

“00后”助教绿茵逐梦 以青春之力燃动港城足球



雨落绿茵，人声鼎沸。三万余名球迷的呐喊穿透雨幕，响彻粤超联赛湛江赛场。5月16日，在2026年广东省城市足球超级联赛（粤超）常规赛第三轮，湛江队火力全开，历经雨天鏖战、十人应战的

文/湛江日报记者何有凤
图/湛江日报记者李忠

重考验，顽强守住3:0胜果，以三轮两胜一平的不败战绩稳居西区积分榜榜首。耀眼的战绩背后，是一群普通人的热血坚守。广东工业大学大四学生、湛江队“00后”助教潘梓贤，便是这支草根铁军背后的默默守护者。从职业梯队追梦少年到基层青年助教，他跨越赛场浮沉，以青春之力扎根湛江绿茵，用坚守诠释着草根足球最纯粹的爱与担当。



粤超湛江队助教潘梓贤在接受采访。

转身绿茵逐梦 挫折重塑足球新路

年仅23岁的潘梓贤，与足球相伴已有十余载。他曾凭借扎实球技跻身广州富力、梅州等职业梯队，一心追逐职业球员梦想。逐梦路上，两次腿部骨折的重创，叠加疫情带来的行业变动、俱乐部解散，让他的职业球员之路无奈止步。

梦想受挫，热爱未熄。不愿告别绿茵的潘梓贤，果断调整人生方向，深耕体能训练专业，考取专业教练员证书，完成了从赛场球员到基层教练的身份蜕变，至今已有三年基层执教经验，也曾远赴海南助力队伍征战

全运会，积累了扎实的基层赛事执教经验。

“做球员只需要练好自己，做教练是打磨团队、成就他人，是完全不一样的责任。”潘梓贤坦言。如今的他，过着“校园学子+赛场助教”的双重生活，白天潜心求学，夜晚奔赴球场，在学业与足球之间双向奔赴。

今年3月，潘梓贤接到昔日恩师、湛江队主教练李春成的紧急邀约。得知球队急需助教助力赛事备战，他二话不说，当天下午便赶到湛江入队，扎根湛江草根赛场，以全新身份助力湛江足球发展。

扎根草根绿茵 专业守护平凡热爱

粤超作为本土草根联赛，所有热爱与坚守都源于纯粹初心。湛江队的队员均为土生土长的湛江人，常年分散在珠三角各地工作，职业各异，如何凝聚队伍、打磨状态，成为执教备战的最大难点。

为适配队员下班后的空闲时间，球队固定每晚8点至10点开展训练。每一个训练日，潘梓贤上课后便即刻奔赴球场，提前布置场地，规划训练内容、带队热身、打磨体能战术，全程跟进训练细节，忙到深夜11

时许才能返校，早已是常态。

“大家能聚在一起就很不简单。所有人白天辛苦工作，晚上跨城奔波参训，牺牲休息时间，努力克服了职场琐事、异地阻隔等困难，全员全力保障训练与赛事，只为心里那点纯粹的足球热爱。”潘梓贤深有感触。在他看来，这群草根球员有着最可贵的赤诚，每一次奔赴、每一次坚持都格外珍贵。

相较于职业队员的系统化训练，草根球员基础参差不齐、战术理解快慢不一。对此，潘梓贤坚持“以赛代练、反复打磨”的执教思路，摒弃固化战术模板，在训练中拆解细节，在赛后逐一复盘，耐心适配每一名队员的成长节奏。

“足球场上千变万化，草根球员更需要反复磨合、实战沉淀，慢慢找到团队默契。”在他看来，日复一日的坚持、彼此包容的磨合，才是队伍稳步成长的核心底气。

坚守绿茵初心 平凡拼搏铸就荣光

雨中鏖战、人员紧缺，本轮对阵江门队的比赛，堪

称湛江队本赛季最坚韧的一战，也让潘梓贤真切见证了这支草根队伍的硬核韧劲。

“这就是草根足球最动人的样子。没有超级球星，每个人都是普通人，却愿意为了团队、为了家乡拼尽全力。”全程观战的潘梓贤，赛后依旧满心动容。

在他眼中，脱下球衣，队员们是奔波生计的上班族、求学的年轻人；穿上战袍，他们就是为家乡而战的勇士。不惧逆风、永不言弃的韧劲，是湛江草根足球最珍贵的底色。

赛场之上，他是严谨专业的青年助教，精准把控训练细节、辅助战术落地；赛场之下，他与队员平等相处、坦诚交流，以真诚凝聚团队向心力。三年基层执教，让他读懂了草根足球的真谛。

“草根足球拼的不是天赋和资源，是热爱、是坚持、是团结。”潘梓贤表示，他希望借助粤超联赛的舞台，让更多人看见平凡人的足球坚守，也期待吸引更多青少年投身绿茵，接续传承足球精神，为湛江本土足球注入青春力量。

精耕校园膳食 护航青春逐梦 湛江用心守护青少年“舌尖上的营养”

文/湛江日报记者林明聪 通讯员杨宇彤
图/湛江日报记者刘冀城

整洁明亮的食堂里，热气腾腾的饭菜香气四溢，同学们有序排队取餐，餐盘里荤素搭配、色彩鲜亮的菜品，映着一张张朝气蓬勃的笑脸；营养师精准配比、厨师精心烹制、智慧平台全程监管、家长暖心监督，全方位举措守护学子舌尖上的营养与安全……这一幕幕，都是湛江市各地“校园食堂”里常见的场景。

今年5月20日是第37个“中国学生营养日”，主题为“校园营养餐 健康助成长”。近年来，湛江紧扣学生营养健康需求，全面落实校园食品安全监管责任，创新推行营养早餐“三保障”计划，深化食堂自营改革与智慧监管，持续优化膳食结构、普及营养健康知识，让校园营养餐从“吃饱”向“吃好”、从“安全”向“营养”稳步升级，全力为莘莘学子筑牢健康成长的“营养防线”。



市二十一中饭堂里，学生们有序排队打饭。

标准赋能 构建营养膳食新体系

青少年时期是生长发育的关键阶段，科学营养的膳食是身心健康的重要基石。湛江市始终把学生营养健康摆在教育民生优先位置，紧扣“健康中国”战略部署，结合本地气候特点、饮食文化与学生体质状况，出台系列硬核政策，完善标准体系，推动校园营养餐从“吃得饱”向“吃得好、吃得营养、吃得健康”稳步升级。

针对以往部分学校早餐结构单一、奶类与优质蛋白摄入不足等问题，湛江市教育局自2025年春季学期起全面实施学生营养早餐“三保障”计划，明确将“一杯牛奶、一个鸡蛋、一份水果”作为中小学生学习早餐基本标配。这一计划精准补齐学生早餐营养短板，通过常态化推进、常态化督导，让科学早餐理念深入人心。各县（市、区）教育局结合本地实际，制定详细实施方案，各学校成立领导小组，明确责任分工和工作流程。同时，鼓励各县（市、区）推行食堂大宗食材统一采购，让学生吃得营养又有家乡味。

湛江大刀阔斧推进食堂自营改革。2025年，湛江印发通知明确推进公办学校食堂自营改革。全市1939所供餐学校中，首批33所于当年9月完成过渡，目前全市自主经营学校食堂超95%。

为让校园营养餐有章可循、有标可依，2026年1月，湛江市市场监管局、市教育局、市卫健局联合发布

《湛江市中小学校膳食营养与食品安全指南（试行）》，为校园餐量身定制“营养手册”，还附上一周带量食谱示例。针对农村地区学生营养基础薄弱问题，市财政加大投入，统筹资金推进农村学校食堂标准化改造，配备专业烹饪设备与冷藏保鲜设施，改善供餐条件。

智慧监管 筑牢校园食安防护网

校园食品安全是营养餐的前提与底线。湛江以“最严谨的标准、最严格的监管、最严厉的处罚、最严肃的问责”为准则，创新“智慧监管+制度约束+社会共治”模式，构建从田间到餐桌、从源头到终端的全链条监管体系，让每一份校园餐都“阳光透明、安全可溯”。

走进湛江市第四中学食堂，后厨实时画面在电子大屏上清晰滚动，食材溯源信息、厨师操作规范、餐具消毒记录一目了然。这套覆盖全市的“学膳e管”智慧监管平台，是湛江科技赋能校园食安的核心载体。该平台采用“银行投资建设、学校免费使用、银行资金监管”模式，投入3000多万元配备智能电子秤、AI留样仪、高清监控等设备，融合“互联网+明厨亮灶”功能，对食材采购、入库、加工、留样、餐费管理等环节实时动态监控。家长只需打开手机，就能随时查看食堂后厨操作情况，食材来源、烹饪过程全程可查、可控、可追溯。

湛江全面推行“校长家长双陪餐”机制，严格落实校

长每周至少陪餐一次，家长每月陪餐不少于一次的要求，并创新推出“视频监控+现场陪餐+线上评价”的闭环管理模式，家长通过手机小程序，就能一键预约陪餐、实时查看后厨动态、在线反馈意见。在湛江市第二中学，校长每周固定时间与学生共进午餐，亲身感受餐品质量与口味；家长委员会每月遴选代表参与陪餐，提出意见建议直接推动食堂改进。在湛江四中，学校中层以上干部每顿饭陪餐，试菜员每个菜都要试一遍，学校还设立了学生意见箱和投诉电话，根据反馈动态调整菜谱。

食材溯源与过程管控是食品安全的关键环节。湛江严格执行食材采购索证索票、进货查验制度，保障食材新鲜安全。食品留样实行“48小时留样、专人管理、精准记录”制度，每餐每样菜品留样不少于125克，标注留样时间、餐品名称、制作人等信息，确保出现问题可快速溯源追责。

多元协同 培育健康成长新风尚

湛江坚持“营养供给+食育引导+体质提升”协同推进，将营养知识融入校园生活。定期开展学校食堂厨师专项培训，2025年12月启动全市学校食堂厨师专项培训，邀请营养师、营养师专家授课，内容涵盖营养搭配、健康烹饪、食品安全操作规范等，培养“舌尖上的营养师”。培训推动厨师从“会做饭”向“懂营养”转变。此外，全市各中小学配备专（兼）职营养指导员。

以“中国学生营养日”“全民营养周”为契机，湛江开展形式多样的营养科普活动。通过主题班会、营养知识讲座、膳食宝塔模型展示、校园营养手抄报比赛等形式，向学生普及均衡膳食、科学饮食知识，引导学生认识食物、珍惜粮食、拒绝挑食偏食。部分学校开设“食育课堂”，组织学生走进食堂后厨，了解食材加工过程；开展“营养食谱我设计”活动，让学生结合营养知识设计健康食谱，在实践中掌握科学饮食方法。同时，学校通过宣传栏、校园广播、家长群等渠道，推送营养健康知识，引导家长重视家庭饮食搭配，形成家校共育合力。

体质提升，让营养与运动双向赋能。湛江坚持“吃动平衡”理念，在保障营养供给的同时，严格落实学生每天一小时校园体育活动要求，丰富大课间活动内容，开展跑步、跳绳、球类等运动，增强学生体质。针对部分学生肥胖、营养不良等问题，建立学生健康档案，定期开展体质监测，联合卫健部门开展营养筛查，对体质异常学生进行精准干预。例如，赤坎区学校建立食物过敏学生“一人一档”台账，配餐时重点关照，杜绝过敏风险。通过营养调理与运动干预相结合，助力学生改善体质，健康成长。

小小的校园食堂，大大的民生担当。目前，湛江全市供餐学校100%接入“互联网+明厨亮灶”平台，100%建立膳食监督家长委员会，100%落实校长家长“双陪餐”机制，共同守护学生“舌尖上的安全”，湛江校园餐的监管正在从“管住”走向“管好”。湛江以实实在在的举措、持之以恒的坚守，全力推进校园营养餐高质量发展，让每一份餐食都饱含民生温度、承载成长希望。



在市中四饭堂里，工作人员正在介绍“学膳e管”智慧监管平台。