

孩子的早餐能量占到一天总能量的30% 营养师：早餐要讲究营养搭配

本报讯（记者 潘旭婷 通讯员 胡楚颖）前段时间，张文宏教授在视频直播中提出“孩子早餐不许吃粥”的话题引起热议，中国人的饮食中早餐大多离不开粥，如果不喝粥那该吃什么呢？日前，记者就此采访了县第一医院资深营养师杨方才。

“单一的白粥中近90%的成分是水，其他的主要是淀粉（碳水化合物），营养构成单一，蛋白质、膳食纤维、维生素、微量元素等成分含量都

非常低，对于正在生长发育的孩子来说，除了供给能量外，其他营养含量少，容易导致营养摄入不足。”杨方才介绍，不吃早餐或早餐吃得少导致营养摄入不足均会影响到孩子的生长发育，比如可能导致孩子的认知能力下降，学习效率低下，使孩子没有精神，思维迟钝，记忆力下降，甚至会产生低血糖，同时也会影响胃酸的分泌、胆汁的排出，减弱消化系统的功能，从而诱发胃炎、胆结石等疾病。

“早餐是孩子新一天能量的补充，不能马虎，要讲究卫生、营养和多样化。”杨医生说到，孩子的早餐能量占到了一天总能量的30%，且孩子活动量较大，早餐首先要以提供能量为主，碳水化合物丰富的粮谷物，如面包、馒头、包子等；其次要提供富含蛋白质、脂肪的肉禽蛋类，如一个鸡蛋或少量熟肉等；并且要准备富含膳食纤维与维生素的蔬菜、水果等，以及含钙量充足的200ml牛奶一杯。

购新车 补千元 我县出台促进汽车消费政策

本报讯（记者 潘璐璐 通讯员 徐欢欢）近日，县企业复工复产指挥部、县财政局、县商务局联合出台了《宁海县2020年促进汽车消费增长补贴办法》（以下简称“《补贴办法》”），以拉动我县汽车消费。

当补贴时间截止，而补贴经费有剩余额度时，将参照第一轮补贴方案开展第二轮补贴。补贴发放以汽车销售发票日期为准，先销售先补贴，补完为止。需要提醒的是，消费者在领取补贴时，需提供新车购车发票复印件、车主身份证或企业营业执照复印件、车主领取补贴凭证、车主申报补贴资料汇总表等内容，汽车销售企业对符合补贴条件的消费者先行垫付补贴。此外，对违反财经纪律，虚报、冒领补贴的，将追缴补贴资金，同时对相应责任人员和企业作出纳入失信人员名单、取消企业补贴资格等处理。



让清廉理念浸润 每一个孩子的心田

连日来，县实验小学教育集团实验校区开展廉洁教育主题班会、廉政书法和绘画比赛等一系列活动，帮助孩子“扣好人生第一粒扣子”，真正把清廉理念浸润到每一个孩子的心田。（记者 潘旭婷 通讯员 葛晓雯 摄）

外出戴口罩、回家勤洗手 儿科门诊急症率下降明显

本报讯（记者 潘旭婷 通讯员 夏亚萍）“我们家孩子今年算还好的，往年这个时候隔三差五就要到医院报到。”在县妇幼保健院儿科候诊区，市民吴女士告诉记者，孩子从小体质弱，每到换季就会生病，今年因为疫情影响出门戴口罩，大人孩子也都非常注意卫生，生病反而少了。

常态化，病毒传播被诊断及小卫生阻断，前往医院就诊的此类小病患儿较往年同期明显减少。近段时间温差较大，干燥提醒广大市民朋友要根据气候变化及时增减衣物；做好防护措施，外出时戴上口罩，做好个人卫生，尽量不要带孩子到人多拥挤的公共场所，避免交叉感染；对花粉及植物过敏的孩子不要去花园及植物园；不接触烟雾；多喝水，多吃水果蔬菜，避免进食刺激性、易致敏食物，均衡膳食、不宜过饱；养成良好的生活作息习惯和卫生习惯，不要熬夜，湿式打扫室内，注意居室通风透光，被褥、衣物要勤洗勤晒，减少尘螨及霉菌滋生；避免接触宠物，不用羽绒制品、地毯和厚重窗帘，避免接触毛绒玩具；培养正确的锻炼习惯；保持心情愉快。

百姓事马上办热线：65510000
宁海新闻网
www.ninghai.com.cn
宁海便民服务中心

微信公众号：百姓事马上办

新房暂时不住 物业费能减免吗

一网友：我想咨询一下，小区物业费是从新房交付之日起收取的吗？那么新房交付后半年未装修的，是否有物业费减免的规定？

房产证问题

一网友：跃龙街道范家村的房子是集体土地，没有正式的房产证，现在想办房产证是否可以办理，如果可以办理需要哪些证件和手续？
县自然资源和规划局答复：目前，我县正在统一推进农村宅基地及房屋确权登记，对于符合确权登记发证条件的，预计在年底发证到户。

色。关于县城路上种植的松树枯了，我局会着手安排进行补种。

养老保险问题

网友单纯的样子：听说现在务农超过退休年龄的人员，没有征收土地

的，拿出3万，一个月可以有500多元的退休金，是这样的吗？

力洋镇答复：根据您提供的信息，超过退休年龄，未征收土地的，如果未享受其他养老保险，则可以根据下表选择一种适合自己的城乡居民养老保险，一次性缴费，次月发放。

缴费档次	缴费金额	最低标准 (到龄一次性缴15年)	最高标准 (按年缴缴15年)
100/年	1500	282	288
300/年	4500	303	309
500/年	7500	326	346
800/年	12000	358	378
1100/年	16500	391	411
1400/年	21000	424	454
1700/年	25500	456	486
2000/年	30000	488	519
3000/年	45000	597	637
5000/年	75000	813	864

注：其中100元档次限低保对象、特困人员、残疾人、低保边缘户等困难群体参保

庆安路为什么种松树

一网友：请问东方君悦南大门前庆安路为什么种了一排松树？县城路上一般都是种樟树，松树很多都枯了。

县住建局答复：庆安路上种植的是湿地松，种植松树是为适应城区树种多样性的需要(单树种容易造成大量病虫害爆发，如采用多样树种，可避免大规模的病虫害)，而且也能更好地体现“一路一品、一路一景”特

七旬老人上树摘枇杷，摔了 水果好吃但也别亲自上树采摘

本报讯（记者 潘旭婷 通讯员 王晓燕）这段日子正是枇杷成熟的季节。梅林街道75岁的孙老太看到自家院子黄澄澄的枇杷挂满枝头，心痒痒的，索性拿了梯子，自己上树摘了起来。结果一不小心没站稳，从枇杷树上摔了下来。

后背部压痛明显。于是，赶紧上颈托、铲式担架、心电监护，送往县第一医院进一步诊治。县急救站副站长曹善盖提醒，每年这段时间，县120都会接到多起因上树采摘水果而摔伤的求助电话，广大市民采摘水果一定要量力而行，一旦摔伤要第一时间拨打120求助电话，不要自行搬动伤者。

宁海县人力资源市场招聘信息

本周四（6月4日）

岗位	单位名称	人数	岗位	单位名称	人数	岗位	单位名称	人数
普工	宁海建新密封条有限公司	50人	巡检员	宁波和鑫光电科技有限公司	1人	数控车		2人
	宁波洪畅管道工程技术有限公司	5人		宁波市新东南塑料有限公司	2人		压机工	宁波佳比佳工贸有限公司
	宁海益民卫生洁具技术服务有限公司	10人	仓管员	宁波蓓蕾文具制造有限公司	1人	电脉冲		1人
	宁海县光辉灯饰有限公司	2人	电焊工	宁波市天普橡胶科技股份有限公司	1人	手机导购员	宁波同心和悦电器有限公司	5人
检验员	宁波和鑫光电科技有限公司	1人	营业员	宁波佳比佳工贸有限公司	1人	注塑师傅	宁海县新东南塑料有限公司	1人
	宁波蓓蕾文具制造有限公司	1人		宁波市小小食品超市有限公司	5人	来料检验	宁波优和办公文具有限公司	1人
	宁波佳比佳工贸有限公司	2人	收银员	宁海县小小食品超市有限公司	5人	运营专员	宁波优和办公文具有限公司	1人
拌料工	宁波蓓蕾文具制造有限公司	1人	装卸工	宁波市天普橡胶科技股份有限公司	1人	五金冲床工	宁波志岳电子有限公司	5人
	宁海县新东南塑料有限公司	1人		宁波市小小食品超市有限公司	5人	五金模具师傅		1人
机修工	宁波优和办公文具有限公司	1人	装配工	宁波市天普橡胶科技股份有限公司	20人	餐饮服务		28人
	宁海建新密封条有限公司	1人		宁波市小小食品超市有限公司	5人	传菜员		10人
文员	宁波优和办公文具有限公司	1人	项目工程师	宁波和鑫光电科技有限公司	1人	鲜榨员		2人
	宁波市天普橡胶科技股份有限公司	1人		宁波市天普橡胶科技股份有限公司	1人	人事经理	宁波大鱼馆餐饮有限公司	1人
	宁海县光辉灯饰有限公司	1人	磨床操作工	宁海县旭锦机械有限公司	2人	营销经理		3人
	宁波大鱼馆餐饮有限公司	2人	数控车床操作工		5人	培训师		1人
会计	宁波市小小食品超市有限公司	2人	刀具车间主任		1人	店长		1人
	宁波同心和悦电器有限公司	1人	刀具机修工	宁波蓓蕾文具制造有限公司	1人	切配人员		2人
注塑工	宁波大鱼馆餐饮有限公司	1人	助理会计		1人			
	宁波和鑫光电科技有限公司	10人	安全助理	宁波顶欣慧安信息技术有限公司	4人			
	宁波志岳电子有限公司	4人	安全工程师		1人			

注：定于每周四上午举办县人力资源市场招聘会 时间：8:00—11:30
应聘地点：宁海县气象北路778号（国际会展中心北楼二楼）乘公交线路105路、106路、107路、113路在国际会展中心站下车即到。联系电话（传真）：65582346
本招聘信息由宁海县就业与失业保险管理服务中心组织发布，部分信息以当日市场发布的即时更新的信息为准。