

昨天是中国学生营养日,记者调查发现—— 不少中小学生在外凑合吃早餐



5月19日早晨,市区启蒙路上,一名小学生一边吃方便面,一边急匆匆地向学校走去。

□本报记者 张静/文 李英平/图

昨天是第26个中国学生营养日,记者调查发现,我市1/3的中小学生在外凑合吃早餐。

【现象】:校外早餐摊点生意火爆

5月18日早上6点多,记者来到市六中附近一家包子店,店内已经排起长队,十余张圆桌旁坐了不少正在吃早餐的学生和家。“早上时间太紧张,来不及做饭,就带她来这儿吃点。”市民李先生告诉记者,女

儿在市六中上学,他们经常在这家店吃早饭。

6点45分,记者来到市八中附近的园丁路。胡辣汤、鸡蛋灌饼、油条、小笼包、烤肠、烧饼夹炸串……路两侧的小吃摊点种类繁多,每个摊前都围满了学生。

“有时也在家吃,不过还是在这儿吃得多一点,比家里好吃。”一名学生告诉记者。

随后,记者来到市九中门前,有学生正站在校门口附近吃着手里的早餐,附近几家小吃店、小吃摊前围满了学生。

【调查】:1/3的中小学生在外凑合吃早餐

5月18日上午,记者分别来到五条路小学、中心路小学和市八中进行调查。每所学校选一个班级作为抽样调查对象。

五条路小学五(2)班共有63名学生,调查结果显示,有22名学生的早饭是在校外吃的,占总人数的1/3。

中心路小学二(1)班有56名学生,有40名学生是在家中吃早餐。有学生表示:“早餐在外面吃,午饭在午托班吃,晚上放学回家妈妈会做很多好吃的。”

市八中初一(1)班在校外吃早餐的学生多数以肉夹馍、里脊肉夹饼、油条和胡辣汤为

主,在饮食上多偏爱土豆、肉类等,也有不少学生表示喜欢吃蔬菜、水果等。

此次调查的学生总人数为157人,据统计,约有1/3的中小学生在外吃早餐。在饮食喜好上,男生多喜欢肉类,女生多喜欢吃冰淇淋、蛋糕等甜食。

【老师】:希望家长重视孩子的早餐

中心路小学二(1)班班主任肖艳艳表示,由于早上时间紧,很多家长不能给孩子做早餐,于是就在外面买现成的食品。春夏两季是孩子成长最快

的季节,希望家长们尽量早起为孩子做饭,让孩子合理饮食。

五条路小学的孙淑娟老师认为,学生的识别能力不强,只

要兜里有钱,他们就会花,希望家长适当控制孩子的零花钱,平时多给孩子讲卫生和食品安全知识,纠正孩子的不良饮食习惯。

【家长】:有的没时间做,有的坚持做早餐

说起孩子的早餐,在市区建设路东段一事业单位上班的李先生深感愧疚。“两个双胞胎女儿上小学一年级,早起我和妻子给她们俩穿衣洗漱就要花费不少时间,也知道孩子在家吃饭肯定比外面健康,但是做早饭实在是来不及,以后尽量给孩子做。”他说。

记者在采访中了解到,有

些家长认为孩子吃饱就行。“儿子上初三了,饭量也大,早上家门口买的肉夹馍能吃两个。”家住东环路平煤神马集团十矿家属院的张先生说,孩子的早餐都是在外吃,省事。

今年15岁的小琪在市四十四中读初三,她的妈妈在市区开源路一家孕婴店工作,平时上班很忙。“妈妈为了让我吃

好,早上5点多就起床做饭,早餐以炒菜、稀饭为主。我不喜欢吃面条,中午一般吃米饭、饺子、馄饨,晚餐吃得少,有时不吃。”小琪说。

在新城区一家银行工作的王颖告诉记者,她的儿子今年13岁,在市四十一中读初一。“孩子从小到大的早饭都是在家吃的。”王颖说。

【营养专家】:学生早餐应合理营养、平衡膳食

对此,市第二人民医院营养科主任温彩虹说,学生营养早餐应包括粥类、面点类、冷菜类三部分,在餐后加一

份瓜果补充维生素。一般早餐食谱中的各种营养素含量应占全天供给量的30%左右。按照五谷搭配、粗细搭

配、荤素搭配、多样搭配的基本原则,尽可能使营养早餐达到合理营养和平衡膳食的要求。

这几天,老天脾气难琢磨

□记者 杨元琪

今起3天我市阴晴不定,气温有所波动。

本报讯 记者昨天从市气象台获悉,今起3天我市阴晴不定,明天或有降水,后天逐渐转晴,气温较高。

受弱冷空气影响,鹰城昨天刮起了阵阵偏北风,气温比较凉爽。据市气象台工作人员介绍,

具体天气情况:今天白天到夜里,多云间晴天,偏东风3级左右,最高气温26℃,最低气温17℃。明天多云到阴天有小雨,最高气温维持在24℃上下。后天多云转晴天,最高气温升至30℃左右。

免费检定血压计、人体秤……

质监部门昨日街头开展惠民活动

□记者 牛超

本报讯 昨天是世界计量日,在市区光明路双丰商厦门前广场上,由市质监局牵头,联合水、电、气、暖等单位开展了大型咨询服务活动,现场为市民免费清洁、修理眼镜,免费检测血压计、人体秤等计量器具,并向市民宣传常见的计量知识。

昨天上午9时许,记者来到现场。咨询台、血压计人体秤检定、水电气暖咨询及投诉、计量案件现场咨询与受理等服务台一字排开,每个服务台前都围了不少市民。

一个上午,工作人员现场免费检定血压计62个、人体秤47台。据市质监局工作人员介绍,现在不

少市民家中都有血压计,由于很少检测,不少都存在失准的情况。从目前检定情况来看,多数市民的水银血压计没有质量问题,出现误差多是由于水银缺失和使用错误造成的。“血压计出现问题,一是使用方式不正确,另外血压计用久了,橡胶球、橡皮管容易出现老化,气阀出现漏气,再就是漏水银、管壁脏等,这些都会影响血压计的精确性。”

活动现场,前来检测、维修眼镜的市民也不少,一个上午工作人员就检测、维修眼镜120余副。除此之外,活动现场“民用四表”(水电气热)咨询、投诉48人(次),发放宣传资料500余份。

昨天是全国母乳喂养宣传日

专家提醒:母乳不可替代

□记者 吕占伟

本报讯 昨天是全国母乳喂养宣传日。妈妈将母乳作为第一份礼物送给我们,母乳带给我们充足的安全感与健康的体魄。昨天,记者对话我市妇产科专家,了解母乳喂养的重要性和不可替代的作用。

“据我在临床上的观察,农村生活的女性比城市生活的女性更容易接受母乳喂养,母乳喂养率相对高。”昨天上午,市二院妇产科主任、主任医师安莲英说。她给出的理由是:农村女性哺乳时间相对充足。城市女性一方面由于工作时间紧张,难以坚持足够和有效的母乳喂养,另一方面是担心影响身材而抵触母乳喂养。

“母乳喂养好处多多。”安莲英说,母乳喂养干净、卫生、经济,有利

于婴幼儿智力发育;能增强婴幼儿免疫力,坚持母乳喂养的孩子半岁之内很少发病;能增强母亲和孩子的感情,母亲也可及时感知和关注到孩子的异常。

“新生儿母乳喂养,选择时机很重要。”安莲英说,刚出生的婴儿会形成觅食反射,这是新生儿无条件反射的一种,即当新生儿面颊触到母亲乳房或其他部位时,即可出现寻觅乳头的动作;用手指抚弄新生儿面颊时,他的头也会转向刺激方向。顺产儿出生后半个小时内觅食反射最活跃,剖宫产儿出生后1个小时内觅食反射最活跃。此时喂奶,母亲和孩子都容易接受,因此,要把握上述时段及时进行母乳喂养。

安莲英提醒准妈妈妈妈们,国内提倡孩子半岁之前坚持纯母乳喂养,半岁到1岁之前可同时添加辅食。

暑期学生火车票全面开售

6种情况不能买学生票

□记者 王民峰

本报讯 记者昨天从市铁路部门获悉,暑假学生火车票已通过各种渠道全面开售,学生旅客凭相关证件购买火车票时享受优惠政策。

根据火车票预售期,从昨天起,旅客可以通过互联网、电话、窗口、自动售票机等各种渠道购买7月16日之前的火车票。铁路部门规定,暑假学生票乘车时间为6月1日至9月30日。根据往年客流情况分析,学生旅客出行时间集中在6月底7月初。

据了解,学生票发售范围只限普通硬座票、普通硬卧票和动车组

二等座。学生购买普通硬座火车票享受半价优惠,普通硬卧票和动车组二等座车票享受7.5折优惠。铁路部门明确要求各火车票代售点在售卖学生往返车票时,严禁收取手续费,学生旅客在购票时如遇到代售点违规收费,可拨打12306投诉。

铁路部门提醒,以下6种情况不能购买学生票:学校所在地有学生父母中的一方时;学生休学、复学、转学、退学时;学生往返于学校与实习地点时;学生证未按时办理学校注册的;学生证优惠乘车区间更改但未加盖学校公章的;没有“学生火车票优惠卡”以及“学生火车票优惠卡”不能识别或者与学生证记载不一致的。