

幼儿园春季食谱安排应该注意哪些

在这万物复苏的春季里,孩子亦是生机勃勃,身体各组织器官功能活跃,活动量增加。为此,记者走访了我市医院部分儿童营养专家。为适应春季干燥的天气,儿童营养专家建议在安排孩子的饮食时,遵循以下几点。

1.保证钙质的充足供应

春天是孩子长个儿的好季节,孩子长高主要是骨骼发育的结果。骨的主要成分是钙,因此,春季应供给孩子充足的钙。孩子每天需要的钙量是700~800毫克,适宜的供给量是每日不少于1000毫克。含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、萝卜、胡萝卜、海带、芥菜、田螺、虾皮等。再就是排骨汤或骨头汤,这些汤不仅含钙丰富,而且有助于身体对钙的吸收。

2.多补充维生素C

维生素C在人体内的作用是提高神经的灵敏程度,使脑对刺激的反应灵活,还能提高免疫力和抗病能力,对孩子的脑和身体都有很重要的作用。春季多风,天气干燥,易引发出血症,维生素C对防止出血有很好的作用,必须及时供给。幼儿园应尽量多让孩子吃些含维生素C丰富的蔬菜和水果,如柑橘、苹果、西红柿、萝卜等。

3.合理搭配粗、杂粮

粗粮、杂粮首先是能给人补充矿物



质,保证微量元素的供应,如铁、锌、锰、铜、钙、磷等。其次是纤维素和各种维生素。再次是具有特殊结构的有机化合物,如芳香物质、氨基酸等。而且食物的多样化对促进食欲、引发孩子胃口和增强孩子的消化吸收能力也很有帮助。

4.多吃含自然糖分的食物

春季,由于天气转暖和昼长夜短,孩子的代谢机能旺盛,户外活动时间也大为增加,热量和营养物质的消耗就会相对增加,

孩子经常会感到饥饿。因此,幼儿园对食谱中的间点也应该做相应的调整,所用间点应以自制为主,以外购为辅,并且,外购食品要购买可信赖的大品牌。

(记者 黄佳)

喝茶有很多益处 但5种情况不宜喝



春天来了,天气回暖,闲时,一张桌,一壶茶,一个人,一本书,好不惬意。

香茶一杯喝出一个美好的人生。可喝茶对健康的益处您知晓否?什么情况又不宜饮茶呢?今天就为您揭开香茶背后的故事。

茶依发酵程度将茶叶分为六大类,分别是绿茶、黄茶、白茶、乌龙茶、红茶和黑茶,还有一类“再加工茶类”,包括花茶、紧压茶、香味茶、果味茶、保健茶、药茶等等。

绿茶:以从茶树新梢上采摘的新鲜芽叶不经发酵加工而成,属于非发酵茶。

黄茶:与绿茶相比,多了闷黄工序,属于清发酵茶。

白茶:是以鲜叶为原料,属轻微前发酵茶。

乌龙茶:介于不发酵的绿茶和全发酵的红茶之间,属前发酵的半发酵茶。

红茶:属前发酵的全发酵茶,发酵增强了酶的活性,促进多酚类物质的氧化。

黑茶:是采摘较粗老的茶鲜叶为原料加工而成,属后发酵的全发酵茶。

经常喝茶有益健康

喝茶不仅带给人闲适典雅的意境,更重要的是经常喝茶有益健康。研究显示,饮茶对人体健康有积极的作用。

每天饮茶大于16克:可降低2型糖尿病发病风险。

每天饮茶大于12克:可降低脑卒中、心血管疾病的发生风险,并降低心血管疾病患者的血压、低密度脂蛋白和总胆固醇水平。

每天饮绿茶大于12克:可降低乳腺癌的发生风险。

每天饮绿茶大于20克:可降低胃癌发生风险。

茶叶对健康的积极作用主要在于它含有的多种成分,包括茶多酚、咖啡碱、矿物质、芳香物质和维生素等。

茶多酚
茶多酚是茶叶中30多种多酚类物质的总

称,主要由儿茶素、黄酮类物质、花青素和酚酸等组成。茶多酚容易在热水中溶解,能增强毛细血管活性,具有抑制动脉粥样硬化、消炎和杀菌等作用。

咖啡碱

咖啡碱是茶叶的重要滋味物质,能使中枢神经系统兴奋,提高工作效率,增加肌力,消除疲劳,利尿作用,刺激胃液分泌,助消化、增食欲等。

茶叶色素

包括叶绿素、叶黄素和胡萝卜素等不溶于水的脂溶性色素和黄酮类物质、花青素、茶黄素、茶红素和茶褐素能溶于水的水溶性色素。脂溶性色素对干茶的色泽和叶底色泽均有很大影响。而水溶性色素决定着茶汤的汤色。

矿物质

茶叶中含有大量的矿物质,锌、硒、氟较多。锌可以促进生长发育,提高机体免疫力;硒能降低肝癌、结肠癌、乳腺癌等多种癌症的发病风险,预防心血管疾病,抗氧化等;氟对牙齿有保健作用。茶中含有的铜、铁、钠、锰等对人体都有重要的生理功能。

维生素

尽管茶叶中含有多种维生素,但含量并不多。因此,通过喝茶获得的维生素是有限的。

这几种情况下不宜喝茶

铁不足或缺乏人群不宜喝茶。茶叶中含有鞣质分解产生鞣酸,大量浓茶后,鞣酸与铁结合会妨碍铁的吸收和利用,还可能会导致腹痛、腹泻等胃肠道副作用。

经期、孕期的女性要适当控制喝茶量,并注意补充富含铁的食物。

不宜睡前饮茶。茶中含有的咖啡碱和茶碱可以兴奋中枢神经系统,影响睡眠质量。

不宜喝浓茶。浓茶所含的咖啡因较多,容易造成心动过速、心律不齐。因此,有冠心病、肺心病、高血压的老年人喝茶宜清淡、少喝茶。

不宜空腹喝茶。空腹时,茶水会冲淡胃酸,抑制胃液分泌,妨碍食物的消化。(据人民网)

西华二实中评选“最美班级”

本报讯 为进一步推动校园文化建设,营造温馨和谐的班级文化,本学期开学以来,西华县第二实验中学开展“最美班级”评选活动。活动中,每个班级都能认真对待,根据各自特点,从不同角度展开畅想,进行富有创意和创新的设计。有的班级开设了“梦想从这里起飞”栏目,激励学生健康成长;有的班级开设了“新学期全新的自我”励志版块,引导学生树立目标,塑造全新自我;有的班级布置了“诵《弟子规》学做人”文化长廊,引导

学生诵经典、学做人……传统的布置中不乏创意,平淡的设计中不乏灵感,班级中的每个角落无不体现着师生们的艺术才华,洋溢着浓浓的文化氛围,同时也渗透着师生们辛勤的汗水。

该活动的开展,增强了班级的向心力和凝聚力,形成了“墙壁会说话,环境能育人”的文化氛围,也为校园文化建设增添了靓丽的色彩。目前,该活动正在如火如荼地进行中。

(张金龙)

亲亲美幼儿园开展“放飞梦想”亲子彩绘风筝活动

□记者 黄佳

本报讯 3月18日上午,亲亲美幼儿园的两百余名孩子齐聚市经济开发区人民广场,在白色的风筝上画上自己喜欢的图案,愤怒的小鸟、小黄人、白雪公主等各种卡通图案都被画在风筝上,孩子们画出一个个充满童真的美好世界。在家长的陪同下,孩子们将代表自己梦想和创作灵感的风筝放飞蓝天,那一刻,全体欢呼,笑声回响。

亲亲美幼儿园位于五一路中段,是一所具有特色的示范性、开放性、现代化、全程视频互动体验式幼儿园。课程以立体活动、国学教育、

蒙氏教学、快乐绅士教育、科学教育五大体系支撑,充分尊重孩子个性,在培养孩子身心健康、德行良善、志趣高雅方面体现出突出优势。

在这次活动中,许多家长表示,由于平时工作忙,很少陪伴孩子游玩,这次活动给了他们一个互动的平台,能更真实地了解孩子在幼儿园的成长。亲亲美幼儿园谢园长告诉记者,本次亲子放风筝活动,充分发挥和调动了幼儿的积极性、家长的参与性,加强了幼儿园与家长的互动,促进了亲子交流,增强了幼儿体质,激发了幼儿热爱大自然、热爱生活的情感。