



中高考期间 怎么吃? 营养师来支招

中高考期间,考生在前方“冲锋陷阵”,家长都想着做好饮食、接送等后勤工作,为孩子人生中的重要考试助阵。中高考期间,怎么吃能让孩子有更好的状态?记者采访了宁波市第二医院临床营养科于骅副主任医师。

体弱的孩子可以适当喝些参汤

很多家长关心,考试期间要不要给孩子特别进补。于骅认为,考试期间没必要过分进补,一来效果不确定,二来过分“隆重”可能会加重孩子的紧张、焦虑情绪。

他建议,对于平时身体虚弱的孩子,可以适当饮用参汤来补气。最好能先咨询专业医生,千万不要盲目进补。如果孩子出现睡眠困难,也可以进一步就医。

于骅认为,中考期间家庭饮食的核心是做到两点:一是确保食品安全,严防食物中毒;二是尽量做到营养均衡,让考生以更好的身体和大脑状态来应考。

家长可以在这两个原则下,对平时的饮食做适当微调,不需要大刀阔斧地改变平时的饮食结构和饮食习惯,不然孩子可能难以适应。

早餐以高能量食物为宜,避免吃撑

于骅说,早餐是一天中最重要的一餐,一顿营养均衡的早餐可以提供持续的能量和精神状态,有助于在考试中集中注意力。

他建议,家长可以这样搭配孩子考试期间的早餐:

选择易消化的主食(如全麦面包、燕麦片等);
适量的优质蛋白质(蒸鸡蛋、豆腐/香干);
适量坚果(腰果、核桃,不超过5个);
少许蔬菜和水果;
清淡易消化的饮品(低脂牛奶、煮熟的豆浆)。

他提醒,考试期间尽量不要吃这几样东西。

一是不吃不易消化的食品。比如,年糕、粽子等糯米制品,以及油炸食品、未深度煮熟的豆浆。高考期间,恰逢端午,不少家长觉得早上吃个粽子既方便又美味,但粽子不利于消化,尤其是脾胃较弱的孩子,出现腹胀感会大大影响考生的状态。

二是远离容易导致腹泻的食品。比如凉果汁、冰牛奶等。考试期间腹泻,会直接影响考生的考试时间和答题状态。

三是避免过度依赖咖啡因(咖啡、茶等)。特别是平时不习惯喝咖啡、浓茶的考生,如果为了提神喝这些饮品,可能会出现心率增快、尿频等不适现象,反而得不偿失。

他也提醒,早饭避免吃撑。吃得过饱,会引起肠胃不适,也可能导致大脑活动受到抑制,影响到正常的脑部活动,让考生反应迟钝。

他建议,考试途中可以适当带一些小零食(如巧克力)和温水,保持补充能量和水分,但要注意不和考试纪律冲突。

中餐晚餐禁忌生食、凉食

于骅表示,中高考期间的中餐和晚餐推荐易消化的食物,保证食物多样化,并选择科学的烹饪方式。

他再三提醒,一定要注意食品卫生,预防食物中毒。

首先,禁忌生食、凉食。这些食物容易发生食物中毒事件,考试期间的食物应充分制熟,确保食品卫生。

其次,严把食材质量关。避免食用过期或临近过期的食物,食材尽量现买现煮现吃,预制菜或包装食品需严格把关、保证质量,充分加热。小摊贩的食品,考试期间尽量不要食用。

另外,尽量避免油炸、烧烤,辛辣食品则根据考生平时的饮食习惯来安排。

三招有助于考生提振胃口

很多家长都发愁,考试期间,孩子胃口比平时差,会不会因此影响考试状态。

对此,于骅表示,考试期间,大多数考生难免紧张,影响食欲是普遍现象,家长不必过分担心。家长可以做这样几件事,帮助孩子提振食欲。

一是营造轻松的家庭氛围,父母应带头做到“不首先问考试情况”。

二是注意菜式搭配,如丰富的色彩搭配、精心摆盘等,有助于孩子“开胃”。

三是考好一门后,可以安排适量运动和活动,比如,在小区里散步、听音乐等,既让孩子放松心情,也通过能量消耗提振胃口。

记者 王颖 通讯员 郑翔

宁波市自然资源和规划局 国有建设用地使用权拍卖出让公告 (甬土告〔2024〕01023号)

根据国家有关法律、法规的规定,经宁波市人民政府批准,宁波市自然资源和规划局对下列1幅地块的国有建设用地使用权采用拍卖方式出让。现将有关事项公告如下:

一、出让地块的基本情况

地块编号	地块名称	区域	土地用途	土地面积(公顷)	容积率	起始总价(万元)	上限总价(万元)	竞买保证金(万元)	出让年限
甬储出2024-033号	奉化区FH21-01-01c地块	奉化区	城镇住宅、商务金融用地	4.2706	1.0$r\leq 1.3$	33621.57	/	6800	70、40年

二、竞买资格及要求

1. 竞买对象为中华人民共和国境内外的法人和其他组织(法律、法规另有规定的除外)。

2. 竞买人应当具有房地产开发企业资质。地块可单独竞买,也可联合竞买。联合竞买的,联合各方均应具有房地产开发企业资质。

3. 禁止被“信用中国”网站列入“严重失信人”的单位参加竞买。禁止在宁波市范围内被认定为企业原因闲置土地且尚未处置到位的企业及其主要投资人(控股股东)参加竞买。禁止在宁波市范围内因非政府原因仍欠缴土地出让价款的企业及其主要投资人(控股股东)参加竞买。

地块具体要求详见出让文件。

三、购地资金要求

竞买人的购地资金(含竞买保证金、出让价款)来源应

符合我国法律法规政策规定。竞买企业不得违规对其提供借款、转贷、担保或其他相关融资便利等。购地资金不得直接或间接使用金融机构各类融资资金,购地资金不得使用房地产产业链上下游关联企业借款或预付款,购地资金不得使用其他自然人、法人、非法人组织的借款,购地资金不得使用参与竞买企业控制的非房地产企业融资等。

四、拍卖交易方式

本次国有建设用地使用权拍卖出让通过浙江省自然资源智慧交易服务平台(以下简称“交易平台”,网址:www.zjzrzyjy.com)进行。地块竞买申请人可在2024年6月14日9:00至2024年6月26日17:00登录交易平台进行报名。竞买申请人须办理数字证书,符合竞买要求,并按要求足额缴纳竞买保证金,方可参加网上拍卖出让活动。联合申请竞买的,联合各方均需办理数字证书,并登录交易平台,按联合竞买程序进行相关操作。

五、竞得入选人确定方式

本地块按照价高者得的原则确定竞得入选人。具体详见出让文件。

六、拍卖出让活动有关时间

竞买保证金缴纳截止时间和具体报价时间详见下表。

地块编号	地块名称	缴纳竞买保证金截止时间	拍卖开始时间
甬储出2024-033号	奉化区FH21-01-01c地块	2024年6月26日17:00	2024年6月27日9:00

七、违约责任

根据交易规则和交易平台有关要求,本次拍卖出让对竞买资格、购地资金采用“先承诺,后审查”的方式进行。竞买申请人按时、足额缴纳竞买保证金的,自动获得竞买资格。

交易结束后,出让人将对竞得(入选)人竞买资格、购地资金开展审查,经审查,不符合本公告及出让文件规定的,采取以下措施:

1. 取消竞得资格,已缴纳的竞买保证金不予返还;对已签订土地出让合同的,出让人有权解除土地出让合同,收回已出让土地使用权,土地出让金中原竞买保证金等额部分不予返还,出让人并可请求受让人赔偿损失。

2. 两年内禁止该企业及其控股的各个公司参加我市国有建设用地竞买活动(含联合竞买)。

3. 相关违规情况计入竞买人社会信用体系。相关处理结果向社会公开。

八、拍卖咨询

本次地块出让文件及地块相关资料,可登录交易平台浏览或下载。其他事宜,可向宁波市土地市场服务中心和各区自然资源规划分局进行咨询。

联系方式:

何老师、段老师,咨询电话 0574-89284907、88582728。

宁波市自然资源和规划局
2024年6月5日