

# 中小學生怎么吃才健康? 看拳头估

一个拳头大小的生食物约150克,肉、粮、奶豆、菜果比例为1:2:2:5

5月20日是全国学生营养日,江苏省疾控中心发布了江苏省中小學生膳食指南,为了便于学生家长记住平衡膳食的原则,中小學生营养指南可采用“十个拳头原则”来理解,即“肉:粮:奶豆:菜果=1:2:2:5”。按照一个拳头大小的生食物重量范围为120-200克,平均为150克。家长可根据自己拳头的大小,对照表格来粗略估计孩子每天各类食物进食量的比例。

通讯员 陈昌挺 现代快报/ZAKER南京记者 刘峻



制图 李荣荣

## 饮食掌握七条原则

江苏省疾控中心专家介绍,均衡营养是健康的基础,中小學生每天进食的食物可分为五大类:谷薯类及杂豆、动物性食物、大豆类和坚果、蔬菜水果和菌藻类、纯能量食物。

中小學生健康膳食原则:  
1.食物多样,谷类为主,粗细搭配。2.每天吃新鲜蔬菜水

果,深色蔬菜至少占一半。3.每天吃奶类、大豆或其制品。4.吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。5.吃新鲜卫生的食物,采用健康的烹饪方式,做到口味清淡,少盐少油。6.三餐定时定量,保证吃好早餐,合理选择零食。7.每天足量饮水,少买少喝含糖饮料。

## 每天保证1个小时中等以上运动

专家告诉记者,中小學生的健康行为,应该减少静态活动时间,多参加体育锻炼。每天看电视、使用电脑、玩电子游戏的时间应少于2小时。课间10分钟离开座位去户外活动。假期作息时间要规律。

学生每天保证1个小时以上中等或高等强度运动,经常

爬山、游泳、打球等。至少掌握两项以上的体育技能,坚持1-2项自己感兴趣的运动。

专家称,充分睡眠是缓解疲劳的有效途径,能促进记忆,精神焕发,提高学习效率。小学生不少于10小时;初中生不少于9小时;高中生不少于8小时。

# 我国首座公铁两用悬索桥 五峰山长江大桥主塔封顶

快报讯(通讯员 张静 祁曙光 崔永兴 记者 李娜)现代快报记者了解到,5月15日9点,随着最后一方混凝土浇筑完毕,由上海铁路局建设、中铁大桥院设计、中铁大桥局施工的五峰山长江大桥主塔成功封顶,标志着我国首座公铁两用悬索桥建设取得阶段性胜利。

“由于桥址处航运繁忙,水深流急,且桥位南岸是山坡,适合修建锚碇(悬索桥专属结构),所以大桥设计为一跨过江的悬索桥。”据中铁大桥院副总工程师徐恭义介绍,五峰山长江大桥全长6.409千米,主跨1092米,上层为双向八车道高速公路,设计时速为100公里。下层为四线高速铁路(预留两线),设计时速为250公里,是世界首座高速铁路悬索桥。

五峰山长江大桥是连淮扬



五峰山长江大桥主塔封顶 中铁大桥局供图

镇铁路的控制性工程。连淮扬镇铁路北接山东,南接皖浙赣,是连接鲁苏皖浙赣五省的铁路纵向大通道,也是京沪高铁在江苏的第二通道,对国家“一带一路”倡议和沿海开发战略的

深入实施,具有十分重要意义。据了解,连淮扬镇铁路通车后,连云港至南京将由目前的8小时缩短至2小时左右,连云港至上海也由11小时缩短至3小时左右。

## 中小學生怎么吃

### 1.小学生每天吃多少

	□1-3年级 (6-8岁)	□4-6年级 (9-11岁)
谷类及薯类	300-400	350-400
蔬菜	300-350	350-400
其中深色蔬菜	150-200	150-200
水果	150-200	200-300
水产、禽畜肉类	100-150	100-150
鸡蛋	50(约1个)	50(约1个)
奶及奶制品	300	300
大豆及其制品	30-50	30-50
植物油	25	25
盐	4-6	4-6

### 2.中学生每天吃多少

	初中生 (12-14岁)	高中生 (15-17岁)
谷类及薯类	400-500	400-600
蔬菜	400-500	500-600
其中深色蔬菜	150-250	250-300
水果	250-400	250-400
水产、禽畜肉类	125-150	125-150
鸡蛋	50(约1个)	50(约1个)
奶及奶制品	300	300
大豆及其制品	30-50	30-50
植物油	25	25
盐	6	6

注:  
(1)单位:克。奶及奶制品以鲜奶计;大豆及制品以干黄豆计;  
(2)家长可采用“十个拳头原则”,粗略估计孩子每天各类食物进食量的比例。

## 传家训扬家风 新婚夫妇向革命烈士献花将常态化

快报讯(记者 谢毓灵)5月15日是国际家庭日,现代快报记者从江苏省委举行的新闻发布会上获悉,江苏省下发《江苏省深化家庭文明建设行动计划》(以下简称“《计划》”),到2020年,江苏的家庭文明建设成效与高水平全面建成小康社会相适应,总体水平走在全国前列。此外,还将开展一系列家风家训活动,比如将常态化开展新婚夫妇向革命烈士献花等群众性主题教育活动。

此前,“精日”分子的种种行为不断挑战社会底线,为了引导人们传承红色基因,增进家国情怀,《计划》中提出,要以重大历

史事件和重要历史人物纪念活动、烈士纪念日、国家公祭等为契机,组织开展有庄严感、仪式感和教育意义的纪念庆典活动,常态化开展新婚夫妇向革命烈士献花等群众性主题教育活动,并组织重读革命英烈家书和家风故事活动。

江苏省文明办副主任葛莱表示,江苏将制定省文明家庭评选标准和评选办法,每三年评选一届江苏省文明家庭,推动文明家庭创建规范化制度化。

江苏还将以“我家这40年”为主题组织征文、讲故事比赛、微视频大赛等活动,5月中旬启动,至10月底结束。

## 女白领放弃10多万年薪回家养火鸡



鲁曼与丈夫一起养火鸡 通讯员供图

## 江苏最美人物

快报讯(记者 姜振军 通讯员 单成鹏)在城市当年薪10多万元的白领,还是去偏僻的农村种菜、挑粪、喂鸡?8年前,面对抉择,盐城的鲁曼选择了后者,如今她已是江苏军曼农业科技有限公司总经理。近日,鲁曼获评“江苏最美青年”荣誉称号。

5月11日,现代快报记者走进建湖县高作镇陈甲村,鲁曼正在她的火鸡养殖场里忙碌。据介绍,1000亩的养殖基地,100多名员工,火鸡出销量占全国近三分之一,火鸡养殖年销售1.06亿元。

鲁曼是盐城滨海人,她在大学期间与同乡廖正军谈起了恋爱。2010年,为支持廖正军的事

业,鲁曼辞去徐工集团的工作,来到廖正军的家乡建湖县高作镇陈甲村和男友一起打拼。短短几年,“军曼”从几间破校舍改建的养殖场起步,引进屠宰线,并与食品加工企业合作,同时搭上互联网快车,产值过亿,成为全国火鸡养殖行业的老大。

“鲁曼不仅自己养火鸡,还成立合作社,带动村里不少人一起养殖。光陈甲村就有40多户。”陈甲村党支部书记吕井山说,鲁曼来之前,村里人均年收入1.2万元,现在达到2.6万元。

“当年,建湖县给予我们资金支持、项目支持、技术指导,村里帮我们流转土地、铺设道路,对我们大力支持。所以不管多忙,我都会不遗余力。”作为全国人大代表、共青团江苏省委副书记(兼职),鲁曼觉得自己有责任帮助更多创业者。

## 江苏第30届科普宣传周19日启幕 深海载人潜水器总设计师将作报告

快报讯(记者 胡玉梅 通讯员 金鑫)5月19日,全国科技工作者日江苏主场活动暨江苏省第30届科普宣传周活动开幕式将在南林大举行,届时,深海载人潜水器总设计师胡震将作主题报告,一批科技创新产品进行现场展示。

现代快报记者了解到,5月19日-26日科普宣传周期间,江苏将开展2100多项科普主题活动。

射击能力提升训练仿真支持系统、智能图书漂流柜、南大电子智慧型服务机器人……在此次科普宣传周主场活动上,一批新产品、新技术、新成果将现场推介,如Kipuwex婴儿啼哭智能分析仪、智能教室互动黑板、全息3D智能炫屏等。同步开展“有趣又有用,全民学应急”“趣味STEM工坊”“家庭亲子机器人嘉年华”等集趣味性、知识性于一体的演示活动。