

作为一个吃货 你看得懂食品说明书吗

检验检疫专家为你揭开食品小标签里的大奥秘

一个每100克能量NRV%为29%的蛋黄派,吃400克就意味着这一天所需要的能量已经摄入完了,再吃任何东西都有长胖的危险。那些不吃主食、只吃零食减肥的人找到瘦不下来的原因了吧。这个NRV%到底是什么,怎么计算?快跟着检验检疫专家一起去瞧瞧吧。

通讯员 单纯 现代快报记者 杨菲菲



红点部分表示:
这5项内容是营养成分表中必须标示的基本营养数据

红圈部分表示:
是营养素参考值,代表着占一天膳食所需成分的比例

一张图教你看懂营养成分表 俞晓翔 制图

NRV%啥意思,不知道可能越减越肥

在新街口上班的蔡女士最近新买了一包美国产的冲剂饮品,“朋友推荐的,说这个牌子的比较好喝就买回来了。”拿着食品包装,检验检疫工作人员给蔡女士算了一笔账,“能量的NRV%值是每100克21%,那就是如果蔡女士一天摄入了500克的冲剂,那一天所需要的能量就足够了,再吃别的东西就有增重的风险了。”一听到这话,想要保持体重的蔡女士急忙细算起来。

这个NRV%到底是什么呢?NRV(Nutrient Reference

Values)是营养素参考值,这是食品标签上比较食物营养成分含量多少的一个参考标准。据了解,我国的营养素参考值是每人每天能量摄入量8400千焦,蛋白质60克,脂肪不大于60克,碳水化合物300克,钠2000毫克(1克钠约等于2.5克食盐),而“NRV%”表示每100克/毫升或每份食品所含的主要营养素占每日营养素参考值的百分比。蔡女士购买的冲剂能量NRV%值是每100克21%,那就是说摄入100克冲剂就摄入了一天所需能量的21%。

听到这里,蔡女士很惊讶,“我一直以为是这100克里边能量占了多少、脂肪有多少。原来以前的理解都是错的啊。”

除了NRV,食品包装上还有不少需要注意的地方。比如,每个独立包装的进口食品袋背面都会有配料表、营养成分表,按国家规定,含量最大的原料应当排在第一位,最少的原料排在最后一位,市民可以从配料表中看到食品主要成分是什么;能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠这5项内容是营养成分表中必须标示的基本营养数据。

进口食品,没中文标签最好别买

国内食品标签看得懂,那进口食品标签怎么看呢?别担心,按照相关规定,进口食品也是需要加贴中文标签的。检验检疫工作人员告诉记者,“原装进口”的食品,一般都必须加贴中文标签。如果没有这种标签,一种可能是假货,另一种可能就是这些食品不是通过正规渠道进入国内的,质量不敢保证。

如果市民看到进口食品的

包装上全是外国字,没有任何标签、标志,只能靠外观进行辨别的进口货,那这样的食品最好不要选购。

但是很多大型超市里销售的进口食品并没有中文标签,那是怎么回事儿呢?检验检疫工作人员表示,这种属于“原料进口”,也就是由国外厂商提供原料或产品,再到国内进行分装或加工、包装,这样的食品并不能算做真正意义上的进口食品。



没中文标签的进口食品最好别买 资料图片

小学课堂“变脸” 学生走上讲台当小老师

告别传统的“填鸭式”课堂,每一节课都至少有一个孩子走上讲台担任小老师,这是南京师范大学附属小学“爱的课堂”要求的“硬杠杠”。6-12岁的小朋友怎么当小老师?让我们一起来揭秘这种特别的学习方式吧。

现代快报记者 黄艳



小老师蔡雨杉



小老师们在课堂上

小老师蔡雨杉:三分钟“教案”花20分钟准备

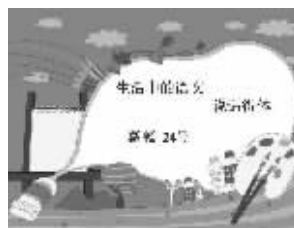
12岁的蔡雨杉是南师大附小六(5)班的学生,最近,她就当了一回“三分钟小老师”。主题是和语文有关的“新闻播报”,班上46个孩子,每个人都参加,轮流着来。

得知这个主题,蔡雨杉先上网搜索,发现了一则新闻:北京景山学校的语文教材,增加了科幻、新闻等内容,孙悟空、哈利·波特等人物进课本了。蔡雨杉决定就给大家讲这则新闻,她设计两分钟给大家讲新闻,留一分钟和大家互动回答

问题。她节选新闻用电脑制作、打印出来。随后,蔡妈妈当了女儿这节课的第一位“学生”,听蔡雨杉把自己的“教案”读了一遍,计时两分钟。随后,蔡雨杉在文档里添加了给同学准备的问题,算一算同学回答要花的

时间,差不多在三分钟内能完成这一次的的教学任务了。从准备到做完,她一共花了20分钟。第二天的课堂上,同学们表现出非常感兴趣的神情,证明大家都挺喜欢蔡雨杉

小老师教过的内容一定让他们印象最深刻



小老师葛畅的教案很生动 学校供图

南师大附小教导处主任、语文名师宋尚琴告诉记者,从2008年开始,学校的每一节课上都有小老师。小老师的上课时间和内容有很多种,包括课前三分钟小老师、教学环节小老师、四人小组小老师,课文主讲小老师、低年级讲坛小老师。

宋尚琴说,实践发现,以学生为主体,让学生站上讲台,孩子们教过的内容,一定是让他们印象最深刻的。小老师上讲台,老师可不是不管了,老师的任务是有效介入,这几种小老师的参与形式,都是老师精心设计的。

活动

今年年夜饭,你可有创新菜?

快报讯(记者 仲茜)还有一个多月就要迎来猴年春节了,今年的年夜饭你准备做什么?是去饭店订一桌年夜饭,还是自己在家做老三样,或者创新食材、变幻几道新菜品?现代快报欢乐社区行连续三年举办的“学做年夜饭”主题活动,2016年再次启动,和吃货们一起聊聊年夜饭那些事。如何参与进来呢,报名方式

如下:1. 拨打快报热线96060,留下姓名、电话、年夜饭菜名和简单做法;2.扫二维码,关注现代快报官方微信,回复“年夜饭+菜名+图片+姓名、联系方式”;3.关注现代快报官方微博,发送“年夜饭图片+菜名+图片+姓名、联系方式”并@现代快报。(你推荐的年夜饭图文一经选用刊登,可享吃货特别好礼哦。)