

2022年5月25日 星期三

农历壬寅年 四月廿五

国内统一连续出版物号 CN 11-0304
邮发代号 1-24

新闻热线:(010)64622180

第208期 今日8版

http://www.jkb.com.cn

学生健康报



扫一扫关注官方微信

国家卫生健康委员会主管

健康报社有限公司主办

健康报社有限公司出版

教育部发布高考防疫提示——

考前需做好14天健康监测

本报讯(记者杨金伟)近日,教育部发布2022年高考防疫提示,要求考生做好考前本地14天健康监测,配合考前健康筛查,同时保证通信畅通。

近期,各地已陆续向2022年高考考生发布参加高考的注意事项。教育部再次提醒,考生需全面了解并严格遵守考点所在地考试防疫要求,做好

考前连续14天本地健康监测,减少不必要的聚集和跨区域流动,不到人群流动性较大场所,不前往中高风险等级地区等。当前仍滞留在外省的考生,应及时向考点所在地考试机构如实报告自身健康情况、相关返程安排等信息,提前14天返回考点所在省(区、市)。高考前,各位考生要按照考

点所在地考试机构工作要求,进行核酸检测、健康码、体温等健康筛查工作,并服从考点相关防疫安排。考生和家长应保持高考报名时填写的电话畅通,密切关注考点所在地考试机构发布的相关公告信息。如有突发特殊情况,要及时向考点所在地考试机构报告。

本期导读



掐灭未成年人手中的电子烟

(2版)



跟着新版膳食指南安排孩子三餐

(4版)

《中国学龄儿童膳食指南(2022)》发布

本报讯(记者郭蕾)近日,由中国营养学会、中国学生营养与健康促进会主办的《中国学龄儿童膳食指南(2022)》发布会在京召开。会上,相关专家对新版指南的主要内容进行了解读。

学龄儿童是指6至18岁的未成年人。据介绍,《中国学龄儿童膳食指南(2022)》是《中国居民膳食指南(2022)》的特定人群指南之一,是在一般人群8条“膳食准则”基础上,根据我国学龄儿童的营养与健康状况,对《中国学龄儿童

膳食指南(2016)》进行修订而成。对比2016版指南,新版指南强调了注意营养素养的提高、健康饮食行为的培养、注意体格监测等内容,并提出了家庭、学校和社会共建健康食物环境的措施和建议。

新版指南提出了学龄儿童的5条“膳食准则”,分别是主动参与食物选择和制作,提高营养素养;吃好早餐,合理选择零食,培养健康饮食行为;天天喝奶,足量饮水,不喝含糖饮料,禁止饮酒;

多户外活动,少视屏时间,每天60分钟以上的中高强度身体活动;定期监测体格发育,保持体重适宜增长。

本次发布的新版指南中,新增了3座“中国学龄儿童平衡膳食宝塔”。对比“中国居民平衡膳食宝塔”,学龄儿童的膳食宝塔更注重精准,针对不同年龄组孩子对营养的不同需求,宝塔分成了6~10岁年龄组、11~13岁年龄组、14~17岁年龄组,具体的膳食要求也根据年龄的变化做出细微调整。



健康营养 伴我成长

近日,山东省枣庄市建设路小学开展“健康营养 伴我成长”主题活动。学生们通过认识各种食材、制作拼盘等活动,从小养成健康饮食、均衡营养的生活方式,并从中体验劳动的快乐。
吉喆摄



近视防控 怎样“防”如何“治”

(7版)

☆ 扫码订 学生健康报



☆ 教育部体育卫生与艺术教育司指导
邮发代号: 1-24 全年价格: 96元

编辑:范洪岩 电话:(010)64622180
E-mail: fhyan917@126.com