

2022年12月19日 星期一  
农历壬寅年十一月廿六

# 成长周刊

CHENGZHANG ZHOUKAN

## 小小“检测员”体验果蔬快检



家庭餐桌上的美味佳肴，原材料绝大多数都来自农贸市场。市场里卖的农产品合格吗？这可是事关“舌尖上安全”的大事。11日，来自永兴小学、张謇第一小学的江海小记者走进永兴农贸市场，学习食用农产品的选购知识，还化身小小“检测员”，体验果蔬快速检测的工作。

走进市场大门，最先映入眼帘的是琳琅满目的水果区。“你们最喜欢吃什么水果呀？”“西瓜！”“榴莲！”“哈密瓜！”……小记者们争相回答。市场管理员告诉大家，在这个市场里，每天都有叔叔阿姨为大家检测水果上面有没有农药残留，因此大家可以放心买、放心吃。

在市场管理员的带领下，小记者们依次参观了禽蛋、水产、肉类、蔬菜和粮油区，一边认识各种菜的名字，一边学习如何挑选菜。“你们知道这枚紫色的印章代表什么意思

吗？”在一个卖猪肉的摊位前，管理员拿起一块猪肉，指着肉表皮上的一块印记抛出问题。他告诉小记者，这是猪肉的检疫合格章，“你们回去记得告诉家人，买肉时一定要先看有没有这个章。”大家听了纷纷点头。

参观完市场销售区，小记者们走进一间透明小屋，迎接大家的是两位身着白大褂的哥哥姐姐。这里是市场里的食用农产品快检室。检测员从冰箱里拿出一棵青菜。“这是我在一个蔬菜摊位上随机抽取的样本。”检测员说着，取下一片菜叶，用剪刀剪下一小段放入离心管，再加入缓冲液，浸泡、震荡……小记者们虽然看得目不转睛，但一下子要记住一整套专业流程和名词，着实有点困难。

有没有更简单易上手的检测农药残留的方法呢？当然有！每个小记者拿到了检测员分发的试纸卡，

并挑选了自己想检测的蔬菜。随后，检测员拿出一个小瓶子说：“这里面装的可不是眼药水，而是用来浸泡蔬菜的洗脱液。”在蔬菜上滴3滴检测液，然后将蔬菜轻轻贴在试纸上的白色圆形处，等待10分钟，拿掉蔬菜，再将卡纸对折，让两端的红色圆形与白色圆形充分贴合。“大家再打开试纸看看，白色圆形现在是什么颜色？”小记者异口同声回答：“蓝色！”检测员告诉大家，蓝色就代表检测合格，如果还是白色那就说明检测不合格。

“哪些蔬菜没有做熟吃了会中毒？”“哪些食品小朋友吃多了会影响生长发育？”……活动在食安知识互动问答中进入尾声，答对题目的小记者还拿到了一份特别的奖品——南通市市场监管局的卡通吉祥物“小通”，既增长了知识，也收获了快乐。

文/王玮丽 图/李斌

## 了解护牙知识 保护口腔健康

生活中，不少人都抱有“牙病不是病”的观点，对于口腔卫生自然也毫不在乎。然而，一旦牙病来袭，那种难以言表的感受，是令人“没齿难忘”的，会影响到学习和生活。为更好地保护口腔健康、学习爱牙护牙的科普知识，4日，江海小记者们利用休息时间来到薄荷博士口腔，听一听这里医护人员的爱牙小贴士。

简单参观之后，医生为每一名在场的小记者做了一次全面的口腔检查。结果出炉，小记者们虽然牙齿比较整齐，但是无一例外都有龋齿。于是在医院会议室中，护士长热心地向大家讲解了对于龋齿的各种不同治疗方法，帮助小记者们打消“看牙焦虑症”，并且还科普了如何远离龋齿、保护口腔健康的知识，演示了科学正确的刷牙步骤。

活动虽小，但对于口腔健康的



重视程度、对于保护牙齿科普知识的掌握，也正是在日常的点滴之间积累而成。口腔疾病可防可

治，早做预防便可向“烦人的牙病”说再见。

图/文俞晨星

## 学做营养早餐 补充身体能量

“小朋友们，你们知道全国学生营养日是哪一天吗？”11日上午，来自通师一附、实验小学南校区、朝晖小学、龙腾学校的小记者们走进安利南通体验馆，聆听儿童健康讲座，学习营养早餐制作，体验VR眼镜看纽崔莱农场。

全面、足量、均衡、优质的营养，是儿童健康成长的基础。但在日常生活中，我们应该如何养成良好的饮食习惯，确保营养的摄入呢？“就像盖房子一样，我们的身体也需要各种各样的原材料。”在体验馆的教室内，营养专家用通俗易懂的语言、生动有趣的案例和精准直接的数据给小记者和家长们解答了“吃什么”“怎么吃”“吃多少”等问题，普及了各类营养元素的摄入途径和作用发挥等知识。小记者们积极举手互动，家长们纷纷拍照记录。



“哇！营养餐真好喝啊！”动手制作营养早餐的环节将活动推向了高潮。在营养专家的指导下，小记者和家长们一起将香蕉、哈密瓜、牛奶、蛋白粉等食材倒入料理机，短短几秒钟后，一大杯奶白香甜的营养餐新鲜出炉！“我还尝到了核桃的味道，香喷喷的！”小记者单一桐顾不上擦去嘴角的残渣，惊喜地叫出了声。

“早餐不仅要填饱肚子，更要注重质量。”通过今天的体验学习，大家受益匪浅。讲座结束，小记者们体验了VR眼镜看纽崔莱农场，收获了新奇的视觉感受；家长们则体验了免费的健康测试和报告解读，进一步加深了对自身健康的了解。

文/高阳 图/钱伟章