

由肯德基联合本报、安农大共同推广的“早餐、早读、早锻炼”活动已经开展了近一个月,在省城掀起了一股晨间“热潮”。上周末,“三早”达人们兵分各路,各显神通,用实际行动来证明他们对“三早”健康理念的重视。

记者 王玮伟/文 黄洋洋/图



本报参予建设的早读沙龙



膳食宝塔

肯德基联合本报、安农大掀起“早读、早餐、早锻炼”活动热潮 东方既白时,起舞,读书,闻粥茶香

早餐搭配也有“大文章”

上周六,早晨不到7点,安农大学子们已经来到肯德基三里庵店,准备迎接一场他们准备已久的营养早餐比赛,负责本次营养早餐比赛的“团长”耿进俊告诉记者,他们对报名选手提出的基本条件就是要拥有良好的生活习惯,其次还要通过选手们对营养用餐的理解进行严格筛选。

随着一声哨响,20多名参赛选手,分批开始营养早餐搭配。只见选手们迅速地翻看标有各种食物的早餐卡,通过仔细选择贴在面前的答题板上。短短10分钟时间,参赛者

信心满满地完成了早餐搭配,并开始逐一介绍搭配的理念。

来自机械设计自动化专业的选手汪倩表示,对于早晨刚刚睡醒的人来说,不能给身体太多的负担。所以,她搭配的营养早餐里排除了大鱼大肉,选择汉堡、牛奶和水果。“如果在学校没有汉堡的话我会用包子代替,天天喝牛奶觉得过于单一的话,我会选择用豆浆,或者稀饭来交替食用。”

另外一位选手张渝竣的科学搭配也吸引不少参赛者的注意。他介绍道:“我的早餐列表中,面包里有丰

富的淀粉;牛奶里面有充足的蛋白质和钙元素;水果中有丰富的维生素。”

当20名选手逐一讲解各自营养早餐的理解后,由三位评委打分选出5名左右的早餐达人进入决赛。同时,在赛场旁边由20名参赛选手创作的1米多高的“膳食宝塔”让参赛者们倍感自豪。“这座宝塔的外形为一个立体的三角形,表面标示了许多食物图标,涵盖了多种科学搭配,让人看了一目了然。”耿进俊表示,不久后这座“宝塔”将有望进入安农大食堂,方便学生合理地选择自己的用餐。



大学生进入肯德基食堂亲手制作早餐

达人自做烧饼显“功力”

被选出的5名早餐达人可以亲自DIY肯德基早餐。在肯德基工作人员金焱的带领下,5名达人既兴奋又好奇,作为进入制作第一套工序,清洁洗手可是一点也马虎不得的。手心、手背是毫无疑问的,手臂上方也必须严格清洗。

清洁工序完毕后,由金焱演示并讲解培根烧饼的做法,然后由每位达人在金焱的指点下开始制作。谈话间,只见金焱熟练地拿出烘焙好的烧饼,一分为二,加入3至4片培根片、一个荷包蛋、少许蔬菜,然后将烧饼放入准备好的外包装里。5位达人被眼前熟练的动作惊得目瞪口呆。

制作烧饼开始后,从几位达人来看,有的略显紧张、有的从容淡定。“从没想到,我能亲手制作肯德基的烧饼,这样的机会太难得了。”早餐达人许筱感慨道,一开始做的烧饼很不好,不是

肉片加多了,就是烧饼品相太差,但通过金老师的指点,我做的烧饼终于合格了,品尝着自己亲手制作的烧饼,那感觉很美妙且相当有成就感!

与早餐达人许筱有相同感触的李奥也向记者表达了他对制作早餐的看法:“第一次做烧饼怪紧张的,金老师给我们讲解了许多关于健康搭配的知识,让我对合理搭配早餐有了更深的理解。”



早读沙龙现场

早读“沙龙”,沐浴书香

这边的营养搭配、自做培根烧饼比赛,让“三早”达人们忙得不亦乐乎,而安农大校园学生活动中心里的“三早”达人也不甘落后。“花的美在于它的无中生有,在于它的穷通变化。有时,一夜之间,花拆了,有时半个上午,花胖了……”这是张晓风的《花拆》选段。在学生活动中心的早读室内,全校筛选出来的30

多名热爱文学的学生在这里富有感情地朗诵着。

安农大学生会学习部部长张仕乔告诉记者,他们会选出几篇比赛文章,参赛选手每人朗读一遍,由评委根据其朗读情况以及理解与感悟打分。“每周的周六周日都会在这举办朗诵比赛,这已经是第三次了,学生们参与的热情非常高。”张仕乔这样说道。

记者了解到,随着“三早”活动的影响力不断提升,“三早”活动主办方将再为学生提供一个早读“沙龙”场所。百胜餐饮集团中国事业部苏皖市场公共事务主任宁尚表示,由安农大、市场星报和肯德基一同建设的早读“沙龙”阅览室的目的为了提高学生的修养,拓宽他们的知识面,随时到这边来“沐浴书香”。

校方:让更多活动在早间“释放”

可以看出“三早”理念正在被安农大的学子们接受。而看着学生们改变的老师又会有怎样的看法呢?为此,记者采访了安农大团委副书记张健。

“我们认为‘三早’活动意义比较大,有利于推进个人整体素质。”

张健表示,校园内有一部分学生的早间生活习惯不是很好,比如少数同学上午没课的话起床就比较迟。学校以及“三早”活动倡导的就是,每天早上都能早起吃早餐、读一份报或课外书,参加一些必要的

锻炼,让他们通过这个活动,养成良好的早间生活和学习习惯。

张健还表示,学校还会培养更多篮球、排球、羽毛球、跑步等体育项目的爱好者,让大家在早间释放。



参赛选手在介绍自己的早餐搭配