

营养不均、运动不足、超重肥胖……

改善孩子营养状况如何发力

昨天是中国学生营养日,今年的主题是“知营养 会运动 防肥胖 促健康”。当下正值全民营养周,专家表示,改善儿童青少年膳食质量,需加强孩子食育教育,家庭、学校和社会共建健康食物环境。

我国学龄儿童
营养健康状况有待持续改善

《中国儿童青少年营养与健康指导指南(2022)》《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示,我国6~17岁儿童青少年总体膳食质量有所改善,蔬菜、水果、蛋类、奶类及制品、大豆及制品摄入不足,油盐摄入量高于膳食指南推荐。

同时,油炸、肉类、高辣高盐食品大比例占据互联网餐饮,儿童青少年含糖饮料摄入量相对全人群偏高。

此外,我国儿童青少年的身体活动普遍不足。数据显示,我国6至17岁儿童青少年的身体活动不足率高达86.0%、超重肥胖率达19%。

国家卫生健康委食品司副司长宫国强说,一方面,我国学龄儿童营养不足问题依然存在,钙、铁、维生素A等营养素摄入不足十分常见;另一方面,超重肥胖检出率持续上升,高血脂、糖尿病等慢性非传染性疾病低龄化问题日益突出。

从小培养孩子
做自己健康的第一责任人

今年全民营养周期间,一间特别的“知食小卖部”陆续在几座城市“开业”。这里的奶茶货架没有价格标签,却用显眼

的字体写着:“一杯奶茶下肚,需要连续打扫两间教室、每间扫30分钟才有希望消耗完。”

这是联合国儿童基金会联合中国营养学会等单位开展的“‘知食’就是力量”活动中的一环。通过趣味性的互动体验,让孩子学会识别日常生活中高油高盐或高糖的加工食品。

中国疾控中心营养与健康所研究员张倩说,学龄儿童时期不仅是生长发育的关键时期,也是饮食行为形成和固化的关键时期。最新发布的《中国学龄儿童膳食指南(2022)》在2016年版指南的基础上,就突出强调了学龄儿童食育教育,即营养素养、健康饮食行为培养。

指南提出了具体的营养建议,如合理选择清洁卫生、营养丰富的零食;天天喝奶,足量饮水,不喝或少喝含糖饮料;每日进行60分钟以上的中高强度身体活动,每周至少3次高强度身体活动、3次抗阻力活动和骨质增强型活动等。

家校社会
共助少年儿童营养素养培育

“儿童食物选择受家庭、学校、社区以及社会的影响。”联合国儿童基金会驻华办事处营养专家常素英说,食物的供应、定价、促销和营销,以及相关的食物规范等都影响着儿童的食

物选择。

从《国民营养计划(2017—2030年)》到《健康中国行动(2019—2030年)》,从《学校食品安全与营养健康管理规定》到《儿童青少年肥胖防控实施方案》……近年来,我国出台一系列政策举措对学生合理膳食、营养健康作出部署。教育部日前印发的《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》明确要求学生参与烹饪劳动,了解食品安全知识,建立健康饮食观念。

切实的改变正在发生。节假日,更多父母选择带孩子到“亲子农场”采摘新鲜果蔬;“烹饪课堂”进校园,让孩子们放学后变身“小厨神”;健康指导货架落地各大商超,减糖、减盐、减油食品一目了然;相关部门、机构和专业团体倡导推动食品包装正面标识体系开发实施,帮助消费者更直观地选择健康食品……家庭、学校和社会正积极开展饮食教育,合力为孩子们营造健康食物环境。

教育部体卫艺司副司长刘培俊表示,儿童青少年营养健康促进工作是一项系统工程,需要政府、社会、学校、家庭、专家以及社会组织共同努力,携手为儿童青少年健康学习、健康成长作出更大贡献。

新华社记者温竞华

《“十四五”国民健康规划》发布
人均预期寿命提高1岁左右

新华社北京电 到2025年,我国人均预期寿命在2020年基础上继续提高1岁左右,人均健康预期寿命同比例提高——20日公布的《“十四五”国民健康规划》明确提出这一目标。

为全面推进健康中国建设,国务院办公厅日前印发《“十四五”国民健康规划》。规划还对居民健康素养水平、全国儿童青少年总体近视率、个人卫生支出占卫生总费用的比重等多项指标提出预期目标。

经过努力,我国人民健康水平不断提高。根据规划公布的数据,2015年至

2020年,人均预期寿命从76.34岁提高到77.93岁,婴儿死亡率从8.1‰降至5.4‰,5岁以下儿童死亡率从10.7‰降至7.5‰,孕产妇死亡率从20.1/10万降至16.9/10万,主要健康指标居于中高收入国家前列,个人卫生支出占卫生总费用的比重下降到27.7%。

根据规划,展望2035年,我国将建立与基本实现社会主义现代化相适应的卫生健康体系,中国特色基本医疗卫生制度更加完善,人均预期寿命达到80岁以上,人均健康预期寿命逐步提高。 李恒 董瑞丰

更俗剧院

最新演出信息

动画《坏蛋联盟》

米歇尔·道克瑞主演《唐顿庄园2》

屈楚萧、张婧仪主演《我要我们在一起》

埃迪·雷德梅恩主演《神奇动物:邓布利多之谜》

任贤齐、任达华主演《边缘行者》



扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。

更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>

售票热线:85512832 服务监督:85528668

体彩情报站

南通体彩热线电话:83512819、81027380

福彩直通车

南通福彩热线电话:85286795

彩市盛宴! 体彩大乐透15周年庆10亿大派奖正式开启!

体彩大乐透15周年庆10亿大派奖正式开启,自超级大乐透第22040期(2022年4月11日20:10开售,4月13日开奖)开始,预计持续20期。活动期间,追加投注且单张购彩金额15元及以上即可参与,多期票在派奖期间按期参与。

根据派奖规则,一等奖派奖金额3亿元,每期派送1500万元;二等奖派奖金额1亿元,每期派送500万元。派奖期间,符合参与条件且中得一等奖或二等奖的彩票,将按注均分当期派奖奖金,单注奖金最

高可翻倍。大奖幸运翻倍,小奖同样值得期待!今年的固定奖派奖回馈力度再次升级,派奖总金额高达5.6亿元,为历次派奖之最,将惠及更多购彩者。派奖期间,符合参与条件且中得三至九等奖中任意奖级,单注奖金将提升50%。

今年恰逢大乐透上市15周年,这次的10亿元大派奖活动更大力度普惠大众,让更多购彩者享受派奖的乐趣。想参与的您可走进身边的体彩网点感受这次派奖盛宴。

好消息!
南通福彩公开招募智能投注机、
小型智能自售终端机代销者!

我省现有一批福彩智能投注机和小型智能自售终端机即将上市,适宜安放在商超体、连锁超市、便利店等场所,现面向社会公开招募,请有意向并确定投放场所的经营者到各地福彩中心咨询预约报名。具体详情请关注“南通福利彩票”微信公众号查阅。

公益体彩 乐善人生

福彩双色球 2元可中1000万

南通报业大型线上分类信息发布平台,值得您信赖的“信息百宝箱”——

“通通帮”线上推送

办理方式:一、南通日报微信公众号首页底部点击分类信息;二、南通发布APP首页底部点击分类信息;三、扫描右侧二维码。帮帮热线:0513-85118889



登录请扫码



咨询请扫码

南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781



线上办理请扫码

搬家

满意搬家
公司成立24年 专业搬家车辆8辆
本地实体 日夜:85112772

顺喜搬家
单位搬迁 设备搬运 搬钢琴 长途搬运
13773650825 华联北

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑
鸿运婚介
凡来鸿运婚介订婚、交友的单身男、女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。
承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008