

# 学生的一日三餐这样吃



在儿童青少年成长的过程中,营养健康是一个永恒的话题。合理膳食是儿童青少年健康成长的基础。

## 三餐:定时定量 食物多样

学生的一日三餐要定时定量,做到早餐营养充足,午餐吃

饱吃好,晚餐均衡适量。多食用含钙丰富的奶或奶制品和大豆或豆制品等,建议每日摄入奶或奶制品300mL左右,以促进骨骼的发育和健康;经常食用含铁丰富的瘦肉等食物,同时搭配富含维生素C的新鲜蔬菜和水果,保证铁的摄入和利用;多食用含维生素D丰富的食物,有利于钙的

吸收和利用。

## 饮水:少量多次 足量饮用

学生日常饮水应少量多次,足量饮用。天气炎热或运动时出汗较多,应增加饮水量。不喝或少喝含糖饮料,多数饮料含有大量的添加糖,不能用饮料替代水。

## 零食:合理选择 科学食用

学生尽量不吃或少吃零食。如需食用可以选择卫生、营养丰富的食物,如水果、奶类、坚果等。油炸、高盐或高糖的食品不宜作零食。吃零食的量以不影响正餐为宜,更不能用零食代替正餐。同时,不要在看电视时吃零食,也不要边玩边吃零食。

适宜的身高和体重增长是学生营养均衡的体现,通过合理饮食和积极运动,可以预防营养不良和超重或肥胖。营养不良的儿童青少年,要在保证能量摄入充足的基础上,增加鱼、禽、蛋、瘦肉、豆制品等富含优质蛋白质食物的摄入。青春期女生应避免盲目节食,保持体重的合理增长。超重或肥胖的儿童青少年,在保证正常生长发育的前提下,应减少高脂肪、高能量食物的摄入,做到食物多样,适当多吃杂粮、蔬菜、水果、豆制品,合理安排三餐,避免零食和含糖饮料。同时,逐步增加运动频率和强度,养成运动的好习惯。 文/人民

## 计划检修停电温馨提示(2022年6月)

尊敬的用户您好,为保证供电设备的安全可靠运行,满足广大电力客户用电需要,呼和浩特供电公司按计划于2022年6月1日至6月30日对部分地区所辖电力线路分时段停电,进行设备检修、处理缺陷等工作,届时请您提前做好生活和工作方面的安排,给您带来不便敬请谅解。

### 一、市四区范围

停电时间:1日8:30~17:30  
停电范围:园区变959甲金河环保线(内蒙古金河环保科技股份有限公司)  
停电时间:2日8:30~17:30  
停电范围:如意变951天骄线(二中、政府小区、党委小区、呼和浩特市纪委)  
停电时间:2日8:30~17:30  
停电范围:如意变952会展线(地矿金岸小区、鑫泰小区、内蒙古总工会)  
停电时间:2日8:30~17:30  
停电范围:如意变953讨号板线(煤田地质、吉美房地产、讨号板)  
停电时间:2日8:30~18:00  
停电范围:海东变954电机线1#北支6#杆东支(电机小区、电机锅炉房)  
停电时间:2日7:00~21:00  
停电范围:春光变10kV1段母线  
停电时间:14日8:30~18:00  
停电范围:北郊变956附件线14#杆9B119断路器后段(水泉文苑小区、附件厂、呼市众环铸造公司、景凯小区、富成家园)  
停电时间:14日8:30~18:00  
停电范围:北郊变963青村线HW-01#954间隔后段(蒙亮民贸公司、扬帆变压器厂、翔宇地产、海西名筑小区)

停电时间:23日8:30~17:30  
停电范围:陶卜齐变952铁信I线(铁路运维站)  
停电时间:23日9:30~17:30  
停电范围:乌金川变955霍寨线43#95542D102开关后段(西电公司、伊利生活区、正耐电气、三特泓物流、安成钢结构公司)  
停电时间:23日9:30~17:30  
停电范围:发展变954天佑线(水榭花都、华琪商砼、聚龙湾小区、泰金源房地产、神牛乳业)  
停电时间:24日8:30~17:30  
停电范围:航天变964铁信II线(铁路运维站)  
停电时间:29日7:30~18:00  
停电范围:东胜变959党政新区II回线(康居花园小区、丁香水溪小区、永康小区、园丁小区)  
停电时间:29日7:30~18:00  
停电范围:双河变953添加剂I回线(金河生物科技股份有限公司)  
停电时间:29日7:30~18:00  
停电范围:双河变954添加剂II回线36#环网柜后段(金河生物科技股份有限公司)  
停电时间:29日8:30~14:30  
停电范围:金川变957乌素图线68#95768D102开关后段(路灯、西乌素图大队)

### 二、5个旗县范围

停电时间:2日7:00~17:00 春  
停电范围:光变959庙营子线、960西甲兰线

(耿家营村、讨尔号大东营村、农达鑫节水灌溉、庞天商贸、河北建设、中国建筑第六工程、中交一公司、正阳热力耿家营站、中国铁塔呼和浩特分公司、中国联合网络呼和浩特分公司、西甲兰村、洪津村、邢家营村、小东营村、浩普瑞、金荣驾校、正阳热力有限公司、恒信昌物流有限公司、横宇建筑工程有限公司、坤鹏新材料科技有限公司、华成兴水泥制品有限责任公司、唯美新材料科技有限公司、呼铁工贸金山热电厂铁路专线项目部、中铁六局集包双线第三项目部)  
停电时间:4日07:00~11:30  
停电范围:沙尔营变912沙尔营线91203断路器后段白庙子镇  
停电时间:4日12:00~18:00  
停电范围:沙尔营变912沙尔营线91206断路器后段白庙子镇  
停电时间:4日13:00~18:00  
停电范围:台阁牧变电站953线伊利线主线11#杆95301断路器后段(红福小区、红福集团、铁鑫包装、瑞隆重工北区、金山乳业主电源、生一伦磁业备用电源、合众创亚包装备用电源、吉宏包装、雷奥世纪防砸窗、金山人民法庭、汇业房地产、金山宾馆、移动通信基站、金山派出所、台阁牧派出所、金山刑警中队、承启商贸、金山开发区管委会、川中水泥厂、仁达特种电缆、国际纸业、蒙特维尔工贸、宝麟房地产开发、聚能机械、赛高纺织、浙江群力塑料机械、呼铁局恒诺集团、机动车排气检测、北方机械厂、金润工贸、凯达驾校、金柏成建材、绿洲网吧、拓海房地产昊楠佳苑、达新创混凝土、索力

德门窗、北平纺织、中国联通金山营业厅。  
停电时间:10日8:00~18:00  
停电范围:乃只盖变952官士天线95202伍把什开关  
乃只盖镇鸡嘴营水站、崞县营村、董家营村、狄士天村、官士天村  
停电时间:11日8:00~18:00  
停电范围:乃只盖变953团结线  
乃只盖镇团结村、牧酥食品公司、两间房村、东圪旦村、土右旗欣源养殖农业  
停电时间:13日6:00~18:00  
停电范围:双玉变952单房线、953西号线、954后古营线,乌兰不浪变954中后河线、35kV哈拉门独变952花圪台线(东红胜乡所属单房村、西号村、后古营村、哈拉门独乡、中后河乡)  
停电时间:29日7:30~18:00  
停电范围:东胜变959党政新区II回线、双河变953添加剂I回线、954添加剂II回线(双河镇康居花园小区、托克托县中蒙医院、万兴广场小区、公务员小区、少年宫、金河生物科技股份有限公司)  
停电时间:30日8:00~17:00  
停电范围:南窑变952南平线(南窑乡祁家沟等用户)  
●温馨提示:  
1、如遇雨、雪、大风等恶劣天气及不可抗力等原因,计划停电时间可能变更,敬请谅解。  
2、凡有自备发电机的用户,严禁向停电的检修线路倒送电。  
3、停电期间,线路可能随时送电,任何单位和个人不得靠近、攀登和破坏电力设施,请远离电力变压器及杆塔线路,安全用电。  
4、咨询电话:95598