

全国学生营养日,浙江省疾控发布早餐监测报告

中小學生膳食纖維攝入嚴重不足

5月20日,是全国学生营养日。浙江省疾控发布了《2023年浙江省奶类、大豆、食用油摄入情况及中小學生早餐就餐情况监测数据》报告。其中提到,浙江省仍有约10%的中小學生不是每天吃早饭(周末比例更高,约15%),主要原因是想吃早饭或没时间吃早饭。而且,中小學生早餐膳食结构不够合理,水果摄入明显不足,低于推荐量的10%,蔬菜类和大豆坚果类低于推荐量的20%。早餐提供的能量达到推荐量的70%;铁、锌、维生素B1、维生素B2摄入量较为适宜;维生素A、钙摄入量偏低,为推荐量的50%左右;维生素C、膳食纤维摄入量严重不足,仅为推荐量的30%。

正因为这些“缺斤短两”的早餐,难怪不少生长发育门诊人满为患,家长带着孩子扎堆求助。儿童青少年中长期存在的营养不良和超重肥胖“两头翘”的问题,都和营养有着密不可分的关系。

那么, 怎样的搭配才算一顿“满分”的优质早餐? 我们的孩子, 又该如何科学合理地饮食, 汲取营养呢?

早餐要吃够五大类

浙大儿院儿童保健科副主任医师朱冰泉介绍,不吃早餐或早餐中的热能不足, 血糖浓度就低, 大脑细胞得不到充足的血糖供应, 容易出现精力不集中、疲劳等症状, 降低学习效率, 影响学习成绩。

在门诊中确实有不少营养不均衡的学生党。“主要问题就是蔬菜、水果吃得少, 膳食纤维严重不足, 这和发布的报告情况吻合。”

朱冰泉说, 学生党的饮食同样要遵循2023中国居民平衡膳食宝塔的要求, 每天应该摄入“五层”食物, 包括了<5g盐和25g~30g油、300g~500g奶及奶制品, 25g~35g大豆及坚果类, 120g~200g动物性食物, 300g~500g蔬菜类和200g~350g水果类, 200g~300g谷类和50g~100g薯类。

增幅超20%!

长三角今年已完成海铁联运100.6万标准箱

今年以来, 中国铁路上海局集团有限公司(以下简称“上海局集团”)持续推动海铁联运增运上量。截至5月18日, 长三角今年已完成海铁联运100.6万标准箱, 较去年提前24天, 同比增幅超20%。

今年前4个月, 我国外贸规模创历史同期新高, 其中, 4月单月进出口3.64万亿元, 增速由负转正, 同比增幅8%。

上海局集团与上海港海铁联运项目合作, 开行“满轴”列车, 减少车流在站停留时间。该集团按照客户需求分阶段精准开车, 无缝衔接装卸、船期。截至5月18日, 上海

“如果将这些食物只分解到两餐, 那每餐对学生来说有些负担过重, 如果分解到三餐, 就会相对平衡些。所以我们会建议家长, 为孩子准备的早餐种类丰富些, 主食可以是面包、面条、馄饨, 还要有牛奶、鸡蛋和水果。至于蔬菜这部分我们可以灵活一点, 煮面条的时候里面丢点蔬菜, 或者把肉包换成菜包, 或者凉拌番茄、清炒芦笋, 都是非常简易又营养的快手菜。”她强调, 吃饭这件事也不用“一板一眼”, 一日三餐需要通盘考虑, 做好分配。

营养膳食别跑偏

杭州市儿童医院营养科主管医师、注册营养师王舒悦关注到, 基于当代学生的生活学习节奏, 还有食品工业化的发展和无处不在的食品商业广告, 潜移默化地影响着人们的饮食习惯, 使得很多家庭在孩子的营养方面存在膳食结构不合理、饮食行为不健康等共性问题。

其中尤为突出的, 就是膳食不平衡。王舒悦建议, 要合理安排一日三餐, 避免早餐吃得太潦草, 晚餐吃得太丰盛。在食物的选择上, 要做到食物多样, 同时控制食物摄入量总量。每天的食物应包括谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类; 达到每天摄入12种以上食物, 每周摄入25种以上食物。

两位专家都提醒, 儿童青少年正处于生长发育的重要阶段, 除了保证平衡膳食, 养成健康饮食行为, 充足的户外运动也很关键。晒太阳可以促进维生素D的合成, 帮助钙的吸收。学龄前儿童每天身体活动的总时长应达到3小时, 包括至少2小时的户外活动。学龄儿童应坚持每天运动, 保证每天至少60分钟以有氧运动为主的中高强度身体活动, 如快走、骑车、游泳、球类运动等; 包括每周至少3天强化肌肉力量和(或)骨健康的高强度/抗阻运动, 如跳绳、跳远、攀爬器械、弹力带运动等。

据潮新闻

《越剧》特种邮票在杭首发

5月20日上午, 中国邮政《越剧》特种邮票首发式在浙江小百花越剧院蝴蝶剧场举行。现场吸引了很多越剧爱好者排队购买。《越剧》特种邮票首发, 让越剧的美妙旋律和动人故事传遍千家万户。

本次发行的《越剧》特种邮票承载着丰富的浙江文化元素和地域特色, 一套三枚, 每枚面值1.20元, 全套面值3.60元。

三枚邮票分别呈现《梁山伯与祝英台》《九斤姑娘》《陆游与唐婉》三个经典剧目, 均是浙江小百花越剧院几代艺术家们传承创新、精益求精所凝结的扛鼎之作。

据潮新闻



《我的阿勒泰》热映 带火新疆旅游

电视剧《我的阿勒泰》以电影级别的镜头语言展现新疆北部的牧场风光和生活意境, 剧集让不少观影人把阿勒泰当成向往之地。

近年来, 一部剧集带火一座城的故事持续上演, “影视+文旅”供需两旺。《狂飙》带火取景地广东省江门市; 《繁花》让和平饭店成为热门打卡地, 还让剧中食物排骨年糕、上海泡饭等一起热销。而《我的阿勒泰》集合文学、影视、文旅领域, 是最新的影视与文旅跨界互动案例。

改编自新疆本土作家李娟同名散文集, 迷你剧《我的阿勒泰》是首部入围戛纳电视剧节主竞赛单元的长篇华语剧集。目前, 该剧在豆瓣评分8.8分, 成为今年评分最高的国产电视剧。

据新疆中国旅行社有限公司工作人员张萌介绍, 电视剧播出后, 致电咨询阿勒泰的游客突增, 相较于往

年5月份, 阿勒泰今年的热度要高一些。当地文旅部门已在规划新的旅游线路: 在拍摄地哈巴河县, 可以游览电视剧中的张凤侠小卖部、孤独的树、夏牧场; 在青河县青格里狼山景区, 可以感受野狼生态文化。

阿勒泰地区文化体育广播电视和旅游局党组书记、局长德丽达·那比表示, 阿勒泰的魅力不仅仅在于自然风光和人文历史, 更在于它能够给予人们精神上的慰藉和身心上的放松。阿勒泰更象征着一种生活的态度, 代表着一种心灵的归宿。

47岁的杨雪红在阿勒泰生活了22年, 已将其视为第二故乡。她用“安逸”来形容在这里的生活, “这片土地有自己的节奏, 不像外面那样四季忙个不停。”她相信, 《我的阿勒泰》的热映, 将进一步拉近这片土地和外界的距离。

据中新网

广西北海发现第2株极危物种膝柄木 我国野外仅发现15株

近日, 广西林业科学研究院联合北海市林业科学研究所对滨海特色植物、珍稀濒危植物和在册古树名木开展种质资源调查时, 在北海市铁山港区南康镇发现1株野外新生膝柄木, 这是北海市发现的第2株野生膝柄木。

据介绍, 膝柄木生长在近海岸的坡地杂林中, 是安神木科膝柄木属乔木, 我国野外仅发现15株。该树很少开花结实, 果实成熟后难以有性繁殖, 自身天然更新非常困难, 因此成为国家一级重点保护野生植物、极小种群物种, 被列入中国物种

红色名录和世界自然保护联盟濒危物种红色名录, 为极危(CR)保护等级, 是中国十大濒危树种之一。

当前北海市共发现2株野生膝柄木, 此前普查发现的1株膝柄木为300年树龄的古树。

据央视新闻

饭店转让

位于定海城区中心, 正在营业中的中型饭店, 设施齐全, 内设停车场, 现低价转让, 有意者请联系: 13957203421。



中国体育彩票开奖信息

第24057期体彩大乐透开奖号码: 前区09 25 30 33 34后区03 09

第24131期体彩排列3开奖号码: 5 7 1

第24131期体彩排列5开奖号码: 5 7 1 4 1

第24131期体彩20选5开奖号码: 02 03 04 10 15

超级一夏 千万有礼 千万赠票大派送

舟山市体育彩票管理中心即日起搬至舟山市惠众广场三楼

中国体育彩票已累计筹集公益金超8000亿元 我们都是公益事业参与者

严厉打击私彩 远离非法彩票



扫一扫了解更多“舟身体彩”信息