

不吃早餐要被“培训” 郑州七中增开温情“早餐课”



学生们早上在餐厅吃着丰盛的早餐



早上6点,郑州七中学生在学校餐厅排队买早饭



饭量稍大的学生也可以随意自助早餐

►清晨6点,黑夜还未曾完全褪去,郑州七中校园,脚步匆匆的少年们已经开始新一天的逐梦之旅。

►从宿舍到餐厅,不远,200米的距离,也是学生们融入这个慢慢苏醒的世界的过程。

□东方今报·猛犸新闻记者高冬丽/文 首席记者袁晓强/图



扫码观看视频

早餐很丰盛,仅粥类就有十多种

中国人吃早饭的习惯,始于两千多年前的汉代,此后,我国很多地方都实行早、午、晚三餐制,利于生活,也利于生产。对于学生们而言,早餐,不仅能满足寂寞了一晚上的味蕾,还可以让好心情瞬间满格。

正当学生们忙碌着往餐厅赶路的时候,餐厅的工作人员早已把各种早餐准备齐备。

这一天的早餐很丰盛。仅粥类都有十多种:黑米粥、绿豆粥、燕麦粥、八宝粥、杏仁茶、牛肉胡辣汤、紫菜蛋花汤、小米南瓜粥、红枣莲子粥、凤凰玉米羹……

再来看主食,煎鸡蛋、煮鸡蛋已经常年是早餐供应的“标配”,肉夹馍、馄饨、油馒头、三明治、煎饺、广东肠粉、杂粮煎饼、小笼包……可谓中西合璧。

一碗粥或豆浆、一份饼抑或一屉小笼包,就能满足某个学生早上所有的味蕾。当然,饭量稍大的学生也可以选择7元的自助早餐。“嘀——”刷一下学生卡,不仅可以快速完成支付,学生吃早饭的信息也同时传送到家长手机上。学校后台也会每日监测同学们的刷卡数据。

颜嘉航这一天的早餐是手抓饼和蟹排,总共花费5元,牛奶是从家里带的。赵丹莹早上起床磨蹭了一会儿,但她依然选择去食堂喝粥、吃点饼。

吃早餐也是一门必修课

人们常说一日之计在于晨,一日三餐在于早。道理虽然学生们都懂,但是依旧会有一些学生为了多赖会儿床不吃早饭,或者买个包子匆忙地边走边吃。有老师提起,一早去教室,发现个别学生为了多学习一会儿,在走廊里吃从餐厅打包的早饭。

节约了时间,但到上午后两节课,没吃早餐的学生就可能饿得心慌,一些匆忙吃早餐者也可能因为早餐没吃饱而精神萎靡不振。

节约时间为了学习固然是好事,但在学校看来,养护好自己的身体尤为重要。

“你的身体不仅仅是你自己的,也是父母的,是七中的,是国家的,我希望在这里学习的每一个同学都有一个健康的体魄!”这是2019级军事体验课结业

典礼上,郑州七中校长王保军对高一新生的寄语。

在郑州市第七中学第35个教师节庆祝大会暨第二届尊师重教文化月启动仪式上,王保军再次提到,博雅教育第一是身体,他提出了郑州七中的一号工程——“早餐工程”,如何让学生吃好早餐,上好“早餐”课。

这也说到了家长心坎里。不少家长说,孩子第一次寄宿,当家长的最担心的就是他能不能按时吃饭,饭吃好了,身体壮了,学习成绩自然也就上去了。

从这学期开学,郑州七中餐厅“变”了,不再提供一次性餐具和包装纸,餐厅三个楼层各有特色、品种丰富。学校也开始每天监控学生刷卡吃早餐情况并每天通报。发现不吃早饭者,先问清原因,再进行“培训”。



餐厅工作人员早早地把各种早餐备齐

学生喝到的粥,温度不会低于60℃,也不会烫嘴

由于多年在学校餐厅工作,餐厅的工作人员已经熟悉学生们一天的生物钟。早上6:10~6:15是学生用餐高峰,怎么让学生们快速高效地吃上早餐,他们在之前手脚麻利的基础上,又进行了多次改进。

根据天气情况控制好饭菜温度,餐厅也根据多年的经验总结出了方法。负责盛粥的王志伟每天凌晨5:30开始往碗里盛粥,十多种粥,他要它们分别放在不同的托盘中,不能盛太满,要不不好端,也不能让粥顺着碗边流,这样不好看。

6:00,陆续有学生来吃饭,王志伟已经提前盛好了200多碗粥。他能顺利地不同的托盘中“定位”

学生想要的粥。当粥喝到学生嘴里,温度不会低于60℃,但又不会烫嘴。

高一班主任申伟说,早餐是激活一天脑力的燃料,不能不吃。一顿优质的早餐可以让人早晨思考敏锐,反应灵活。时间就像一张网,你撒在哪里,你的收获就在哪里。为了让学生们有个好身体,他们愿意更多地选择陪伴学生们,督促他们吃好早餐。

电影《海鸥食堂》女主人公有这样一句台词:有些东西很朴素,但是很好吃。每个学子都有一种食堂情怀,对于“博雅少年”而言,郑州七中的食堂不只有早餐情怀,更有师生共同追梦的暖意。