

# 天气转凉调饮食 三点建议请接招

入秋之后天气渐凉，不同于暑假略微轻松的状态，开学后，每个学生又投入到忙碌紧张的学习生活中，这个阶段在饮食作息方面需要调整。为帮助广大师生以及家长合理安排开学季的饮食及心理调试，记者将国家市场监督管理总局发布的信息进行了整理，希望对您有所帮助。

□ 记者 董方/整理

## 三餐搭配好

开学后生活节奏加快，应保证充足能量和优质蛋白的摄入，谷物、肉类、蛋、奶制品摄入要均衡，多吃新鲜蔬菜、水果，少吃冷饮、冰淇淋，尽量避免食用生食鲜肉制品、水产品等。人体所需要的营养物质主要通过一日三餐获得，零食只能是一种补充，不能无节制地吃，可选择在两餐之间适当食用。避免睡前吃零食，以免造成肠胃负担，引起失眠、龋齿等。购买零食时注意查看保质期，不要购买“三无”食品。

## 卫生多注意

养成良好个人卫生习惯，注意餐前洗手，不喝生水、

不吃不洁食物，以降低“病从口入”的风险。在家制备餐食时，应洗净双手，厨具和餐饮具等要清洁并生熟分开。挑选新鲜、卫生的原材料，认真清洗并做到烧熟煮透，凉菜要现做现吃。加工后的成品、半成品、原料应分开存放，避免交叉污染。在外就餐时，应选择有食品经营许可证或餐饮服务许可证，卫生环境良好、设施齐全的餐饮服务单位。网络订餐应选择合法合规的供餐单位，少订购高风险食品（如四季豆、生食类），验收后尽快食用，并保留相关消费凭证，发现问题及时举报。校外聚餐、秋游不暴饮暴食，不吃新奇食物（如野果、野味）。

## 军训要补水

学生军训是对身体意志的双重考验，体能消耗大，饮食营养尤为重要。军训期间饮食宜清淡、有规律，忌食辛辣冰冷食物。早餐和中餐要吃饱，避免空腹训练。训练间隙注意补水，但饮水勿过急过猛，以免短时间摄入大量水分对心脏和肠胃造成刺激，淡茶水、淡盐水、绿豆汤也是不错的选择。



9月15日，合肥龙岗开发区人大工委组织新安社区的孩子们走进龙岗自来水公司参观制水生产流程，了解水质检验操作方法，零距离探究原水由浊变清的奥秘，关注城市供水，增强节约和保护水资源的意识。

□ 熊伟/图

## 安徽警官职业学院教师科研实践获支持

9月10日下午，安徽警官职业学院在学术报告厅隆重举行庆祝第34个教师节暨表彰大会，省司法厅党委书记、厅长姜明，厅党委委员、副厅长黄冰霓出席大会并讲话。姜明代表省厅党委向学院全体教职职工致以节日的问候，向受到表彰的教师表示衷心的感谢。他指出，厅党委历来高度重视学院工作，始终把学院建设发展摆在重要战略位置，整合全系统资源改善教师队伍结构，不遗余力支持教师科研实践，尤其是在项目用地、人才引进、教师招聘、干部使用等方面积极协调争取有关部门支持。

姜明对学院近年来取得的成绩，尤其是对广大教师和教育工作者为学院发展做出的积极贡献表示充分肯定。同时强调指出，学院要进一步增强工作责任感和紧

迫感，担当新使命，展示新作为，为我省司法行政事业和经济社会发展提供持久的人才和智力支持。一要始终坚持政治建校，在创新发展思路中进一步彰显办学特色。二要营造尊师重教氛围，在建强师资队伍中进一步凝聚发展合力。三要强化管理服务功能，在融入中心大局中进一步提升教育教学质量。四要加强顶层规划设计，在科学谋划长远发展中进一步夯实基层基础。

大会对近一年来在全国、全省和厅直系统以及学院各项工作、各类竞赛评比中获得优异成绩、作出突出贡献的集体和个人进行了集中表彰。隆重的颁奖仪式和学院基础部周梅、郭伟老师的配乐诗朗诵《教师之歌》，进一步营造出浓浓的节日氛围。

□ 海铃

## 铭记历史 勿忘国耻

合肥稻小望江路校区举行防空应急疏散演练

星报讯(孙凯剑 刘亚萍 记者 胡龙生) 今天是9月18日，为提醒全体师生铭记历史、勿忘国耻，增强他们的国防意识、安全意识，合肥市稻香村小学望江路校区联合稻香村街道昨日举行了“九一八”防空应急疏散演练活动。上午9:00整，当急促的警报声响起，防空应急疏散演练正式开始。一年级、二年级学生在各位班主任的组织带领下，快速有序从教室紧急撤出，按照既定路线疏散，迅速到达指定位置集合。演练活动之后，蜀山区消防大队的官兵向同学们介绍防空疏散、安全逃生的常识和技巧，帮助他们掌握逃生技能，提高自救自护能力。

## 合肥七十中召开 解放思想大讨论活动

9月14日下午，合肥市第七十中学党支部在会议室开展了“深改实干转形象、担当作为争一流”主题实践之“解放思想大讨论”活动，学校全体行政班子成员参加。学校党支部书记、校长刘惠首先介绍学校近期主题实践活动开展情况，然后强调广大党员干部、教师要牢固树立责任担当意识，制定个人担当目标，攻坚克难；比学赶超、创先争优；奋力实干、干出成效。

□ 杨秀杰

## 合肥西递中学 召开“美丽校园”创建表彰会

近日，合肥市西递中学2017-2018学年“美丽校园”创建活动表彰大会举行，全体师生和学生家长代表参加了此次表彰大会。2017-2018学年西递中学以“美丽校园”创建为抓手，着力开展“美丽环境、美丽课堂、美丽班级、美丽教师、美丽学生、美丽家长”等“六美”校园建设工程，力争办一所高品质学校。

□ 洪桂青

## 合肥市安庆路幼儿园一课题被立项

为加强中国学前教育研究会立项课题管理，中国学前教育研究会“十三五”立项课题研讨会于9月13日上午8:30在合肥市西园新村琥珀五环幼儿园召开，此次课题全国共有362项立项脱颖而出，安徽省仅4项，合肥市安庆路幼儿园红星早教指导中心课题《促进12-36个月幼儿大运动发展实践研究》经过层层遴选，被确立为首批十三五滚动课题立项课题参与此次研讨活动。李峥园长作为课题组总负责人带领课题组部分成员参加了此次会议。李峥园长表示，为了提高早教教师们的科研水平，保障本次科研工作的顺利进行，课题组成员们也会虚心学习、积极提高自身科研水平，确保课题研究工作顺利地开展。

□ 安幼

## 合肥三十八中家长赠送锦旗感师恩

9月10日教师节，合肥市第三十八中学八(20)班方开馨家长心怀感激地来到学校，真诚地把一面印有“疼爱无微不至，关怀教育有方”字样的锦旗送给朱家芳校长，把另一面印有“品德高尚，教育有方，辛勤园丁，爱的使者”字样的锦旗送给班主任李冬梅。

2017年9月，方开馨同学成为合肥市第三十八中的一名学生，因一次意外车祸，方开馨同学失去了爸爸和自己的健康，终日靠轮椅代步。进入三十八中后，校长朱家芳

就开始关注她在校园的生活和学习，为免去她每天来回奔波的辛劳，在靠近教室最近的地方给她安排一间房间供午休用，并在春节期间亲自登门慰问。班主任李冬梅针对方开馨的情况，对她的座位和学习特殊安排，并不时的鼓励表扬她，号召全体学生学习她顽强不屈的精神。在学校和老师的教育下，再加上方开馨同学自身的努力，她的成绩一直名列前茅。她顽强不屈的精神感染了身边的人，先后被评为“安徽好人”“新时代好少年”。

□ 闻超

## 民生工程，让教师更幸福

我是一名在合肥市庐阳区新庄小学任教了六年的普通教师。在这六年时间里，深切感受到民生工程提高了我们教师的幸福指数。

还记得2012年8月底的一天，我初次见到了这所坐落在颍上路和茨河路交口的小学——新庄小学。两栋三层小楼稍显破旧，外墙上刷着各种颜色，却也有些掉漆了。教学楼内弯弯绕绕，视线并不开朗。再看操场，前操场是小格子砖铺成的，时有破损，而后操场则是土操场，旁边还有小杂草，可以想象一到下雨，前操场便是坑坑洼洼，后操场则是草和着泥……见此情景，我倍感失望，陪我同行的在外地镇上的朋友也嘀咕道：“这哪像合肥市区的学校啊？分明就是乡镇的幼儿园吧，还不如我工作的地儿呢！”这让辛苦努力考到庐阳区的我更加难过了！

怀着忐忑的心理，我上班了，成为了一名庐阳教育人！进入新庄小学大家庭后，领导的关爱和同事的和睦让我的失望减轻不少！但每每看到这座老校舍和一下雨便不能下脚的操场，我还是百感交集！

随着民生工程的推进，庐阳区教体局给我们学校的18个班级都装上了“班班通”设备。视频、图片、影音等等这些教学中需要的多媒体呈现方式近在咫尺，孩子们在

教室里就能够感受到科技发展带来的变化了，再也不用经常“举家迁移”到学校唯一的多媒体教室。这项民生工程不仅让孩子们欢呼雀跃，更大大地提高了我们教师的工作热情！

不仅如此，民生工程又一次给我们学校带来了新的生机：2015年暑期，合肥市庐阳区教体局拨款129万元用于将原先的土操场改造成了新的塑胶跑道和塑胶操场。我至今还记得我们班孩子2015年秋季开学看到塑胶操场时的那种喜悦和兴奋，他们在塑胶跑道上尽情狂奔，成为了阳光下最美好的风景！而我们教师也会在下班后三五成群地在跑道上走着，或讨论教学、或锻炼身体，操场上经常会传来我们开怀的笑声……

如今，合肥市庐阳区区委区政府更是投资了9600万元要将原先的13.2亩校址扩建为24.2亩的全新校园。新校舍中不仅配备了36个教学班，还有风雨操场、报告厅、食堂和地下车库等配置。相信在一年后的新校园中，我校的师生必能享受到更优美的校园环境，更先进的教学设备和民生工程中处处流露出的关爱！民生工程让我自豪自己是一位庐阳教育人！感谢民生工程！

□ 合肥市新庄小学教师 高婵婕