

## 从营养餐到科学食养

## 如何守护学生健康



助力学生健康成长。 新华社发

记者了解到,全国多地中小学正不断提高学生营养餐质量,引导学生科学膳食,养成健康生活方式。

## 学生从“吃得饱”到“吃得营养健康”

鱼香肉丝、炒白瓜、酸菜汤……18日中午,记者在四川省凉山彝族自治州越西县文星小学校食堂看到,热腾腾的餐食摆在食堂窗口,孩子们排队盛饭。食堂外的公示栏张贴着一周菜谱,午饭通常是米饭加一荤两素一汤。

受益于2011年全国启动实施的农村义务教育学生营养改善计划,这所以易地扶贫搬迁子女为主要生源的小学,每天向全校3000多名学生提供一顿国家补助的免费营养午餐。学生们说,“喜欢吃学校的饭”。

农村义务教育学生营养改善计划的“一餐饭”,改变了农村孩子过去“冷菜冷饭”“豆芽拌饭”的状况,逐步实现从“吃得饱”到“吃得好”转变。校长孟先林说,营养餐改善了山区孩子的身体状况,孩子们长高、变壮实了。

营养餐,正在变得制作更先进、搭配更科学。大连市第十五中学建立“特色餐食谱数据库”,厨师根据时令节气、饮食禁忌、学生喜好等

在数据库中选择出餐,保证均衡搭配营养达标,营养餐天天不重样,特色餐周周有更新。

广州黄埔区开元学校引进机器人“数字大厨”,通过精准温控,实现去厨师化全自动生鲜现做餐食,给学生提供更健康、更好吃、更安全的营养餐。

## 消除饮食误区 培养良好习惯

在学生整体营养健康水平大大提升的同时,由饮食误区和不良饮食习惯等带来的营养不良及营养过剩等问题仍不容忽视。

成都医学院第一附属医院临床营养科主任孟德姣说,一方面,钙、铁、维生素D、维生素A等微量营养素摄入不足较为常见;另一方面,“小胖墩”增长趋势明显,高血脂、高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病低龄化问题也在显现。

喝果汁代替吃水果,吃水果代替吃蔬菜,吃鱼油代替吃鱼,吃维生素代替吃蔬菜……这些饮食误区还广泛存在。

广东省中医院临床营养科主治医师林淑娴说,水果在榨汁过程中营养物质易流失,推荐吃完整新鲜的天然食物;水果的营养素总体含

量及抗氧化能力不及蔬菜;没有任何一种食品补充剂可以完全模拟食物本身,营养品无法取代食物。

## 科学食养助力学生健康成长

尽管各地中小学生学习营养餐食谱千变万化,但根据《学生餐营养指南》《营养与健康学校建设指南》,其共同点都必须满足食物种类多样、控油减盐减糖、清淡等特点。

在保障学生营养的基础上,加强“食育”必不可少。一些学校开设相关课程、开展丰富多彩活动,引导学生科学膳食、养成健康生活方式。

辽宁省实验学校开发“食育课程”,涵盖“知食物”“知食礼”“知食器”“知食文化”等内容,学生们通过动手种植、烹饪实践,领悟美食文化,培养勤俭节约精神。

大连市第十五中学开展了“健康饮食 从我做起”主题创作画征集活动,学生们在查阅资料进行艺术创作的过程中,对过量摄取零食和饮料的危害有了更全面认识。很多学生在零食的选择上实现了由薯片、辣条、果冻等向水果、牛奶等更有营养的食品转变,课桌上的各种饮料也被一个又一个保温杯取代。

据新华社北京5月20日电

## 一个喜欢“欺负”孩子的病毒来了

## 医生提醒:勤洗手是有效预防方法

本报讯(记者刘雅玲)最近,一个喜欢“欺负”孩子的病毒来了,它就是呼吸道合胞病毒(RSV)。

近期,珠海市人民医院儿科门诊及病房迎来了许多发热、咳嗽、气喘的孩子,其中不少是RSV感染者。与以往RSV多见于2岁以下婴幼儿不同,这次许多3

岁-5岁儿童也被波及,且这波流行热峰高、热程时间长。

珠海市人民医院儿科主任医师张晓荣表示,RSV属于自限性疾病,一般对症处理即可恢复。RSV病毒各年龄段人群均可感染,高危人群主要集中在儿童、老年人和免疫功能低下人群。

张晓荣说,RSV病毒通

常可通过以下途径传播:接触传播,主要通过鼻咽黏膜或眼黏膜接触含病毒的分泌物或污染物传播;飞沫和气溶胶传播,如近距离接触患儿咳嗽或打喷嚏等。

张晓荣提醒,目前尚无呼吸道合胞病毒疫苗。勤洗手是有效的预防方法,尽量防止儿童挖鼻孔和揉眼睛。

## 澳门这些高校开启“内地招生季”

## 珠海户籍考生报考部分学校可享加分

□本报记者 李美琪

## 这些学校有广东学生加分政策

离高考不到一个月的时间了。澳门多所高校近日先后公布2023/2024学年的内地本科招生简章,开启“内地招生季”,提前向考生和家长释放招生信号。

## 这些学校在内地独立招生

记者从澳门大学、澳门科技大学、澳门城市大学、澳门理工大学、澳门旅游学院及澳门镜湖护理学院等6所学校的官网了解到,对于应届考生而言,本轮招生为独立招生,并不属于“全国普通高校统一招生计划”,应届高考考生报名及录取不会影响其内地高考的志愿录取。这些高校部分专业文理兼收,多所高校要求申请人高考成绩达一本线及以上,且免除考生笔试,澳门大学、澳门镜湖护理学院额外要求考生英语科目成绩达110分及以上。部分高校的艺术专业申请者须持有2023年省级美术类专业统考成绩。此外,在读国际课程或持公开考试成绩的内地应届高中毕业生也可报名。

记者梳理招生信息后发现,不同高校施行不同的加分策略,部分澳门高校针对广东户籍考生具有额外的加分优惠。其中,澳门大学针对具备北京市、广东珠海市、横琴高考考籍的申请人,可在其高考分数上分别加5分-20分不等,拥有横琴户籍的考生须以电子邮件的形式向学校提交加分申请和证明文件;澳门理工大学针对广东省高考考籍的应届考生进行统一的分数调整;澳门旅游学院针对广东省和贵州省的考生给予10%加分,针对高中曾修读旅游或酒店相关科目的考生给予5%加分,针对获得校长推荐的非澳门籍考生给予5%加分,针对曾参与该校举办的夏令营(或冬令营)及考察体验团(或在线体验营)可分别给予10%和5%加分。

考生须通过澳门相关学校官方网上报名系统办理报名申请手续,报名最早于6月25日截止。考生及家长如需获得更多招生信息,可关注各学校官网。

高校毕业生创业能享受哪些税收优惠政策?  
这个优惠大礼包要知道

□本报记者 马涛

马上又要迎来毕业季了。5月21日,记者从国家税务总局珠海市税务局获悉,高校毕业生创业能享受税收优惠政策。

问:高校应届毕业生创业有哪些税收优惠政策?

答:目前,持《就业创业证》的应届高校毕业生从事个体经营的,自办理个体工商户登记当月起,在3年(36个月,下同)内按每户每年12000元为限额依次扣减其当年实际应缴纳的增值税、城市维护建设税、教育费附加、地方教育附加和个人所得税。

高校毕业生是指实施高等学历教育的普通高等学校、成人高等学校应届毕业的学生;毕业年度是指毕业所在自然年,即1月1日至12月31日。以前年度已享受重点群体创业就业税收优惠政策满3年的,不得再享受上述规定的税收优惠政策;以前年度享受重点群体创业就业税收优惠政策未滿3年且符合上述规定条件的,可按规定享受优惠至3年期满。

问:高校应届毕业生创业如何申领《就业创业证》?

答:毕业年度内高校毕业生在校期间凭学生证向公共就业服务机构申领《就业创业证》,或委托所在高校就业指导中心向公共就业服务机构代为申领《就业创业证》;毕业年度内高校毕

业生离校后可凭毕业证直接向公共就业服务机构按规定申领《就业创业证》。

问:高校应届毕业生创业如何申请获得税收优惠?

答:毕业年度内高校毕业生,可持《就业创业证》(或《就业失业登记证》,下同)、个体工商户登记执照(未完成“两证整合”的还须持《税务登记证》)向创业地县级以上(含县级,下同)人力资源社会保障部门提出申请。

问:高校应届毕业生创办的动漫企业能享受哪些优惠政策?

答:1.2023年12月31日前,动漫企业增值税一般纳税人销售其自主开发生产的动漫软件,对其增值税实际税负超过3%的部分,实行即征即退政策。

2.增值税一般纳税人经认定为动漫企业的,发生下列应税行为可以选择适用简易计税方法计税:为开发动漫产品提供的动漫脚本编撰、形象设计、背景设计等服务,以及在境内转让动漫版权。

3.动漫软件出口免征增值税。

4.经认定的动漫企业自主开发、生产动漫产品,可申请享受国家现行鼓励软件产业发展的企业所得税优惠政策,即自获利年度起,第一年至第二年免征企业所得税,第三年至第五年按照25%的法定税率减半征收企业所得税。