



北京娃的饮食是否有营养? 哪些食物吃得充足, 哪些不足? 北京市教委日前发布本市首轮学生营养与健康状况监测报告, 结果显示北京学生吃的蛋类充足、谷类薯类及杂豆基本满足; 蔬菜、水果、鱼虾等水产品、奶类摄入量不足, 畜肉类、盐摄入量过高。专家就此开出营养“菜单”——健康餐盘要做到3:2:1。

专家开出营养“菜单”——健康餐盘3:2:1

您家孩子的营养做到均衡了吗

□本报记者 任洁

健康餐盘中肉菜占1/6

监测结果初步显示: 北京学生的膳食结构与推荐量相比, 蛋类充足、谷类薯类及杂豆基本满足, 但蔬菜、水果、鱼虾等水产品、奶类摄入量不足, 畜肉类、盐摄入量过高。

营养专家认为, 超重和肥胖的根本原因在于, 摄入能量与消耗能量不平衡, 消耗大于摄入, 则体重减轻; 消耗小于摄入, 则体重增加, 逐渐形成超重乃至肥胖。能量摄入依赖于食物的摄取, 消耗则靠维持基础代谢、食物动力消耗和从事体力活动来完成。

平时吃的大米、面粉称为细粮, 之外的谷类和杂豆称为粗杂粮, 包括小米、高粱、玉米、荞麦、燕麦、薏米、红小豆、绿豆、芸豆等; 加工精度低的米、面, 如糙米、全麦粉也算粗粮。粗杂粮营养素全面均衡, 小米中的铁、钙是大米的3-4倍, 颜色较深的谷物胡萝卜素含量也更多, 日常应以细粮为主, 粗粮为辅, 建议中学生每天吃50克粗粮。

本市近两年一直在推广《北京市中小学生健康膳食指南》, 推出健康餐盘3:2:1活动, 即把每餐的餐盘分成6份, 健康搭配应当做到主食占3份, 蔬菜占2份, 肉菜占1份, 籍此推广均衡营养、食物多样的餐食搭配理念。

每天课间主动饮水100-200毫升

从监测结果看, 在中小学生的午餐中存在着零食、饮料摄入量较多, 维生素D缺乏等现象。同时, 学生看电视、手机、电脑、电子书等屏幕的时间过长, 不能做到每天吃早餐, 课余中等强度

以上锻炼不足。此外, 超重、肥胖的学生普遍存在低估自身体型, 尚未意识到自己体重已经超标等现象。

市卫计委表示, 学生可以吃适当零食, 比如选用新鲜天然的奶类、水果、蔬菜和少量坚果类食物, 零食与正餐相距至少1.5到2个小时, 每次食用的分量要小, 不能影响正餐的食欲和食量。每天吃零食不能超过3次, 睡前一小时、看电视、玩耍时, 不要吃零食。

口渴时, 白开水是解渴的首选。因为白开水最容易被身体吸收, 补充水分最好。饮料虽然含水, 但大多含糖量高, 还有色素、香精、防腐剂等, 常喝易长胖、患龋齿, 还容易骨折。除了日常饮食外, 每天应喝1200-1500毫升水, 大约6到7杯。同时, 不要等到口渴再喝, 要在课间主动饮水, 每次喝100-200毫升左右。

营养师进校园教学生不偏食

为了帮助学生养成科学健康饮食习惯, 即日起, 本市优秀校园营养师将组成宣讲团, 走入中小学, 为师生和家长宣讲30场左右的健康饮食知识。

宣讲团以2015年12月首届北京市校园营养师技能大赛获奖的优秀校园营养师为核心, 将通过宣讲纠正学生偏食挑食习惯, 减少校外购买含糖饮料等不科学的饮食行为, 养成科学健康的饮食习惯。

宣讲内容包括“我的彩虹餐盘”、“饮料——甜蜜的陷阱”、“营养均衡, 向偏食说‘不’”、“让孩子远离重口味”、“吃动平衡, 远离肥胖”等16个主题。区教委和学校可以“点餐式”预约宣讲内容和时间, 同时组织一所或几所学校的学生及家长参加。

心理课堂

合不来咋办 情商高的人这样做

□方舒江

世界上没有两片相同的叶子, 自然也不会有两个性格完全相同的人。当有些人和自己的性格、爱好、生活观念不同, 难免会产生与这人“合不来”的想法。面对不喜欢但又不得不与之相处的人, 不妨试试以下5个相处之道。

保持礼貌

一般交流的双方会根据对方的态度和行为来随时调整自己的状态, 如果我们在和性格不合的人交流时, 很明显地流露出不好的态度, 或者说一些冒犯的话, 那么对方也会用同样的方法来“回敬”我们, 导致关系进一步恶化。

因此, 无论面对谁, 都要保持基本的社交礼仪, 比如见面要打招呼、微笑, 在他人说话时注视对方, 多使用“谢谢”、“请”等敬语。

保持“一碗汤”的距离

“一碗汤”的理念是让双方不要过多干涉各自的生活, 避免过分亲密而忽视了隐私的界限。

“一碗汤”的距离同样适用于其他人际交往中。无论是面对工作上的合作伙伴、同事还是生活中的合租室友, 都要在交往的过程中注意尊重自己和他人的隐私, 不轻易谈论自己和他人的私

事, 就会给人感觉为人有分寸, 赢得他人的尊重。

避免深入讨论与工作无关的话题

面对与自己性格不合的人, 既然知道对方与自己的人生观、价值观、世界观有差异, 若非工作需要, 就要尽量避免对社会、生活等话题进行深入的讨论, 避免双方因看法不同而出现争执, 破坏原有的和谐气氛。

不要太在意他人评价

每个人都不是活在别人的口中, 而是有着自己的生活。当自己不喜欢的人给出一些关于自己的负面评价时, 要考虑到这是性格差异而形成的看法, 与自己的真实性格无关。过于在意他人的评价, 就会忽视自己原有的闪光点, 徒生烦恼, 反而让工作、生活产生阻力。

就事论事、公事公办

在和与自己性格不合的人一起工作时, 要先将自己的个人情绪抛在一边, 为了团队的利益, 共同做好工作。然后, 自己也要反思, 人无完人, 与他人合作时, 要容得下他人专业上的批评。

有时, 性格不合的人若能抛开对对方的成见, 全力以赴面对工作, 也许会意外擦出新的火花, 在工作中取得骄人的成绩。



【健康红绿灯】

绿灯

补钙预防结直肠癌



大肠内的胆酸、游离脂肪酸会刺激大肠上皮细胞的过度增生, 引发结直肠癌, 而足够的钙质可以和胆酸、游离脂肪酸结合, 从而减少结直肠癌的发生风险。牛奶、酸奶、奶酪等奶制品不但钙含量丰富, 而且吸收利用率高, 是钙的最佳来源。

花椒叶消宿食温脾胃



花椒不仅因特有的香气和作用成为食品调料“十三香”之首, 还是一味常用的中药。花椒可散寒除湿, 解郁结, 消宿食, 通三焦, 杀蛔虫, 止泄泻。实际上, 花椒叶与花椒具有相同的性味和相近成分, 在春夏花椒成熟之际, 不妨辨证吃点儿花椒叶。

红灯

酗酒除了伤肝还伤胃



酒精会对胃黏膜造成损伤, 黏膜被长期反复刺激, 不断经历损伤、修复、再损伤的过程, 就会导致慢性炎症, 为肿瘤发生埋下祸根。因此, 如果不得不喝一点, 不妨配些小菜, 如肉皮冻等, 这类食物胶原蛋白含量高, 会在胃中形成一层保护膜, 减缓酒精伤害。

谷物挂面应现买现吃



研究发现, 挂面在不避光的情况下放置一天, 其中的维生素B2就会损失50%。但有些人喜欢买大袋米面, 或买很多挂面回来, 短时间内吃不完就很容易造成营养流失。建议这些食物还是现买现吃, 存放时要避光防潮。

丰台分局深入实施商标战略 支持小微企业发展

小微企业是国民经济发展的生力军, 在稳定增长、扩大就业、促进创新、繁荣市场和满足人民群众需求等方面, 发挥着极为重要的作用。丰台工商分局采取三项措施支持辖区小微企业实施商标战略, 助推企业发展。

一是加强宣传引导。运用多种宣传载体和形式, 开展有针对性的宣传活动, 切实增强小微企业商标意识, 加大小微企业创建自主品牌信心, 努力形成高度重视商标、精心培育商标、主动运用商标、自觉保护商标的良好氛围。

二是加强重点培育。对新成立的小微企业, 指导其尽早申请商标注册, 取得专用权保护。对具备一定规模、经营状况好的小微企业, 指导其对将来可能涉足的行业, 先行注册商标, 扩大保护范围, 争取做

大做强。

三是加强监管保护。通过日常监管, 指导小微企业正确运用、管理和保护商标, 不断提高产品质量, 丰富品牌内涵, 提高自身的核心竞争力。同时, 帮助小微企业维护商标专用权, 坚决打击商标假冒侵权和制假售假行为。 渠忠涛

