

备战中高考,您有一份备考锦囊请查收!



如东县市场监督管理局食品安全专栏

临近中高考,考生难免紧张,加上天气转热,孩子们常常会出现食欲不振等情况,有些家长却一味追求所谓“补脑”,急着给孩子准备新奇、大补的食品,忽视了不妥当的饮食,反而可能引发意外事件。今天,让我们一起学一学考生们到底应该怎么吃?

2020年中高“烤”季来了,在考孩子的同时,也是“烤”着焦灼的家长。时至夏季高温时节,微生物繁殖快,食物易腐败变质。为确保广大消费者餐饮安全,考生平安、高效备战中高考,有效预防食源性疾病发生,如东县市场监管局发布中高考及夏季高温期间餐饮食品安全消费警示,提醒广大消费者和考生、家长注意饮食安全。

一、疫情防控莫放松

餐饮单位在遵守疫情防控 and 食品安全各项规定、规范开展经营活动的前提下,严防有发热、咳嗽等症状的人员进入餐饮场所,合理控制排队及就餐人员距离,提醒并保障消费者使用公筷公勺或分餐就餐,防范交叉感染。网络餐饮服务第三方平台及其分支机构、自建网站餐饮服务提供者,要加强送餐人员健康及卫生管理,确保送餐容器、箱、车清洁,每日至少进行两次清洁消毒,推广实施“食安封签”和“零接触”配送。考生及家长考试期间尽量减少外出就餐,如需外出就餐时要严格落实各级疫情防控有关规定和要求,绷紧弦、不松懈,不搞群体性聚餐。

二、消费场所宜精选

消费者在外就餐或网上订餐时,首先要选择证照齐全、环境卫生整洁、食品安全量化分级良好以上的餐饮单位,其次要尽量选择有“明厨亮灶”的餐饮单位。食用前要注意检查食物感官性状是否异常、是否新鲜、是否烧熟煮透、餐具是否洁净,不要食用国家明令禁止的畜禽及水产品。考生应尽量在家或在学校食堂用餐,尽量不食用街头摊点经营食品,不在学校周边流动餐饮摊贩就餐。就餐结束时,应索要发票等消费凭证。

三、家庭用餐防风险

在家就餐时,不要购买腐败变质或过期食品;不购买和食用来历不明的可疑食品;制作食物前应确认食材新鲜、无变质;食品原料要清洗干净,应避免生熟食品交叉污染,烹饪食品应烧熟煮透;食用时令瓜果要充分浸泡、洗净,以去除农药残留,最好去皮后再食用;不食用容易导致身体不适的饭菜(如四季豆、野生蘑菇、生鲜黄花菜、发芽青土豆、来历不明的野菜等);慎用高风险食品(如凉菜、外购卤菜、冷食等);尽量不要食用隔夜饭菜。家长给考生送餐,请尽量缩短送餐时间。

四、科学饮食好习惯

消费者及考生要注意科学饮食,荤素搭配,多食富含膳食纤维、维生素的新鲜蔬菜、水果等清淡健康食品,少食用油腻和生、冷食品,提倡喝白开水,不喝生水 and 散装冷饮,切忌暴饮暴食。谨慎选用保健食品,科学识别虚假广告特

别是以宣传强化记忆、补充大脑等夸大保健品效果的广告,要保持理性消费。

五、自我保护最重要

消费者食用购买的食品或者在外就餐出现不适,要立即停止食用可疑食品,出现腹痛不适等疑似食源性疾病症状应尽早就医,保留可疑食品原状,保留就餐发票等消费单据、病历卡、化验报告等相关资料,同时可拨打“12315”或“12345”电话进行举报投诉。

一日三餐应吃啥?

吃不吃早餐,早餐的营养充足不充足,会直接影响到上午学习的效率和体能。不论是平时还是复习考试期间,每天不仅要吃早餐,而且要吃好早餐。营养充足的早餐应该包括谷类食物、动物性食物、奶类或豆制品以及蔬菜水果。

午餐起着承上启下的作用,要吃饱。集中就餐的学校,有些同学嫌口味不好,吃几口就把饭菜倒掉,营养肯定摄入不够。

复习考试期间考生一般睡的比较晚,晚餐要准备的丰盛一些。如果睡的比较晚,晚餐后4小时左右,可以考虑给孩子加餐,一杯酸奶、几个馄饨,量不要过多,以免影响孩子的睡眠。

午餐晚餐的食物要多样,注意选择富含优质蛋白质的食物。鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等食物含有丰富的优质蛋白质,还含有丰富的矿物质和维生素。深海鱼中含有的DHA可以提高大脑功能,增强记忆。

新鲜蔬果中含有丰富的维生素C和膳食纤维,维生素C既可促进铁在体内的吸收,还可增加脑组织对氧的利用。这类食物还可帮助消化,增加食欲。

注意清淡饮食,足量饮水



随着考试的临近,天气也逐渐变热,加上考生生活节奏快、压力大,考生往往消化功能下降。油炸、油腻的食物容易使人产生饱腹感,降低人们的食欲,影响其他食物的摄入量。另一方面,油炸食品不易消化,会加重消化负担,导致分布到大脑的血液相应减少,影响大脑的工作效率。因此,要少吃或不吃含脂肪高的油炸食品。

夏天出汗较多,容易导致体内缺水,出现头昏、头疼等症状,影响考生的学习效率,所以要督促考生多喝水,少喝饮料。

有些考生为了“提神”,喝大量的咖啡、喝茶。咖啡、茶中含有咖啡因,有一定的提神作用。但每个人对咖啡因的敏感性不一样,特别敏感的人,喝点茶或咖啡就入睡困难;不敏感的人,即使喝上一大杯咖啡也提不起神来。累了、困了,是大脑和身体的自然反应,提醒应该休息了。

不要迷信“健脑品”

特别提醒:那几个核桃;那几个搭档;x力1号;海参鲍鱼不补脑,省点钱孩子考完试去旅游吧。因为智力受许多因素的影响,营养只是诸多因素之一,而各类天然食物中已经包含了人体所需的各种营养素,只要合理安排就能满足需要。除了平常刻苦学习和积累,没有短时间提高智力和学习成绩的“灵丹妙药”。不可过分迷信和依赖营养品对智力和考试成绩的作用。长时间读书学习会感到头昏脑胀,是由于脑血管极度扩张的缘故。另一方面,大脑的活动减慢,表现为思维迟钝,甚至强迫休息,表现为打瞌睡。不要搞疲劳战术,劳逸结合。每天抽出一段时间活动、锻炼,不仅可以缓解疲劳、提高学习效率,还有益于健康。

创意连连看
城市更美好

(上紧接第一版)除了县青少年宫附近的绿化带外,苏建新天地附近、人民路跟掘兵路交界处、东二环跟电大路交叉口、长江路与东二环交界北侧、解放路与长江路交叉口东南侧、如东东高速公路出口对面等绿化景观,自3月份施工以来,目前已经全部投入使用,风景各异、别具匠心。据了解,整个项目总投入800万元,占地面积3万多平方米,种有香樟、红榉、桂花、白玉兰等树木。

如东锦恒城市投资集团有限公司养护部副经理石晨辉告诉记者,今年我县还在海子牛广场、范堤路与江海东路交叉路口、海豚湾广场东侧、雁行路南侧、久和妇产医院红绿灯西南角与东南角、绿城嘉汇转盘西南角与西北角、江海西路3路车站周边、泰山路长江路口西南角与西北角、城南工业区三、东二环与长江路交叉口北侧、爱民西路与223线交叉口东南角、倍得满红绿灯西南角、华庭路最西头、昆仑市场三角坝等处布置创文景观小品。“采用祥云、波浪、圆形等元素,传播社会主义核心价值观、如东市民文明行为二十条、‘健康文明、人人有我’等内容。”石晨辉说。

一座城市的创新,其实体现在每一个“小角落”。不论是国内首家公厕文化主题园,还是主打廉政元素的文化园;不论是沿街色彩艳丽、图画精美的公益广告,装饰得精美别致的变电箱,还是居民楼道里的主题宣传墙,都在用每一个微小的创意设计,彰显如东这座城市的精气神,让城市在文明的点缀中愈发熠熠生辉,生机盎然。

江苏优嘉植物保护有限公司

年产8510吨/年杀虫剂、

6000吨/年除草剂、6000吨/年杀菌剂

和500吨/年增效剂项目

环境影响评价第二次公示

江苏优嘉植物保护有限公司年产8510吨/年杀虫剂、6000吨/年除草剂、6000吨/年杀菌剂和500吨/年增效剂项目环境影响报告书征求意见稿及建设项目环境影响评价公众意见表见网站<http://www.yan-gnongchem.com/view.php?id=1055>,公众意见征求期10个工作日,2020年7月1日至2020年7月15日,详见网站。

文明健康
有你有我

创建文明城市

NEW CIVILIZED CITY
共建美好家园

BUILD A CIVILIZED CITY
万水千山总是情 文明旅游传美名

如东县融媒体中心 宣

如东申丞护理院

养老 康复 好去处

如东申丞护理院 医疗康复护理
电话: 0513-69915100