春季,让孩子的个头“蹿一蹿”!

春天是万物复苏的时节,也是儿童青少年身高增长的“黄金期”。这个阶段的身高增长值可以达到秋季的两倍左右。在这个“黄金期”,吃什么样的食物能帮助儿童青少年长高呢?

摄入优质蛋白质

蛋白质摄入水平与儿童青少年的身高增长密切相关,如果摄入不足可能造成骨骼发育迟缓或骨量低下。

儿童青少年补充蛋白质要优先选择鱼虾、禽、蛋、瘦肉、奶及奶制品,以及豆腐、豆皮等大豆类制品。

需要注意的是,虽然动物性食物中的蛋白质质量好、利用率高,但脂肪含量也较高,摄入过多容易导致超重肥胖。而蔬菜、谷物中的蛋白质利用率较低。因此,在选择食物时要尽可能种类多样,互相搭配,提高蛋白质的互补作用。

多吃含钙丰富的食物

我们日常膳食中钙的主要来源有奶及奶制品、豆制品、深色蔬菜等食物。其中,奶及奶制品中的钙含量十分丰富,每100毫升牛奶中大约含钙110毫克,且易于被人体吸收和利用。

儿童青少年补钙应当以食物为主,首选奶及奶制品,每天喝300毫升以上的牛奶、酸奶或吃30克奶酪等,同时多吃豆腐、豆皮等大豆制品。

几个补钙常见误区:

1.蔬菜补钙非首选

春笋、荠菜、菠菜等春季的一些时令蔬菜中虽然也含有较多的钙元素,但其吸收利用率低,还包含有较多的草酸、植酸、膳食纤维等物质,可能会与体内的钙结合形成钙盐,阻碍钙的吸收,不建议作为补钙的首选食物。

2.骨头汤不能补钙

骨头中的钙是以磷酸盐形式存在的,并不溶解于水,多喝骨头汤不仅不能补钙,还会因摄入大量脂肪造成肥胖、血脂异常等疾病。

3.补钙不是越多越好

儿童青少年每日钙推荐摄入量是800~1000毫克,不建议超过每日2000毫克,食物仍是补钙最好来源,不建议盲目服用钙片等补充剂,必要时需在医生的指导下进行。

适量补充维生素D

维生素D对儿童青少年的身高增长十分有益。

人体中的维生素D仅有约10%从食物中获取,另外90%由皮肤经紫外线照射后自动合成。但是,对于户外活动时间不足,以及紫外线照射较少地区的儿童青少年,仍需通过食物来补充维生素D。

膳食中的维生素D主要来自深海鱼、肝脏、蛋黄等食物,但含量十分有限。因此,儿童青少年除了多吃这类食物外,也可以服用深海鱼油等维生素D补充剂,每日推荐摄入量为10微克(400IU),7~8岁儿童每日不超过45微克(1800IU),9~17岁不超过50微克(2000IU)。

维生素D虽然益处多,但不能过量。短期内大量服用维生素D补充剂或者每日摄入量过多,可能会引起维生素D中毒,出现异常口渴、恶心、厌食等症状,严重的还可能出现高钙血症。**(据《健康北京》)**

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

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

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

晨浩能源金泉南铁路专用线工程社会稳定风险评估公示

晨浩能源金泉南铁路专用线工程,规划地点位于甘其毛都口岸加工园区,东临西金铁路金泉南站。本专用线自西金铁路金泉南站以梁桥形式与西甘铁路金泉南站西端海流图沟铁路大桥尽端接轨,延伸至巴彦淖尔市晨浩能源有限公司院内设置装卸场。本项目主要为巴彦淖尔市晨浩能源有限公司煤炭、集装箱提供运输服务。征用乌拉特中旗德岭山镇大圣村土地。新建专用线贯通全长0.881km,其中已征地建设专用线0.422公里,新征地线路长度0.459km,新增总用地面积0.6278公顷,全部为路基工程占地。正线数目:单数,设计速度40km/h。项目总投资1.7亿,资金来源为企业自筹。

项目建设期限:2024年6月-2026年12月。项目按相关法律、法规和规定办理相关手续,确保项目建设合规合法。

根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发〔2016〕1号)等四个规范性文件的通知、《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》(2021年4月25日)文件的有关精神,现广泛征求公众意见(公示时间:自公示告之日起十五日内):本工程建设对当地社会稳定的影响;对本工程的建设持何种态度;本工程是否影响公众利益,有何诉求;对本工程的意见和建议。如欲了解详细情况和反馈意见,可以通过电话,电子邮件和传真方式与如下单位联系:

单位名称:巴彦淖尔市晨浩能源有限公司,联系地址:乌拉特中旗甘其毛都口岸加工园区,联系人:徐福星,电话:18663337779;单位名称:中裕工程集团有限公司,联系地址:山西转型综合改革示范区科技创新城化章北街1号,联系人:魏振欣,联系人:18947116484

巴盟乌中旗甲胜盘铅锌硫铁矿业开发有限责任公司三号尾矿库回采尾砂综合利用项目环境影响评价第二次信息公示

一、建设项目概况:巴盟乌中旗甲胜盘铅锌硫铁矿业开发有限责任公司三号尾矿库回采尾砂综合利用项目位于乌拉特中旗石哈河镇甲胜盘矿区。主要建设内容包括尾矿回采工程、造浆车间、选矿车间和充填站等。项目总投资1327.07万元,其中环保投资139.5万元,占总投资的10.51%。

二、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:环境影响报告书(征求意见稿)全文的网络链接:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=06a97794367a35aafa645442deda64ee,查询纸质报告书的方式为通过下文环评单位联系方式与环评单位联系获取纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:本次主要征求本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织意见,环境影响评价范围之外的公民、法人,其他组织和专家也可提出宝贵意见。

四、公众意见表的网络链接:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=06a97794367a35aafa645442deda64ee

五、公众提出意见的方式和途径:社会各界对本项目如有环保方面的意见,可通过网络链接下载环境影响报告书(征求意见稿)和公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系,发表对本次环评的意见看法。

1、建设单位及联系方式:建设单位:巴盟乌中旗甲胜盘铅锌硫铁矿业开发有限责任公司,联系人:刘永柏,电话:15048846866,邮箱:762704675@qq.com;2、环评单位及联系方式:单位名称:内蒙古天柏生态环境咨询有限公司,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区金桥旺第嘉华西门4号商业楼527室,联系人:崔小超,联系电话:15540990726,邮箱:TBHB99@126.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信息公布的10个工作日之内。

巴盟乌中旗甲胜盘铅锌硫铁矿业开发有限责任公司

吸收合并公告

经京能服务管理有限公司(统一社会信用代码91150105MA0QKCT829,注册资本人民币5000万元),京能电力后勤服务有限公司(统一社会信用代码91150925761067891H,注册资本人民币35660万元),股东决定:京能服务管理有限公司吸收合并京能电力后勤服务有限公司,实施吸收合并完成后,京能电力后勤服务有限公司注销,京能服务管理有限公司存续,且名称、注册资本金不变。

根据有关法律、法规的规定,京能电力后勤服务有限公司的债权、债务均由京能服务管理有限公司继承。请上述两家公司债权人自收到通知书之日起30日内.未收到通知书的自本次公告之日起45日内向项目工作组进行申报,债权人未在规定期限内行使上述权利的,吸收合并将按法定程序实施。

京能服务管理有限公司 京能电力后勤服务有限公司
2024年3月28日

苏尼特右旗新蒙新材料有限公司46.5万吨铁合金新能源冶炼、尾渣及余气余热综合利用高质量发展循环经济项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与管理办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价的相关事宜公告如下:

1、环境影响报告书征求意见稿全文及公众意见表的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1T8Z5FboSoWt14I_WvgTN9g提取码:2n1w

2、征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。也可能包含评价范围之外的公民、法人和其他组织

3、公众提出意见的方式和途径:公示期内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。

4、建设单位联系方式:联系人:何总,电话:13299726577

5、环评单位联系方式:联系人:韩总,电话:13310323155

6、公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日之内

乌拉特中旗甘其毛都镇30吨/天生活垃圾无害化处置及5吨/天餐厨垃圾资源化处置项目社会稳定风险评估公示

乌拉特中旗甘其毛都镇30吨/天生活垃圾无害化处置及5吨/天餐厨垃圾资源化处置项目规划地点位于规划地点位于乌拉特中旗甘其毛都镇图古日格嘎查境内,占地面积32097.07平方米,建筑面积3830.85平方米,其中生产车间2438.2平米、辅助附属用房1320平方米、门房24平方米、消防泵房48.65平方米;新建地下消防水池337.29平方米、事故水池、雨水池160平方米及其他辅助设施。项目拟建设日处理30t/d生活垃圾预处理系统1套、日处理生活垃圾30t/d的焚烧系统1套,日处理5吨餐厨垃圾资源化处理系统1套、配套建设20000m3固废贮存场一座,项目总投资4228万元,资金来源为申请上级资金和地方配套。项目建设期限:2024年4月-2025年10月。项目按相关法律、法规和规定办理相关手续,确保项目建设合规合法。

根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发〔2016〕1号)等四个规范性文件的通知、《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》(2021年4月25日)文件的有关精神,现广泛征求公众意见(公示时间:自公示告之日起十五日内):本工程建设对当地社会稳定的影响;对本工程的意见和建议。如欲了解详细情况和反馈意见,可以通过电话,电子邮件和传真方式与如下单位联系:

单位名称:甘其毛都镇人民政府,联系地址:甘其毛都镇人民政府,联系人:特力贡,电话:13354783963,E-mail:38995140@qq.com;单位名称:中裕工程集团有限公司,联系地址:山西转型综合改革示范区科技创新城化章北街1号,联系地址:魏振欣,联系人:18947116484,E-mail:weizhenxin0308@qq.com

结婚启事

2024年3月31日 农历 甲辰年二月廿二

新郎 夏鹏飞 新娘 陈乐乐

兹定于公元2024年3月31日喜结连理。愿修百年之好,共赴白头之约。特此登报。敬告亲友,亦作留念。

喜结良缘 囍 同喜同贺

注销公告

呼和浩特市赛罕区林业工作管理站(统一社会信用代码12150105MB0M671923)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市林业和草原局赛罕分局承接,现面向社会公示。

注销公告

呼和浩特市赛罕区林木病虫害防治检疫站(统一社会信用代码12150105MB0M67272N)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市林业和草原局赛罕分局承接,现面向社会公示。

注销公告

内蒙古若恒律师事务所(统一社会信用代码31150000MD0316846D)设立人于2024年3月29日决议解散本事务所,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向本所清算组申报债权。

减资公告

经公司股东会决定,申请注销鄂伦春自治旗大杨树康富丽工贸有限责任公司,注册号1521272011015,请债权人、债务人自本公告见报之日起45日内到公司清理债权债务,特此公告。

鄂伦春自治旗大杨树康富丽工贸有限责任公司2024年3月28日

减资公告

根据2024年3月27日股东会决议,内蒙古般若工程咨询有限公司(统一社会信用代码91150105318440524 6)拟将注册资本从人民币100万元减少至10万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

注销公告

经合作社股东会议决定,申请注销准格尔旗向奎种养殖专业合作社,统一社会信用代码93150622089558173F,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内到合作社清理债权债务,特此公告。

准格尔旗向奎种养殖专业合作社
2024年3月29日

遗失声明

●潘建平(身份证号150123197701030515),郭瑞华(身份证号152624198001023082)将内蒙古云鑫房地产开发有限公司开发的富康小区C4栋中单元20A06号房东北户的购房款收据丢失,收据编号:0525268,金额350000元,声明作废

关于本人非吉林省延吉九鼎商贸有限公司监事的声明

本人王宇(男,1975年6月27日出生)现发表如下声明:经查吉林省延吉九鼎商贸有限公司(统一社会信用代码:91222401MA0Y4JAPX1)人员构成中,工商登记处本人为该公司监事。

在此本人郑重声明,本人从未以受邀或其他任何方式担任过此公司任何职务,也从未参与过此公司的任何活动。凡与该公司有关的一切事务均与本人无关。

特此声明。

声明人:王宇
2024年3月27日

●内蒙古聚格电力有限公司(统一信用代码91150192MACM1ATG7R)遗失公章一枚,声明作废●新城区椿果鲜水果店遗失食品经营许可证副本,编号JY11501021118234,声明作废●米隆楷遗失内蒙古天房伟业房地产开发有限公司开具的内蒙古增值税普通发票2份,发票代码1500173350,发票票号01348618,发票金额612297;发票代码1500173350,发票票号00334887,发票金额250000,特此声明●田晓惠,性别:女,不慎遗失工作证,编号G15020498,声明作废●聂香莲(身份证号150105194311140106)遗失残疾人证,声明作废●李月珍遗失就业失业登记证,证号150900019000539,声明作废●父亲:张龙,母亲:朱洪岩,遗失女儿张舒晗出生医学证明,编号I150103133,出生日期2008年10月14日,声明作废●李涛遗失内蒙古庆宇房地产开发有限责任公司开具的水岸青城8号楼2单元1704号房的购房收据,金额394155元,收据号0043164;代收契税印花税维修基金天然气安装费收据,金额14430元,收据号0032864;预收水费电费天然气暖气费收据,金额2234元,收据号0032883,以上三张收据声明作废●内蒙古永胜物流有限公司遗失兴和蒙商村镇银行有限责任公司开户许可证,核准号J2041000420901,账户608010100100044424,声明作废●王建峰不慎将内蒙古加禾房地产开发有限公司开发的盛世名筑二期10号楼1014户商业房物业维修基金收据一张(编号0092321,金额16368元);契税.交易费.登记费.工本费.代办费.印花税收据一张(编号0092122,金额113261元)遗失,声明作废

●内蒙古集通铁路(集团)有限责任公司呼和浩特客运段遗失食品经营许可证正本,编号JY29105000000370,声明作废●李永胜遗失驾驶证,证号152634198401044512,特此声明●内蒙古医科大学周欣玥儿(学号2022042196)遗失学生证,声明作废●内蒙古车理子科技有限公司(统一社会信用代码91150102328931298U)遗失公章一枚,声明作废●竞丰村医疗机构执业许可证正本遗失,登记号PDY00100415082612D6001,发证日期2020年10月31日,声明作废●刘子铭,性别:男,遗失出生医学证明,编号T150104662,声明作废●音德尔苏木乡镇东升嘎查村村民许桂芹不慎将农村土地承包经营权证(证书号152223100206000149J)遗失,声明作废●本人杨道珍,身份证号513022197611093983,遗失与内蒙古联发房地产开发有限公司签具的赛罕区当代MOHO商铺A18号认购协议原件1份编号S018;及交款收据1张票号0017929,金额贰万元整,特此声明以上原件作废●许辉,性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号L150216852,声明作废●李卓阳遗失内蒙古财经大学市场营销专业学生证,号码223160524,声明作废●内蒙古医科大学劳动服务公司服务部(统一社会信用代码91150103114247220R)遗失公章一枚,声明作废●鄂尔多斯市东胜区宏文培训学校有限公司(统一社会信用代码91150602MA7KQ4FT3A)的公章丢失,声明作废●乌兰察布市通韶锅炉安装有限公司(统一社会信用代码91150902MA7L34Y539)的公章.财务专用章.合同专用章.发票专用章和法人章遗失,法人:郝艳霞,声明作废