

破误区 荐美食 绘菜谱

大学生团队用青年视角为老年人打开“干饭指南”

松软入味的红烧狮子头、糟香浓郁的糟熘鱼片、时令鲜香的当季菜，一道道暖心菜品，都化为长者脸上满足的笑容。当阳光穿过梧桐叶洒向街道，上海应用技术大学香料香精化妆品学部“食养银龄”社会实践团队奔赴上海多个社区长者食堂，直击“用一碗饭，守护幸福晚年”的温度。时值敬老月到来之际，这群大学生也想用青年视角为老年人打开一份正确的“干饭指南”。

青年报记者 刘昕璐

让健康膳食看得见

这群来自上应大的9名青年学子全部都是食品科学与工程专业背景，他们走进社区、贴近银龄群体，认真倾听长者对食堂餐食的意见、记录他们的日常饮食习惯，并结合《中国老年人平衡膳食宝塔》精心设计科普内容，让专业知识真正对接长辈们的实际需求。没有生硬的理论灌输，只有贴近生活的“实用双礼”；既有膳食结构的通俗解读，也有菜谱细节的贴心说明，融健康知识于生活日常。

实践团队队长李晋琛介绍，在交流与分享中，团队成员做足准备，将“每日摄入量”转化为“一拳杂粮”“两碗蔬菜”等直观比喻，配合示意图让老人一目了然；手绘菜谱不仅呈现清蒸鲈鱼、西蓝花炒虾仁等菜肴，还标注每种食材的营养价值。每一页设计都见用心，每一次讲解都满怀诚意，让长辈不仅了解“如

何吃得健康”，更掌握“如何做出健康餐”。

“其实，许多我们口口相传的养生经，与现代营养科学有不少出入。长者日常饮食中存在‘不吃油、不吃肥肉就能控制血脂’的误区，但人体需要脂肪酸来维持正常的生理功能，完全拒绝脂肪会影响脂溶性维生素的吸收，因此，我们在专业老师的指导下，会推荐老年人食用植物油如橄榄油、菜籽油等并控制总摄入量。”李晋琛说。

让银发关怀暖心间

团队以《“健康中国2030”规划纲要》和《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》为契机，推动科学膳食理念落地生根。多场线下活动的暖心开展，让健康饮食从政策理念真正走入长辈的一日三餐。

“原来海苔是维生素宝库，胡萝卜要用油炒才更营养，今天真是长见识了！”天平街道的张

爷爷在讲座后笑容满面地说道。

梧桐院社区的李奶奶拉着队员的手连连称赞：“这讲座听得明白、用得上，连做菜小窍门都讲到了！”每一个认可的眼神、每一句真诚的夸赞，都为健康知识的传递增添了温暖的底色。

负责科普讲解的郭陈叶，已经考出了公共营养师证，当她看到社区长者认真聆听、积极提问，甚至跟着课件学习膳食宝塔的那一刻，她觉得所有的努力都是值得的，成就感也油然而生。

让银发社区赋新能

在走访过程中，团队发现供应一日三餐已经不是社区长者食堂的唯一功能，食堂还联合党群服务中心构建“15分钟社区生活圈”创新服务体系，把关怀和温暖送到居民身边。

其中一家食堂负责人说：“我们注重就餐环境的明亮整洁，提供软烂清淡、适合老年人的菜品，并建立了完善的反馈机



团队特别设计了一份“老年干饭指南”。

受访者供图

制，这些都体现了我们对长者饮食的重视。”

“我们正持续优化‘社区长者食堂+党群服务中心’的服务效能”，新里137党群服务中心一名负责人表示，汇聚治理议事厅、社区邻里餐厅、解忧杂货铺等空间，正共同编织一张“老有所依、乐业安居”的民生网络，组成幸福养老新模式。

目前，团队还特别设计了一份“老年干饭指南”，在对全市478家社区长者食堂进行细致梳理后，通过线下实地踏勘，以青年的视角化身“美食导览员”，带上浅显易懂的图册，面对面给老年人“安利”家门口的美味，帮

助老年人寻获家门口“舌尖上的福利”。

针对上海本地老年群体的饮食特性和偏好，他们还通过深入探访15家特色社区食堂，从菜品口感、营养搭配到用餐体验，筛选出每家食堂最受欢迎的3~5道“软嫩易嚼、清淡温和”的推荐菜，让老年人的选餐不再迷茫。

作为食品专业的学子，团队成员还运用专业所学，从食品营养学的角度，设计适合本帮风味的五大系列“适老菜谱”，清晰标注食材清单、营养功效和具体做法，让老人和家属在居家烹饪中也能更好地掌握健康饮食理念。

青年报·青春上海 × 随申办

指尖轻触 服务随行

青年报·青春上海 × 随申办