

早餐怎么做,孩子才爱吃?

爱心妈妈:天天不重样,还要能迅速吃完

让孩子爱上吃早饭是每个妈妈的愿望,怎样可以不仅把早餐搭配得有营养,还让孩子喜欢?昨天,由常州市教育服务中心主办的“常老师在线”邀请一位“爱心妈妈”——颖妈现身说法,向网友展示她丰富多彩的早餐,不仅荤素搭配得当,而且天天不重样。常州妇幼保健院营养师表示:孩子的营养早餐,不仅要有主食、高蛋白食物,还要有蔬菜。 晁静

►颖妈给女儿做的早餐,天天都有新花样(节选)



都是有心人

菜价四舍五入 100斤多收两元

近日,常州钟楼区市民周大爷在某超市购物时发现,超市销售的零散蔬菜标价精确到分,价格为0.98元/500g,却在称重计价时四舍五入,按照1元/500g结算。对此,周大爷觉得超市是在玩数字游戏,占消费者便宜,于是投诉到常州工商局钟楼分局开发区所。

接到投诉后,开发区所工作人员立即对超市进行了现场核查,发现情况确实是这样。周大爷算了一笔账,“0.98元一斤的菜,每斤都四舍五入,100斤就要多收两元。”

随后,工商执法人员找到超市负责人,负责人表示这个问题是电子秤的设置导致的,难以对出厂的设置做出调整。超市将立即整改,联系电子秤的生产厂家,对电子秤做出调整。

不久前,工商执法人员对该超市进行了回访,并邀请周大伯到现场,对超市的电子秤、标价进行验证,发现超市已整改到位。

对此,工商表示,这起四舍五入计价带来的两分钱差价看似微不足道,但超市确实以此多收了消费者费用,属于价格违法行为。

王玉

困惑

什么样的早餐孩子喜欢吃?

李女士的儿子上小学二年级,为了让孩子吃上有营养的早饭,她费尽了心思。“我家天天牛奶鸡蛋,觉得这样营养比较丰富,可是孩子不爱吃。每天都要磨蹭半个多小时,来不及吃完就得出门,一边走一边吃,嘴里塞满鸡蛋。”

黄女士也说,她家孩子每天早上吃饭都没胃口,让她很烦恼。

采访中,记者询问了孩子的早饭内容,大多数妈妈表示,以粥为主,偶尔搭配牛奶鸡蛋,但很少有蔬菜。也有少数家长表示,早饭会给孩子准备三种以上的食物,包括主食、鸡蛋、蔬菜或者水果。

支招

每天换花样,有荤有素有水果

颖妈的女儿10岁了,她说自己从女儿读小学第一天开始给孩子准备早饭,几乎每天不重样,已经坚持了三年。“其实,我是一个不善于做饭的人,但这不影响我给颖做早餐,每天看着她快乐地吃着早餐,我感觉很幸福。”

颖妈说,孩子从小吃饭难一直让她头痛,“挑三拣四、速度奇慢,孩子在幼儿园时,上午有点心,所以我没把早餐当回事。后来听说一个朋友的孩子不肯吃早饭,小小年纪就得了胃病,我就下定决心,从孩子上小学第一天起,一定要每天给她做能吃得下、吃得饱、吃得快的早餐。”颖妈开始上网查

菜谱,向朋友取经,跟孩子交流。“经过两年多的磨合,我也有了些经验,每天早上基本可以用5到20分钟给颖做好一份早餐,那是一份能让她迅速吃下去,并且撑到上午最后一节课不会饿的早餐。”

在颖妈的空间,记者看到相册里上传了她每天给颖做的早餐,几乎天天不重样。不仅有荤有素,而且搭配得让人看了胃口大开。比如10月17日的早餐是一个煎鸡蛋、两块烤翅、一片蛋糕、一杯巧克力牛奶和一碟猕猴桃。颖妈说,她在家里的冰箱里备了很多早餐的成品或半成品,早上只要稍微加工就可以。

专家

主食蔬菜都要有

孩子的早餐应怎样搭配才会有营养?常州妇幼保健院营养师蒋红懿支招:孩子的早餐要有主食,比如米、面、点心等,有条件的还可以增加一部分粗粮。还要富含高蛋白的食物,比如鸡蛋。还需要有蔬菜,像胡萝卜、绿色蔬菜等。

“不少家长存在误区,觉得早饭有牛奶、鸡蛋营养就够了,但是从营养学角度来说,早餐要有蔬菜。”蒋红懿说,孩子早餐长期不吃蔬菜,容易引起维生素和矿物质等缺乏,对孩子日后的骨骼、牙质、身高等方面的发育都会造成影响。

9月份就被举报 违建至今没停工?

“9月份就举报了,还在施工。”常州一位网友发帖称,他举报横山桥镇一处违建,至今还在建。昨天,当地镇政府有关负责人表示,此前已经下发停工通知书,将会进行处理。

10月16日晚,化龙巷网站一位名叫“青衫”的网友发帖称,9月份他就举报位于武进横山桥镇有一处严重违建,建筑户主刘某没有办理审批手续,施工建造房屋。刘某原有主房建筑面积为350平方米,现违建面积为924平方米,侵占良田面积574平方米,总占地面积2128平方米。该网友称,举报之后至今还在继续施工。

昨天,记者来到网友所称的违建地。记者看到,靠东南侧的房子一楼的混凝土柱子已经建好,天花板的模板已搭建了一部分。

房主刘某告诉记者,以前他家在这建有老房子,这次拆掉打算建二层的新房,一共是3户人家,“我自己,还有两个儿子家。”西北侧打了地基的则是准备建一层的平房,是他弟弟造的。对于是否办理手续,刘某只是说向村委打了报告。

就网帖举报一事,横山桥镇政府一位负责人介绍说,在十一放假前,镇两违办就已经向其下发了停工通知书,昨天看到网帖后,又安排人员到场,叫停施工。整个场地的面积一共有2000多平方米,主要的问题是户主刘某将老房子拆掉后翻建,但是没有办理审批手续。对此,镇里肯定会对此依照法定程序继续进行处理。

刘国庆

都是清白人

丹阳延陵供电所 获评廉政示范点

10月15日,丹阳市供电公司延陵供电所通过了镇江市纪委组织的市级“廉政示范点”复查,被授予“镇江市廉政文化示范点”,这是该公司第四家获得此项荣誉的供电所。 蔡丹平 林清智

BRT做婚车 88对新人集体办玫瑰婚典



正在“打扮”的BRT婚车 网络截图

昨天下午5点17分,网友“我是小河蟹”在龙城论坛上发帖称,朋友拍到好多BRT扮成婚车,“据说常州明天有集体婚礼,看这阵仗,规模不小啊,有谁了解详情吗?”

记者在网友拍摄的图片上看到,至少有3辆超长版BRT公交车穿上“婚礼礼服”,车身上装饰了粉红色绸带,车前挂上大红花,工作人员好像还在往车窗上张贴喜庆图案。

究竟是哪家单位租下如此“霸

气”的婚车?常州公交公司相关人员表示,这是武进区妇联、花博会组委会等单位向公交公司租下了3辆长版BRT,为一群新人举办集体婚礼。

随后,记者联系了常州武进区妇联主席杨华夏。杨主席表示,这是武进区妇联和花博会组委会一起主办的“玫瑰婚典”。今天上午8点30分,BRT公交车将接送88对新人游花博,之后将在花博会玫瑰园内举行一场盛大的“玫瑰婚典”。王玉

最后一家规模以上化工厂 搬离中心城区

为了响应常州创建国家生态城市的号召,常州光辉化工有限公司已从钟楼区搬迁到了滨江经济开发区。至此,中心城区规模以上化工企业已全部“撤出”。 周川一 张敏

“光辉漆,漆彩人生”,老常州人都知道这句话,位于三堡街505号的光辉化工有限公司已有47年历史,是国家高新技术企业,也是五星街道辖区内一家优质品牌企业。

据街道环保科科长郑玉平介绍,根据相关规划要求,主城区内不能留有化工企业。近几年,为了常州生态城市建设和五星街道的发展,辖区内已先后关闭了10家小型化工企业。因为土地等多种原因,光辉化工已是主城区最后一家规模以上化工企业了。

为了协调它的搬迁一事,环保部门与周边居民多次召开圆桌会议,听取意见。

按照会议要求,今年7月31日起,光辉化工老厂正式停产,启动搬迁工作,到10月1日厂里所有行政办公人员等全部撤离。

昨天上午,记者来到光辉化工占地80亩的老厂房,这里的行政楼都被贴上了白色的封条,砖

制的老厂房部分已被夷为平地。

对于化工厂的搬迁,仅一墙之隔的高成莱茵3小区居民都表示是件大好事。业主陈女士说:“虽说化工厂气味不明显,但离小区这么近,心里总归有点不舒服。它搬走了,我们住得更舒服了!”

随后,记者来到滨江经济开发区内光辉化工的新厂,公司副总经理张国琴表示,新厂还在进行设备设施的安装。

从公司利益角度,整个搬迁已花费超过1亿元,而且员工情绪较大,因为上班地方远了。“我们员工大多住在勤业,以前上班骑车就好,现在开车至少半小时。”张国琴说,为了方便员工上下班,公司增加了四辆厂车接送。

此外,今后产品运输等各种运行成本也将增加,不过从城市建设和长远利益看,张国琴认为此次搬迁也是公司一次转型升级的机会,公司已经增加了一些自动化设备。