

► 策论

做好饮食管理 呵护中小學生健康

杨玉春

近日,全国农村义务教育学生营养改善计划领导小组办公室会同中国疾病预防控制中心营养与健康所,对2012年以来的农村学生营养健康状况监测情况进行了对比分析,数据显示,我国中小学生的营养与健康状况得到了逐步改善,生长发育水平不断提高,营养不良率逐渐下降。2011年,国务院作出重要部署,教育部会同财政部等15个部门启动“农村义务教育学生营养改善计划”,在实施的这10年中,可以明显提升。

► 热评

创新科普课 圆青少年科学梦

张贵勇

10月12日下午,天宫课堂第三课在中国空间站正式开讲。神舟十四号飞行乘组航天员陈冬、刘洋、蔡旭哲面向广大青少年进行太空授课,这是中国航天员首次在问天实验舱内进行授课。

(上接第一版)

党的二十大报告从十六个方面总结概括了十年来的伟大变革,江金权认为最具标志性的意义有六个方面:一是取得了两个确立的重大政治成果,二是中国共产党在革命性锻造中更加坚强有力,三是胜利实现全面建成小康社会目标,四是维护国家安全能力显著提高,五是国际地位显著提升,六是制度优势更加彰显。

下定时炸弹。早上起不来,早餐也吃不好,午餐快餐化,挑食偏食多等错误饮食习惯和不合理的饮食结构是导致中小學生营养不良的主要原因。此外,我国一些农村寄宿制学校中小學生的膳食结构单一,蛋白质的摄入量偏少,也是导致學生营养不良的主要原因。因此,我们要根据中小學生生长发育的规律特点,从培养健康的饮食行为习惯入手,保证其合理的营养供应,帮助其养成健康的生活方式,为未来身心健康发展奠定坚实的基础。

平衡膳食结构,满足营养需求。营养膳食是健康发展的基本物质前提,是体质健康发展的基础。中小学阶段正处在体格和智力发育的关键时刻,中小學生生长发育迅速,新陈代谢旺盛,体力活动逐渐增多,机体不仅对营养物质的需求量大,而且对营

养质量的要求也相应提高。合理的营养能促进其生长发育,增进健康、增强机体免疫功能、预防或减少疾病。膳食营养均衡是维护人体健康的一道重要防线。因此,要充分发挥营养的保健功能,力争合理膳食、营养均衡,每日摄入满足人生命活动所需的蛋白质、脂肪、糖、水、维生素、矿物质和纤维素等七大类营养素,满足中小學生身体发育的各种需要,避免疾病的发生。

期偏爱某种食物,容易缺乏必要的营养素。长期偏食的中小學生体内某些营养成分缺少,会对其健康的生长发育带来危害。如缺少维生素A会得夜盲症,缺少维生素D会得软骨病等。第三,注意饮食卫生。要做到饭前便后洗手,瓜果洗干净再吃。不吃路边摊位上、小店卫生的食品,少吃油炸、烟熏、烧烤的食品。第四,吃饭细嚼慢咽。细嚼慢咽可以减轻胃的负担,相反狼吞虎咽容易导致进食过量,加重胃的负担,引起消化不良、胃痛等毛病。第五,饭前饭后不做剧烈运动。饭前剧烈运动会影响食欲,使饭量减少;饭后应有0.5-1小时的休息,保证血液能够更多地流向胃肠道,有利于消化吸收。

方面,党和国家实际上非常重视。如2021年6月,国务院印发了《全民科学素质行动规划纲要(2021-2035年)》,提出在十四五时期实施青少年科学素质提升行动,激发青少年好奇心和想象力,增强青少年科学兴趣、创新意识和创新能力,培育一大批具备科学家潜质的青少年群体,为加快建设科技强国夯实人才基础。

量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务,并强调这是中国式现代化的本质要求。中央改革办分管日常工作的副主任、国家发展改革委副主任穆虹表示,进入新时代,我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾,发展中的矛盾和问题更多体现在发展质量上。

康营养膳食要求,为中小學生合理搭配饮食,改变吃得多、吃得好、吃得贵就是吃得健康的错误观念,要将营养健康知识融入儿童青少年的日常生活,应注意荤素搭配,平衡营养,从而培养其健康的行为和生活方式。

看,这进一步丰富和发展了习近平法治思想,深化了对中国共产党依法执政规律、社会主义法治建设规律、人类社会法治文明发展规律的认识,是我们党推进法治中国建设的纲领性文献。从实践意义上看,这进一步深化和拓展了新时代党和国家工作布局,表明了将全面推进国家各方面工作法治化,是我们党治国理政的重要治理方式。

看,这进一步丰富和发展了习近平法治思想,深化了对中国共产党依法执政规律、社会主义法治建设规律、人类社会法治文明发展规律的认识,是我们党推进法治中国建设的纲领性文献。从实践意义上看,这进一步深化和拓展了新时代党和国家工作布局,表明了将全面推进国家各方面工作法治化,是我们党治国理政的重要治理方式。

保持合理饮食,纠正不良习惯。养成健康的饮食习惯要做到以下几点:第一,进餐要定时、定量。日常生活饮食应适度,不暴饮暴食,不盲目节食。做到早、中、晚餐的时间科学安排,否则会影响中小學生的消化功能,造成生长发育不良。第二,不偏食、不挑食,少食高热量、高脂肪、高糖、高盐食品。若长

重培养学生的科学精神,在课程和活动中激发学生的科学家之梦。例如,以“天宫课堂”为契机,学校可以将航天员提出的问题作为课外作业,鼓励学生去自主探究;可以用问卷调查的方式收集学生的科学问题,请专家予以回答,或者进行主题式探究;可以在固定时段开展科技节、科学营、大师讲堂等科学教育活动,将科学活动与地域特色、校园文化、德育活动等巧妙结合在一起。

看,这进一步丰富和发展了习近平法治思想,深化了对中国共产党依法执政规律、社会主义法治建设规律、人类社会法治文明发展规律的认识,是我们党推进法治中国建设的纲领性文献。从实践意义上看,这进一步深化和拓展了新时代党和国家工作布局,表明了将全面推进国家各方面工作法治化,是我们党治国理政的重要治理方式。

► 一家之言

让文博单位释放更多育人能量

胡华

日前,甘肃省文物局、甘肃省教育厅、甘肃省文化和旅游厅印发《关于利用文物资源提升青少年精神素养工作的实施方案》的通知。甘肃省的这份实施方案明确,十四五时期,全省一、二、三级博物馆每年接待中小學生人数分别不低于观众总人数的30%、25%、20%,未定级博物馆每年接待中小學生人数不低于观众总人数的15%。各纪念馆和革命旧址管理机构要与中小学校加强共建共享,组织青少年到纪念馆和革命旧址参观学习,开展革命文化体验旅游、研学旅行。

文博单位要认真落实文件精神,切不可走形式走过场。学生参观博物馆以及革命纪念馆等场馆是一次文化视觉盛宴和思想上的大洗礼,文博单位要高度重视此项工作,以为学生健康成长负责任的态度落实好文件精神。文博单位可以主动和学校联系,做好学生参观的各项准备工作,确保学生参观组织有序、有所收获。

巧借社会力量 推动孩子多元成长

孙克坚

在不久前的国庆假期里,四川成都青羊区一小区自发举办了“劳动迎国庆 认识植物 走进园艺”的研学活动。这项颇具新意的公益之举,包含趣识杂草、园艺劳动、艺术展示、思维风暴等学校里少有的内容或知识情境,吸引了众多家长、孩子们的热情参与。

研学在不少人的印象中,虽算不上浩大工程,但具有专业性,需要特定的资源和条件,费心费力,才能完成。有意思的是,成都的这次民间研学活动,并没有按常理出牌:主办方选择了普通的居民小区,内容来源于绿化带内的花卉、草木,指导教师多是自愿报名的家长、义工。如此低配的硬件和随缘的业务团队,竟与火爆的活动效果形成了鲜明反差,叫人称奇。