

个个是好汉



说真的,一个人不敢玩,干脆大家一起上,互相壮壮胆。7月中旬摄于宜昌 (作者刘维芳获30元话费)



别看我小,游得还挺好

爷爷带着两岁不到的小孙子“试水”,你别说,游得还不赖。7月23日摄于紫霞湖 (作者陆如硕获30元话费)



别看我老,但心依然年轻

热浪来袭,老奶奶也HOLD不住了,要下水降降温。7月24日摄于游泳馆 (作者周海渊获30元话费)

怎么飞上去的?

把风筝放上天不稀奇,把“呼啦圈”放上天才叫本事。7月26日摄于石头城公园 (作者孙红获30元话费)



互动方式

投稿请注明拍摄时间、地点、作者姓名及手机号码

有啥好照片 发给快报瞅瞅
有啥好想法 说给快报听听
支持原创图片,谢绝一稿多投

- 移动用户发送短信或彩信到 1065830096060
- 电信用户发送短信到 10659396060
- 联通用户发送短信到 1065596060
- 你也可以直接投稿到信箱 dajiaxiu@126.com



我是不是有点多余

哼!聊了大半天,顾顾我的感受好不好? 7月23日摄于郊区 (作者李陶获30元话费)



生活百科、寻人寻物、困难求助……
不管问题大小,我们都帮你问到底。
当然在这里,我们更希望的是你帮我、我帮你、大家帮大家。

互动方式

- 直接拨打 96060
- 新浪微博 @ 快报小编
- 登录我能网 www.wonengw.com (新浪微博和腾讯微博账号可直接登录)“求帮助”版块,点击“我要提问”

暑假里,孩子放开肚子吃零食

你知道吗? 零食也有“限制级”

对孩子们来说,暑假不仅意味着不用去上学,“放纵”地吃吃喝喝也是必须的。薯条、炸鸡、冰激凌……都是小学四年级学生小郭的最爱。平时,郭妈妈对小郭管得比较严,控制他吃零食,但是暑假到了,郭妈妈尽量满足小郭,只要他安心在家写作业,每天都可以吃一包膨化食品。像郭妈妈这样把零食当“奖励”的家长不少。

你知道吗?不少超市热卖的零食都被归为了限制食用的零食,建议每周食用不超过一次。

□ 实习生 赵凤娟 现代快报记者 刘旌

零食也分级? 家长不知道

零食,是指非正餐时间食用的各种少量的食物或饮料。2007年,卫生部就公布了《中国儿童青少年零食消费指南》,针对3-17岁儿童,将零食划分为可经常食用、适当食用和限制食用三级。棉花糖、巧克力派、炸鸡等食品都属于限制级食品,每周最多食用一次。

现代快报记者在新街口随机采访了10名家长,他们都表示,没听说过零食也要分级。但他们都知道,零食确实要少吃。“但孩子嘴馋,控制不住。”王女士说,总克制着孩子,她也不忍心。

外包装上加个提醒?

“如果有些零食是限制食用的,食品外包装上是不是应该注明,就像香烟盒那样。”一位家长说。

记者看到,在市面上几种最常见的薯片的外包装上,只注明了食品类别、配料、保质期等信息,并没看到“限制级零食”的提醒。

“我们的产品属于限制级零食?我还不知道。”一家生产小包装零食的厂

家工作人员说,他们更没有听说过要在外包装上标明“限制级零食”。据她所知,在零食行业内,还没有哪个厂家会在包装袋上如此“自贬”。“在食品袋子上加一个特别说明,这不是吓唬人嘛。”她笑着说。

据南京市质监局相关人员介绍,目前确实没有硬性规定要求零食生产厂家在外包装上作出类似说明,配料表等必要信息齐全就行。

专家:限制级食品少吃为妙

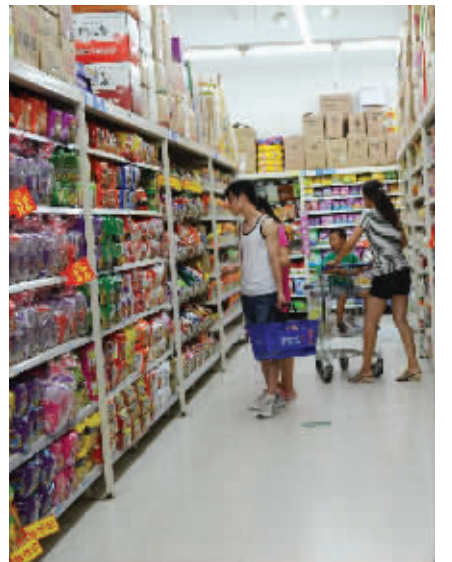
“这个消费指南,还没听说过。”江苏省人民医院儿童保健科主任医师秦锐表示,《指南》应该不是强制的,只是提出了一些倡导性的建议。在限制级零食中,比如炸鸡块、炸鸡翅等,确实是少吃为妙。大多数零食的摄入量是根据孩子自身的身体状况来决定的。“胖一点的孩子,高糖的食物肯定要减少摄入,但瘦一点的孩子多吃一点糖分多的食物也无妨。”而在不同的年龄,孩子们能吃什么零食,怎么吃零食,也是不同的。所以,即使有了《指南》,家长也要自己判断。

《中国儿童青少年零食消费指南》零食分级

可经常食用(每天都可使用):低脂、低盐、低糖类。如:水煮蛋、无糖或低糖燕麦片、煮玉米、全麦面包、豆浆、牛奶、蒸或烤制的红薯、大杏仁、松子、各类新鲜水果等。

适当食用(每周1-2次):中等量的脂肪、盐、糖类。如:黑巧克力、牛肉片、火腿肠、卤蛋、肉脯月饼、怪味蚕豆、葡萄干、牛奶片、海苔片、果汁含量30%的果(蔬)饮料等。

限制食用(每周不超一次):高糖、高盐、高脂肪类。如:棉花糖、糖果、炸鸡块、膨化食品、巧克力派、奶油夹心饼干、奶油蛋糕、方便面、罐头、炼乳、炸薯片、可乐、冰淇淋等。



方便面属于“限制级” 实习生 赵凤娟 摄

中国医学科学院 www.pumcderm.net

皮肤病医院

★ 皮肤激光科 ★ 整形外科 ★ 医疗美容科

美丽专线: 85412124 / 85478041 地址: 南京市蒋王庙12号