭欲望,这场始于校园的餐桌革命,终将成为全民健康素养提升的重要注脚。

(来源:《北京青年报》)

星期一(5月26日)	星期二(5月27日)	星期三(5月28日)	星期四(5月29日)	星期五(5月30日)	星期六(5月31日)	星期日(6月1日)
<p>●中央电视台7套</p> <p>09:02 军事制高点</p> <p>10:04 兵器面面观</p> <p>12:32 战旗</p> <p>14:42 跨过鸭绿江</p> <p>18:02 兵器面面观</p> <p>19:59 战旗</p> <p>20:13 军歌嘹亮</p> <p>21:29 第二战场</p> <p>●中央电视台8套</p> <p>04:42 月是故乡明</p> <p>07:52 锦衣之下</p> <p>12:44 剧场:黑白禁区</p> <p>19:30 连续剧:理想之城</p> <p>23:57 剧场:一念向北</p> <p>●中央电视台9套</p> <p>09:31 与狼为邻</p> <p>10:30 精武传奇</p> <p>13:04 刺刀下的劳工</p> <p>14:05 与狼为邻</p> <p>16:09 精武传奇</p> <p>20:03 活力·源</p> <p>22:00 我的游戏童年</p> <p>23:39 武器的历史</p>	<p>●中央电视台7套</p> <p>09:02 防务新观察</p> <p>11:30 军事纪录</p> <p>12:00 正午国防军事</p> <p>13:44 兵器面面观</p> <p>18:26 国防故事</p> <p>20:55 军事纪实</p> <p>21:30 国防科工</p> <p>22:05 剧场:猎手</p> <p>●中央电视台8套</p> <p>04:42 月是故乡明</p> <p>07:52 锦衣之下</p> <p>12:44 黑白禁区</p> <p>16:31 剧场:以家人之名</p> <p>19:30 连续剧:理想之城</p> <p>23:57 一念向北</p> <p>●中央电视台9套</p> <p>09:31 武器的历史</p> <p>10:30 归田</p> <p>12:03 我的游戏童年</p> <p>16:38 不老人生</p> <p>18:04 大唐帝陵</p> <p>21:00 武器的历史</p> <p>22:00 从长安到罗马</p>	<p>●中央电视台7套</p> <p>10:33 世界战史</p> <p>11:28 军事纪录</p> <p>12:32 战旗</p> <p>13:14 军营的味道</p> <p>14:09 军事纪录</p> <p>20:20 防务新观察</p> <p>21:30 国防科工</p> <p>22:06 剧场:猎手</p> <p>●中央电视台8套</p> <p>04:42 月是故乡明</p> <p>07:52 锦衣之下</p> <p>16:31 剧场:以家人之名</p> <p>23:04 连续剧:天龙八部</p> <p>23:57 剧场:一念向北</p> <p>●中央电视台9套</p> <p>09:31 武器的历史</p> <p>10:59 刺刀下的劳工</p> <p>16:38 篮球少年</p> <p>18:04 大唐帝陵</p> <p>19:03 篮球少年</p> <p>20:03 活力·源</p> <p>21:00 武器的历史</p> <p>22:00 从长安到罗马</p>	<p>●中央电视台7套</p> <p>10:33 世界战史</p> <p>11:28 军事纪录</p> <p>12:32 战旗</p> <p>13:14 军营的味道</p> <p>14:09 军事纪录</p> <p>20:20 防务新观察</p> <p>21:30 国防科工</p> <p>22:06 剧场:猎手</p> <p>●中央电视台8套</p> <p>04:42 月是故乡明</p> <p>07:52 锦衣之下</p> <p>12:44 剧场:黑白禁区</p> <p>16:31 以家人之名</p> <p>23:04 连续剧:天龙八部</p> <p>23:57 一念向北</p> <p>●中央电视台9套</p> <p>09:31 武器的历史</p> <p>10:59 刺刀下的劳工</p> <p>16:38 篮球少年</p> <p>18:04 大唐帝陵</p> <p>19:03 篮球少年</p> <p>20:03 活力·源</p> <p>21:00 武器的历史</p> <p>22:00 从长安到罗马</p>	<p>●中央电视台7套</p> <p>09:34 军事纪实</p> <p>10:33 世界战史</p> <p>12:00 正午国防军事</p> <p>13:49 兵器面面观</p> <p>14:44 剧场:大刀记</p> <p>20:19 防务新观察</p> <p>21:30 国防科工</p> <p>22:05 剧场:猎手</p> <p>●中央电视台8套</p> <p>04:42 月是故乡明</p> <p>07:52 锦衣之下</p> <p>19:30 连续剧:理想之城</p> <p>23:04 连续剧:天龙八部</p> <p>23:57 剧场:一念向北</p> <p>●中央电视台9套</p> <p>09:31 武器的历史</p> <p>10:30 在影像里重逢</p> <p>13:04 国宝大案录</p> <p>15:10 国宝大案录</p> <p>18:04 大唐帝陵</p> <p>20:01 活力·源</p> <p>21:00 武器的历史</p> <p>22:00 从长安到罗马</p>	<p>●中央电视台7套</p> <p>09:37 军事纪实</p> <p>10:52 谁是终极英雄</p> <p>12:42 防务新观察</p> <p>19:33 军事报道</p> <p>20:20 军事制高点</p> <p>21:30 国防科工</p> <p>21:31 老兵你好</p> <p>22:40 剧场:猎手</p> <p>●中央电视台8套</p> <p>04:42 月是故乡明</p> <p>07:52 锦衣之下</p> <p>16:31 剧场:以家人之名</p> <p>23:04 连续剧:天龙八部</p> <p>23:57 剧场:一念向北</p> <p>●中央电视台9套</p> <p>08:30 风筝·风筝</p> <p>10:00 狮群风云</p> <p>11:57 武器的历史</p> <p>17:00 澳大利亚致命动物大揭秘</p> <p>18:04 大唐帝陵</p> <p>22:00 从长安到罗马</p> <p>23:05 在影像里重逢</p>	<p>●中央电视台7套</p> <p>09:05 军事制高点</p> <p>10:09 军歌嘹亮</p> <p>10:52 谁是终极英雄</p> <p>12:32 战旗</p> <p>21:30 国防科工</p> <p>21:26 谁是终极英雄</p> <p>22:35 剧场:猎手</p> <p>22:40 剧场:猎手</p> <p>●中央电视台8套</p> <p>04:42 月是故乡明</p> <p>07:52 锦衣之下</p> <p>21:28 剧场:扫黑风暴</p> <p>23:04 连续剧:天龙八部</p> <p>23:57 剧场:一念向北</p> <p>●中央电视台9套</p> <p>07:43 篮球少年</p> <p>08:03 未来学校</p> <p>08:59 国宝大案录</p> <p>18:04 大唐帝陵</p> <p>20:03 活力·源</p> <p>21:00 来学校</p> <p>22:00 纪录影院</p> <p>23:39 来学校</p>

(节目以当日播出为准)