

# 宝贝放假了,一日三餐吃点啥?

随着寒假来临,家有放飞自我的“神兽”,合理安排一日三餐很重要。

## 每天需摄入超12种食物

据北京市疾控中心营养与食品卫生所的副主任医师黄梨煜介绍,人类需要的营养素有40多种,如蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、铁、碘、锌、硒、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C等,这些营养素必须通过食物摄入来满足人体的需求。

食物中含有多种营养成分,不同食物中营养成分的种类和数量又各不相同,人体对各种营养素的需要量也各不相同。

因此,为了更好地满足营养和健康需求,日常饮食中要摄入多种多样的食物,建议每天至少摄入12种以上食物,每周至少摄入25种以上食物。

针对食物的具体种类,黄梨煜表示每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。食物多样性不仅是为

了摄入充足的营养素以及其他有益健康的成分,也是享受生活,利于长久保持适宜体重。

## 营养合理巧搭配

每日三餐的食物搭配合理,应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类,其中谷类提供的能量应占总能量的50%~65%,做到粗细搭配。

黄梨煜举例说,按照一日三餐分配食物品种数,早餐至少摄入3~5种,午餐摄入4~6种,晚餐4~5种,加上零食1~2种。

天天有全谷物、顿顿有新鲜菜,其中深色蔬菜应过半。可以适当多吃鸡蛋、鱼虾、豆制品、牛奶等食物,它们不仅富含优质蛋白质,还有丰富的钙、铁、维生素、不饱和脂肪酸、磷脂酰胆碱等,有利于身体和智力的发育。

需要注意的是,不要用糕点、甜食或零食代替正餐,不用水果代替蔬菜或蔬菜代替水果,不用果汁

代替水果。

## 三餐时间相对固定

放假在家,孩子难免晚睡晚起,但一日三餐还是要尽量做到有规律。黄梨煜提醒大家,两餐间隔时间最好控制在4~6小时,做到定时定量,进餐时细嚼慢咽,减慢吃饭速度,每餐吃七八分饱。

不吃早餐或早餐食物种类单一,会影响儿童的认知能力,增加患超重、肥胖及相关慢性病风险。多项研究结果显示,规律进食营养充足的早餐可以改善学龄儿童认知能力,有助于降低超重肥胖的发生风险。

针对寒假期间,有些孩子一觉睡到中午,直接来个早午饭的做法。黄梨煜说,关于吃好早餐注意以下几点:

一是要保证孩子每天吃早餐,并吃好早餐;二是应在6:30~8:30之间吃早餐,留出充足的就餐时间,

最好在15~20分钟。早餐的食物品种要多样,尽量色彩丰富,适当变换口味,早餐应包括以下四类食物中的三类及以上。

**谷薯类** 如馒头、花卷、全麦面包、面条米饭、米线、红薯等。

**蔬菜水果** 新鲜蔬菜,如菠菜、西红柿、黄瓜等,水果如苹果、梨、香蕉等。

**动物性食物** 鱼禽肉蛋等,如鸡蛋、鱼、虾、鸡肉、猪肉、牛肉等。

**奶类、大豆、坚果** 奶类及其制品如牛奶、酸奶;豆类及其制品,如豆浆、豆腐脑、豆腐干等;坚果如核桃、花生等。

此外,可以根据孩子的喜好以色、香、味、形为前提,增加食欲,制作营养均衡又美味的早餐。例如一个全麦馒头、一份西红柿炒鸡蛋、一杯牛奶、半个苹果;或者两片面包夹切片奶酪、黄瓜片和煎鸡蛋、一杯酸奶、果仁。

(据《北京青年报》)

## 这种香料适合冬天多吃

胡椒作为香料既能调味,又能“暖身暖胃”。胡椒碱能刺激口腔、喉咙和胃部的温度感受器,让我们感觉到一种“发热”的效果。不少研究显示,胡椒碱具有调节血脂代谢、预防脂质过氧化、预防血栓形成的作用。

其是超过100度高温,如煎炸,对胡椒中这些营养成分破坏较大。

**避免太长时间炖煮** 炖煮的温度虽然比煎炸低,但时间太长也会让胡椒中挥发性香味物质减少,影响菜肴口感和香气。我们可以在菜肴快出

锅时再加胡椒,增香提味效果更好。

**避免见光或敞口保存** 经常日晒或接触空气会影响胡椒的气味和品质,让胡椒“索然无味”。建议大家可以买小包装,注意保存、尽快吃完。

(据《科普中国》)

# 分类广告

广告  
刊登  
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

### 友情提示

高新区闻都广告设计服务部为《北方新报》分广告独家发布方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562

《北方新报》编辑部

庆云~巨宝庄第二回500千伏线路工程环境影响评价

第二次公众参与公示

一、项目全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:报告书全文的网络链接: [https://pan.baidu.com/s/1moE\\_BNtqfzQNbsoDSP2rQ?pwd=d7G6](https://pan.baidu.com/s/1moE_BNtqfzQNbsoDSP2rQ?pwd=d7G6) 提取码: d7G6; 查阅纸质报告书的方式和途径:公众可在项目公示之日起10个工作日内,联系环评单位或建设单位索取环境影响评价报告书征求意见稿。

二、征求公众意见的范围和主要事项:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,同时鼓励评价范围之外的公民、法人和其他组织提出意见。

三、公众意见表的网络链接: [http://www.mee.gov.cn/xgk2018/xxgk/xgk01/201810/20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/xgk2018/xxgk/xgk01/201810/20181024_665329.html)

四、公众提出意见的方式和途径:请下载并填写公众参与意见表后,发送或邮寄给环评机构或建设单位。

五、公众意见起止时间:2025年1月6日~2025年1月17日,为期10个工作日。

六、联系方式:建设单位及联系地址:内蒙古电力(集团)有限责任公司(内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区前进路9号)联系人:李处长,电话:0471-6222274。环评单位名称及联系地址:亿特利工程技术集团有限公司(内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区嘉逸大厦南楼9层),联系人及电话/邮箱:李工(15391142087/1697308873@qq.com)。

托克托县新营子镇塔布崩村采坑生态治理工程环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律和法规文件要求,我单位对托克托县新营子镇塔布崩村采坑生态治理工程环境影响评价相关事宜公告如下:

一、项目概况:内蒙古鑫辰生态环境科技有限公司利用大唐托克托电厂粉煤灰治理托克托县新营子镇内3个废弃砂坑。3个砂坑治理区分别建设防渗工程、渗滤液导排系统、防洪工程、封场工程及配套公辅设施等。

二、征求意见稿公示情况:1、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接: [https://pan.baidu.com/s/1UBfQrEOdIYCBMs\\_G0-ZmA](https://pan.baidu.com/s/1UBfQrEOdIYCBMs_G0-ZmA), 提取码: 8eyc, 2、查阅纸质报告书全文及途径:内蒙古鑫辰生态环境科技有限公司,现场索取。

三、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、提交公众意见表的方式和途径:通过网络链接下载公众意见表填写相关意见后,通过传真、电子邮件或邮寄等方式提交我单位。

五、建设单位联系方式:建设单位:内蒙古鑫辰生态环境科技有限公司,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区默特左旗繁聚齐镇全胜北路西,联系人:高先生,联系方式:15391019777,电子邮箱:103047915@qq.com

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

内蒙古鑫辰生态环境科技有限公司

## 变更公告

2025年1月3日我公司名称包头市乾海担保有限公司(统一社会信用代码911502005612033933,法定代表人:徐春)变更为:包头市乾海商贸有限公司,法定代表人变更:徐朴小,变更之前的债权债务由包头市乾海商贸有限公司继续承担,特此公告。

内蒙古神宇装备制造有限公司煤矿机械制造及维修项目环境影响评价公众参与第二次信息公示

《内蒙古神宇装备制造有限公司煤矿机械制造及维修项目》(征求意见稿)已编制完成,现向公众征求该项目环境影响相关意见,征求意见稿查阅方式和途径、征求意见的公众范围、公众提出意见方式和途径、公众提出意见起止时间等相关事宜请在印象·鄂尔多斯网站内查阅(网址:<http://www.0477e.com/read.asp?=/2257>)。

内蒙古神宇装备制造有限公司

2025年1月8日

《长春—石家庄天然气管道工程(一阶段)环境影响报告书》征求意见稿公示

《长春—石家庄天然气管道工程(一阶段)环境影响报告书(征求意见稿)》已基本编制完成,根据《环境影响评价公众参与办法》,现将有关信息进行公示,征求与该建设项目建设环境影响有关的意见。

一、报告书获取途径:纸质版可与建设单位或环评单位联系获取;电子版链接: <https://pan.baidu.com/s/1rwIDBPsWfFqYXl61TSDRUBQ?pwd=8wsk>。

二、征求意见的公众范围:受本项目影响或关注本项目的单位和个人。

三、公众意见表的网络链接: [https://www.mee.gov.cn/xgk2018/xgk/xgk01/201810/20181024\\_665329.html](https://www.mee.gov.cn/xgk2018/xgk/xgk01/201810/20181024_665329.html)

四、公众提出意见的方式和途径:可通过电话、电子邮件、信函反馈意见和建议,请以发表日期、真实姓名和联系方式。

五、公众提出意见的起止时间:公示之日起10个工作日。

六、建设单位联系方式:建设单位名称:国家管网集团北方管道有限公司;地址:河北省廊坊市广阳区新开路408号;联系人:姜平;联系电话:0316-2170578;邮编:065000;邮箱:gejian01@pipeline.com.cn。

七、环评单位联系方式:评价单位:国维(北京)环保工程技术有限公司;地址:北京市朝阳区裕民路12号元通鑫大厦E1座9层920室;联系人:马文猛;联系电话:17601639010;邮编:100029;邮箱:1241065459@qq.com。

## 注销公告

内蒙古极速信息网络科技有限公司(统一社会信用代码9115020209552413T)经2025年1月8日股东会决议解散公司,并于同日成立清算组,请公债权人向本公司公告发布之日起45日内,向本公司申报债权。

## 注销公告

呼和浩特市赛罕区俊英培培训学校(统一社会信用代码5215010588800833E)根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》理事会于2024年10月10日决议拟向呼和浩特市赛罕区民族宗教局申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自见报之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。

## 遗失声明

内蒙古安达消防科技有限公司(统一社会信用代码91150102318441754G)声明作废●内蒙古汇康大药房连锁有限公司申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自见报之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。

内蒙古吉君晴商贸有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150694353124607Q的公章遗失,声明作废●内蒙古吉鼎辉嘉瑞国际能源有限公司(统一社会信用代码91150104MA0NH5FH94)及印刷许可证正本,证号:(内)印证字第15(出)0185号,特此声明●本人李艳霞不慎将位于呼和浩特市新城区筑福城小区1号楼4单元402室房屋的认购协议书(编号:0004670)和全额购房收据(编号:0060206,金额553137元)丢失,声明作废

内蒙古安达消防科技有限公司(统一社会信用代码91150206MACG428B10)的温和暖法人章遗失,编号15020610002009,声明作废●内蒙古易佰经贸有限责任公司遗失存款人查询密码纸,核准号J1910001837605,账号154000268004,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市天元支行,声明作废●内蒙古医科大学王杰(学号202120382)遗失学生证,声明作废●太仆寺旗裕昌汽贸有限公司的公章遗失,公章编号15252710007570,声明作废●内蒙古自治区巴彦淖尔市临河区白明法(学号202120382)遗失,声明作废

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的内蒙古化工业职业学院屋面防水工程项目于2019年8月25日已全面竣工,现我公司项目立项清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起30天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

联系电话:张经理

固定电话:18048362932

内蒙古第三建筑工程有限公司

2025年1月9日