

暑假里 孩子忙“充电”

本报讯(记者 李严 摄影报道)“身体微微倾斜,握拍要稳,挥拍要有力……”7月3日下午,在我市人民南路一家羽毛球训练馆里,一名小学生正在这里跟教练全神贯注地练习着羽毛球的各项技巧。

正值暑期,如何提升孩子们的身体素质成为家长们关注的焦点。于是,羽毛球、篮球、足球等各类运动场馆迎来了客流高峰,特别是羽毛球,因其简单易学、能提升手眼协调能力和培养团队协作精神,更是成为了不少家庭的首选运动。



改变孩子的“重口味” 家长做好这两件事

近日,国民营养健康指导委员会办公室印发《“减油、增豆、加奶”核心信息》。在“减油”方面,《核心信息》明确,长期过量摄入脂肪会导致肥胖,增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病和2型糖尿病等慢性病的发病风险。儿童青少年要从小培养清淡不油腻的健康饮食习惯,超重肥胖、高血脂人群等更应控制脂肪摄入,做到食物多样、合理膳食。

因此,家长和孩子应该关注油脂的摄入,做到正确认识油脂、合理摄入油脂。

误区一:所有植物油都健康

一些家长认为,动物油脂如猪油、牛油等含有饱和脂肪酸不健康,而植物油则普遍较为健康。实际上,并非所有的植物油都是健康的。一些植物油在加工过程中可能会被氧化或产生其他化学变化,从而失去其原有的营养价值。此外,部分植物油如椰子油、棕榈油等也含有较高的饱和脂肪酸。因此,在选择油脂时,家长应关注油脂的种类,尽量选择新鲜、未被氧化、饱和脂肪酸低的植物油。

误区二:高温烹饪更营养

许多家庭习惯高温烹饪,认为这样可以更快将食物煮熟,并使食物更加美味。然而,高温烹饪会导致油脂氧化,产生有害物质,从而降低油脂的品质。在烹饪过程中,家长应尽量采用低温慢炖、蒸、煮、烤等烹饪方式,以减少有害物质的产生并保留油脂的营养价值。

误区三:只使用一种油

有些家长在选购油脂时,为了方便常常只选用一种油。然而,不同的油具有不同的营养成分和特性,如果只使用一种油,可能会导致营养不均衡。家长应该根据不同的烹饪方法和营养需求,选择不同的油进行搭配

使用,如使用橄榄油进行凉拌和低温烹调,而炒菜时则使用花生油或菜籽油。

儿童青少年改变油腻的饮食习惯,培养健康的饮食观念,可以尝试以下几种做法。

使用控油壶,健康烹饪

家庭应减少日常烹调油的使用量。使用带刻度的控油壶,定量用油,有助于控制总量。少用煎炸的方法,选择蒸、煮、炖等烹饪方法,可以有效减少油脂的摄入。这类烹饪方法不仅能保持食物的营养成分,还能避免因高温油炸产生有害物质。

增加豆类及奶制品的摄入

对于儿童青少年来说,豆类和奶制品是非常重要的营养来源。大豆及其制品含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾等营养成分,经常食用有助于儿童青少年的生长发育。奶及奶制品是钙的良好来源,充足的钙摄入对骨骼和牙齿的健康至关重要。每天适量摄入豆制品和奶制品,可以帮助儿童青少年保持营养均衡。

合理选择外卖和餐馆食品

在外就餐时,儿童青少年应学会选择低油的菜品,并主动向餐馆提出少油的要求。可以选择蒸、煮、凉拌等低油菜品,避免油炸等高油食品。在点外卖时,尽量选择一些健康的套餐,既能满足口腹之欲,又能保持营养均衡。

从小培养清淡的饮食习惯

饮食习惯往往是从小养成的。家长应鼓励孩子多吃蔬菜水果、粗粮和低脂肪的食物,少吃油炸、膨化和高糖食品;学校和社区也应开展健康饮食的宣传教育活动,帮助儿童青少年树立正确的饮食观念,从小培养清淡的饮食习惯。

来源:学生健康报

小升初衔接 从这里找答案

本报讯(记者 李严)7月2日,淮南十五中举行了七年级小升初衔接学习生活指导讲座。

讲座由该校政教处负责人沈红妹主讲,她为准初中生们描绘了一幅充满着无尽的可能与期待的中学生活,吸引着同学们去探索。进入初中,学习生活丰富多元且更具深度,无论是科学、文学还是数学等领域,都有深奥精妙的知识等待着同学们去探索和领悟。课堂上,老师激情澎湃地讲解;课堂下,精彩纷呈的文娱活动更是丰富。初中阶段,同学们还将迎来拓展人际关系、结交新朋友的重要契机,这有助于培养协作精神与领导能力。同时,大量的实践活动将锤炼大家的动手和解决问题的能力,助力实现综合素质的全面提升。

随后,该校教务处主任谢玉侠带来了详尽且实用的小初衔接学习指导报告。凭借丰富的教学经验,谢玉侠深刻剖析了小初学习的差异。初中学习科目增多、知识难度加大,同学们要学会合理安排时间,制定科学的学习计划。这个暑假,同学们要做好初中学习阶段的准备,比如提前预习新的课程,养成良好的学习习惯等。课堂上要专注听讲,积极

思考,做好笔记;课后要及时复习,认真完成作业,遇到问题要主动向老师和同学请教。与此同时,注重阅读和拓展知识面,多读有益的书籍,培养自主学习的能力。

最后,该校团委书记董丽萍就小初衔接生活指导进行了精彩报告。董丽萍介绍了初中丰富多彩的文娱活动,比如激情澎湃的运动会,同学们在赛场上奋力拼搏,尽显青春活力;振奋人心的大合唱,大家用美妙的歌声传递情感;声情并茂的朗诵比赛,同学们用声音抒发内心的情愫;还有欢乐祥和的元旦活动,大家共同欢庆,营造出温馨的校园氛围。董丽萍还提及,同学们在参与这些活动的过程中,不但能放松身心,还能培养团队合作精神和人际交往能力。此外,初中大队部、共青团还会组织各类团队活动,例如主题团队日活动、志愿服务活动等,通过这些活动能够进一步增强团队队员们的责任感和使命感,提升团队协作能力。

讲座全程同学们认真聆听,积极互动,收获满满。大家纷纷表示,听了讲座后,对即将到来的初中生活有了更为清晰的认识和更为充分的准备。

预防溺水安全一“夏”

本报讯(记者 付莉荣 通讯员 刘杨)为进一步提高学生安全意识和自我保护意识,近日,淮师附小大通校区邀请淮南蓝天救援队开展夏季防溺水主题安全宣讲会。

宣讲会以防防学生溺水教育警示片拉开序幕,通过真实的案例和详实的数据,让在场的师生们深刻认识到防溺水的重要性。接着,专家以趣味问答的方式活跃了现场的气氛,同时也引发了大家对防溺水知识的思考。

讲座中,救援队专家详细介绍

了各种救生圈的正确使用方法以及一些常见的错误救援知识。他们还用各种救生装备现场演示救援过程,通过人体模型,对溺水者施救过程中的注意事项和方法进行详细讲解,让师生们对救援有了更直观的了解。专家特别强调了黄金救援时间的重要性,并教授了如何在黄金救援时间内进行自救。

活动负责人表示,希望通过这次讲座让师生们掌握更多防溺水知识,提高防范意识和自救互救能力,为学生们的健康成长筑牢安全防线。