

日前,在由科信食品与营养信息交流中心、中华预防医学会健康传播分会等主办的食品营养新趋势论坛上,《2017年中国居民食品营养健康关注度大数据》调查报告正式发布。中国疾控中心营养与健康所研究员霍军生解读了儿童营养与健康大数据,并指出:目前我国儿童营养不良依然存在,微量营养素摄入不足、超重和肥胖持续上升,这都与不健康的饮食习惯密切相关,建议家长应帮助不同年龄的儿童保持膳食均衡,并注意分阶段补充营养。

■ 据《北京晚报》



食品营养健康大数据发布 我国儿童营养现状不乐观

数据 关注儿童肥胖和营养不良

大数据分析显示,肥胖、身体发育和营养不良是大众最为关注的儿童健康话题,而钙、铁、钾则成为最受关注的儿童营养素前三甲。

霍军生指出,充足的营养是儿童智力和体格正常发育乃至一生健康的物质保障,因此需要强调合理膳食、均衡营养,保证维生素A、C、D等多种维生素及钙、铁、锌等重要矿物质的足量摄入,并鼓励儿童经常参加户外活动。

注意 肥胖也属于营养不良

霍军生说,我国儿童营养现状仍不乐观,值得注意的是,肥胖也属于营养不良。超重儿童的饮食习惯往往不好,摄入过多高热量高脂食物,却又排斥蔬菜水果等有益身体的食物,再加上体育锻炼不足,就容易导致营养不良的发生。

因此,肥胖儿童更需要注意均衡膳食,摄入种类丰富的食物,同时要控制总体热量的摄入;少吃高油、高糖、高能量食物;多吃全谷物和杂豆、蔬菜水果和豆类,适量吃瘦肉;逐步增加身体活动,以达到健康减肥的目的。

提醒 四成长阶段营养需求不同

对于儿童健康发育的热点话题,霍军生也给予了专业建议。

0到6个月 婴儿:正处于生长发育的第一个高峰期。母亲应该尽早开奶,坚持纯母乳喂养,适当补充维生素D,建立良好的生活规律,保持健康生长。

7到24个月 婴幼儿:处于消化、感知觉、认知发育的旺盛期。家长在继续母乳喂养的基础上,要科学添加辅食,不强迫进食,建议从含铁丰富的泥糊状食物开始添加辅食,逐步实现食物多样化。

2岁到5岁 儿童:处于神经、心理等成长期。在营养方面,应保证足量食物摄入,并做到平衡膳食,每天喝奶,保证足够的钙摄入量;让儿童养成规律进餐的习惯,能够自主进食;保证足量饮水,正确选择零食;家长要合理烹调食物,让儿童参与食物制备的过程;经常参与户外活动。

6到17岁 学龄儿童:身高、体重突增,处于行为习惯形成期,因此,日常生活中要三餐合理、不偏食,保持体重适量增长;注重食物多样性,保证足量的钙、铁及各种维生素摄入;合理选择零食,足量饮水,不喝含糖饮料,禁饮酒;每天至少活动60分钟,保证充足的户外活动;认识食物,学习烹饪。

饭碗攒着洗 8到18小时细菌 以几何级数快速增殖

饭后的各种餐具上,剩菜剩饭堆积、沾满油渍,看了都让人望而却步。因此,“爱吃饭,不爱洗碗”的人越来越多。还有很多人偷懒,把要洗的碗浸泡在水中,等空闲了再洗,甚至有人把两顿的餐具攒一块洗。但这时,被泡进水里的可能不是餐具,而是一池子细菌。

用过的碗筷不要放在洗碗池中泡太久,4小时以内要洗干净。细菌繁殖有其规律性,在进入新环境后,约1到4小时内是它的适应期,体积增大,但并不分裂,为今后的繁殖准备必要的条件。

在8到18小时内,细菌开始以几何级数快速增殖。如果按20分钟繁殖一代计算,1个细菌1小时可分裂成8个,10小时后1个细菌可分裂为10亿个以上。

人体肠道传播疾病的微生物种类很多,像沙门氏菌、变形杆菌、副溶血弧菌、痢疾杆菌等,其中有些细菌很容易附着在用过的碗周围。

用水泡碗时,碗里留有的丰富油脂作为细菌培养基,为细菌在碗盆里的繁殖提供了良好的营养,4个小时以后会快速大量繁殖。

建议大家每次吃完饭收拾碗筷时,先用餐巾纸将餐盘上的食物残渣大致清理一下。洗碗时,可以先用洗涤剂将碗内外的油污清洗掉,然后再用流水冲洗。另外,在洗碗时,洗干净碗底才算“彻底”。

■ 法晚

京城名厨亲力打造五福年夜饭 限时5折送回家

12月8日前预订年夜饭 399元

年夜饭为啥现在订? 因为现在预订享5折: 年关临近,各种食材尤其是肉类海鲜价格变化很大,需提前预订保证原材料采购的数量价格及优质品质。另外选聘大厨亲自掌勺,现做急冻送货,因此供应量有限,南北菜系清淡咸香兼顾,适合全家人口味。

年夜饭为啥喜欢在家吃? 因为过年是全家吃16天的大事: 去外面订餐价格往往偏高,老人孩子出门不方便,停车预订都麻烦,而且春节十来天不能天天外面吃。

在家吃全家其乐融融,但亲朋好友人来人往,随时加餐添菜费工夫。一年未见的父母整个年节在厨房忙碌,团

节过得不圆满,连个聊天时间都没有。

12至19道大厨拿手菜,道道精心选材配菜: 不忍心再让父母大过年的折腾饭菜了,聊着天,打着牌,看着春晚,一桌丰盛的年夜饭很快就轻松做好啦。众多专业大厨,60天精心打造大厨年夜饭,每个都堪称各大菜系的代表菜,今春换个口味过大年,尝尝平常不会做的名菜,试试家里做不出的功夫菜。

399元至999元年夜饭,个个独立包装,丰俭由人: 中央厨房配菜干净卫生安全,大厨亲自掌勺口味香郁。399元套餐鸡鸭鱼肉全部精选配菜;699元套餐珍稀海味

烹制上桌;999元套餐佛跳墙、波士顿龙虾名菜助兴。所有套餐为8-12人餐,菜品皆独立包装,根据人数多少,随便选择开袋。

除夕到元宵,16天欢聚,品19道年味: 春节吃的就是爸爸珍藏的好酒,妈妈做的八宝饭,12-19道美味“硬菜”,炒两盘新鲜时蔬,全家齐享16天团聚圆满。

准备上两套年夜饭,春节期间,家里随时来人10分钟加热随时开饭,还不耽误聊天、看春晚、发压岁钱。走亲访友带一套,自带饭菜,不给别人添麻烦,送礼还倍有面子。



京城名厨 喻太均

喻太均,中国烹饪大师,曾做客多档美食节目,荣登环球星厨头条。

越来越多的市民想吃喻太均京城名厨年夜饭,想吃不一样的年的味道。喻太均师傅带领218名厨师组成的团队,亲力打造五福全宴:即长寿、富贵、康宁、美满、团圆,为五福年夜饭。吃一桌五福年夜饭,开启一年好兆头!

把京城名厨请回家 倾力打造不一样的年夜饭

喻太均面对媒体公开表示

“我带头制作并推出的五福年夜饭,可以说无论是厨师团队的名气和手艺、菜品的口感和品质,都是一流的!我给大家做的五福年夜饭,每一道菜你在普通饭店绝对吃不到,绝对的原汁原味!年夜饭中的太湖白鱼,我必须用黄酒清蒸,而且选取白鱼必须要1斤到1斤2两的,这样蒸好才能完全入味!还有就是广东第一菜佛跳墙,绝对要鲍鱼、海参、鱼唇、牦牛皮胶、蹄筋、墨鱼、瑶柱等几十种食材一个不缺,每种食材先做成一道菜,再放到一起加高汤和绍兴酒,文火煨制十五个小时,色香味才正宗!”

喻太均厨师团队烹制舌尖上的美味

五福年夜饭火爆大江南北,以喻太均师傅为首的218位厨师团队协作,打造的五福年夜饭从998元到1998元不等,为保证菜品的口味纯正,品质如一,全国仅限量预订999份。现在预订可享受5折优惠,最低399元即可品尝到京城名厨为您亲自烹制的舌尖上的美味!

团购电话:15555102855

五福如意宴

12道菜 鸡鸭鱼肉海鲜齐全

原价998元 现价399元

- | | |
|--------|-------|
| 黑椒牛排 | 酱香蹄膀 |
| 红烧四喜丸子 | 细露蹄筋 |
| 扁尖老鸭煲 | 蟹肉鱼面筋 |
| 翡翠鲜贝 | 糖醋里脊 |
| 墨鱼雪菜 | 雪花排条 |
| 清蒸太湖白鱼 | 四季如意 |

五福团圆宴

17道菜 南北海鲜鲍贝

原价1398元 现价699元

- | | |
|---------|-------|
| 黑椒牛肉粒 | 鲍汁鱼面筋 |
| 清蒸太湖白鱼 | 雪花花蛤 |
| 全家福 | 茄汁鸡丁 |
| 手剥虾仁 | 细露蹄筋 |
| 酱香蹄膀 | 四季如意 |
| 十全食美狮子头 | 雪花排条 |
| 飘香酸菜鱼 | 扁尖老鸭煲 |
| 奥尔良鸡翅 | 春卷 |
| | 八宝饭 |

五福尊享宴

19道菜 龙虾佛跳墙

原价1998元 现价999元

- | | | |
|--------|---------|-------|
| 波士顿龙虾 | 十全食美狮子头 | 四季如意 |
| 广东佛跳墙 | 飘香酸菜鱼 | 雪花排条 |
| 黑椒牛肉粒 | 奥尔良鸡翅 | 扁尖老鸭煲 |
| 清蒸太湖白鱼 | 鲍汁鱼面筋 | 春卷 |
| 全家福 | 雪花花蛤 | 八宝饭 |
| 手剥虾仁 | 茄汁鸡丁 | |
| 酱香蹄膀 | 细露蹄筋 | |

温馨家宴 企业聚餐 慰问礼品 节日馈赠

五福年夜饭是美食更是心意!孝顺儿女想想父母忙碌了一年,除夕怎能忍心让他们再受累?订两套五福年夜饭,安心吃点好的;好丈夫更应该关心妻子,为自己为孩子做了一年家务,除夕来一套五福年夜饭,过年咱吃顿现成的;公司领导给员工发福利,一人发一套五福年夜饭,增加凝聚力,还关心了员工的家人;还有拜访亲朋好友,送上一套五福年夜饭,比送烟送酒更显情谊!

VIP预定卡拿到手 五福年夜饭随时送回家

预订 0551-6523 1101
热线: 0551-6529 1070

