



# 初中小学今日开学,收好这份出行提示 高峰流量增30% 这些路段易堵

本报讯(姜峰 姜文鑫 记者 孙莹)20日,哈市迎来初中、小学集中开学,全市道路交通压力有所增大。为进一步提高路网通行效率,给广大市民提供出行参考,哈市交警部门对本周交通形势进行预判,提醒广大交通参与者,合理规划出行时间、出行路线,建议选乘公共交通,错峰出行,确保道路交通安全、有序。

上周高峰峰值提前30分钟  
高峰流量环比增37.92%

上周通勤日高峰交通延时指数1.69,交通延时上升道路前五名为宣化街、城乡路高架桥、前进路、文昌

街、教化街。城区路口高峰交通流量环比增长37.92%,早晚高峰峰值时间均提前30分钟到达,早高峰起止时间为6时45分至8时45分,晚高峰起止时间为16时20分至18时10分。

本周高峰流量预计增30%  
高峰结束时间将会延后

20日,随着各中小学集中开学,上下学时间与上下班时间重叠,我市交通压力将骤增。本周工作日期间,高峰期交通预计流量增加30%,高峰交通延时指数增大,预计增加7%。早晚高峰结束时段将会延后,预计延后15分钟至20分钟,出行花费的时间成本加大。易饱和道

路和为兴路、中山路、和平路、哈平路、公滨路、安发桥、文昌街、霁虹桥、二环桥。

## 交警提示

集中开学后,学校及学校周边道路受上下学、上下班等交通流影响较大,广大市民出行前,要提前关注沿线交通情况,合理选择出行时间、路线,并绕行校园周边易饱和路段,遵守交通法规,共同营造良好交通环境。

## 开学季孩子吃啥咋吃 看看这份营养知识指南

### 主动参与食物选择和制作

#### 提高营养素养

孩子应学习食物营养相关知识。认识食物,了解食物与环境及健康的关系,了解并传承中国饮食文化;充分认识合理营养的重要性,建立为自己的健康和行为负责的信念。孩子应主动参与食物选择和制作,会阅读食品标签,和家人一起选购和制作食物,不浪费食物,并会进行食物搭配。家庭和学校要构建健康食物环境,除提供平衡膳食外,还应通过营养教育、行为示范、制定食物规则等,鼓励和支持学龄儿童提高营养素养并养成健康饮食行为。

### 三餐要规律

#### 培养健康饮食行为

清淡饮食、不挑食偏食、不暴饮暴食,养成健康饮食行为。做到一日三餐定时定量、饮食规律。一般情况下,早餐安排在6时30分至8时,午餐11时30分至13时,晚餐17时至19时。早餐用15至20分钟,午、晚餐用30分钟左右,不宜过短,也不宜太长。

早餐提供的能量应占全天总量的25%至30%,营养早餐应包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、果蔬类中的至少

三类。午餐提供的能量应占全天总量的30%至40%,午餐包含主食、肉类和蔬菜,能够满足身体所需,但同学们要记住,用餐时不能挑食和偏食,营养全面才能健康成长。晚餐提供的能量应占全天总量的30%至35%。晚上体力活动少,而且准备进入睡眠,所以晚餐一定要适量,应多吃蔬菜等清淡食物,不要吃得油腻。可在两餐之间吃少量的零食,选择清洁卫生、营养丰富的食物作为零食。在外就餐时要注意合理搭配,少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

### 天天喝奶,足量饮水

#### 不喝含糖饮料,禁止饮酒

身体的生长发育需要糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维和水这七种营养素。膳食搭配要注重食物的多样化和比例合理。我们国家制作了“儿童平衡膳食算盘”。算盘分六层,从下往上依次是:谷薯类、蔬菜类、水果类、鱼禽肉蛋水产品类、大豆坚果奶类、油盐类。算盘通过算珠的颜色和个数,从下往上依次表示每天各类食物的摄入量。天天喝奶,每天300ml及以上液态奶或相当量的奶制品。主动足量饮水,每天800至1400ml,首选白水,温水最解渴。不喝或少喝含糖饮料,更不能用含糖饮料代替水,禁止饮酒和喝含酒精饮料。

在生活中,同学们要养成良好的饮食习惯,不暴饮暴食,不偏食挑食;补铁有好处,蔬菜配水果;快餐要少吃,远离盐和油;杜绝食用野生动物的陋习,不喝生水,不吃生食,尽量使用公筷、采取分餐。

### 中高强度身体运动

#### 每天坚持60分钟以上

生命在于运动,运动可以改善大脑功能,增加肺活量,使心脏变得更强大;运动还可以保持好心情,精力充沛,改善睡眠,促进新陈代谢。

### 本报讯(公宣)20

日,哈市初中、小学迎来春季开学季。春天气温逐渐回暖,是万物生长的季节,也是孩子长身体的季节。中小学生在生长发育阶段,是建立健康信念和形成健康饮食行为的关键时期,从小养成健康的饮食行为和生活方式将使其受益终生,全面、充足的营养是其正常生长发育,乃至一生健康的物质保障。哈尔滨市卫生健康委员会、哈尔滨市疾病预防控制中心聚焦家长、老师和学生关心的健康成长知识,就中小学生学习日常膳食应注意问题和合理搭配食物发布提醒。看看其中有哪些干货锦囊,一起来涨知识吧。

新晚报制图  
田宇阳

每天应累计至少60分钟中高强度的身体活动。每周至少3次高强度的身体活动,3次抗阻力活动和骨质增强型活动。增加户外活动时间。减少静坐时间,视屏时间每天不超过2小时,越少越好。保证充足睡眠。家长、学校、社区共建积极的身体活动环境,鼓励孩子掌握至少一项运动技能。

运动项目选择上,有氧运动是指中低强度、能长时间进行的运动,如慢跑、快走、长距离慢速游泳等。无氧运动就是短时间、运动强度比较剧烈的运动,如短跑、训练哑铃等。

运动要循序渐进,从低强度开始,慢慢增加,让肌肉逐渐适应运动强度。运动前要做好充分的准备活动,避免空腹运动。饭后1小时再进行运动,运动后注意补充水分。大量运动后,肌肉经过缓慢的柔韧性拉伸,可以减缓延迟性肌肉酸痛。洗一个温水澡,可以缓解运动后疲劳。

运动前1小时至2小时要保证充足的水分摄入,避免运动时缺水或饮水太多而发生胃部不适。运动过程中最好每隔15分钟至30分钟补水100毫升至200毫升,少量多次,不可由于口渴而一次性大量饮水。长时间运动后,需要来点盐水补充随汗液失去的盐分。

### 定期监测体格发育

#### 保持体重适宜增长

大量数据调查显示,烹调油、食盐和游离糖摄入过多,尤其是大城市中小学生,会增加超重肥胖、高血压、

高血脂等慢性病的发病风险。中小学生在适当减少食盐摄入,培养清淡口味,推荐每天食盐摄入量不超过6g。应适当控制烹调油和动物脂肪用量,每天的烹调油摄入量为25-30g。同时,中小学生在控制游离糖(如糖果、巧克力等)和含糖饮料摄入。

中小学生在保障新鲜蔬菜水果的摄入,达到300-500g,每天要提供3种以上新鲜蔬菜,做到餐餐吃蔬菜,其中深色蔬菜占1/2以上,适量搭配菌藻。从营养的角度,日常膳食首选鱼虾等水产,每天40-75g;其次是鸡鸭等禽类,最后是猪牛羊等畜类,二者每天40-75g。要摄入不同种类及烹调方式的鱼、禽、蛋和瘦肉,强调畜肉以瘦肉为主,少吃或不吃肥肉及腌肉腊肉等。每周可以吃1次动物肝脏,每人每次20-25g。

定期测量身高和体重,监测生长发育。正确认识体型,科学判断体重状况。合理膳食,积极身体活动,预防营养不足和超重肥胖。个人、家庭、学校、社会共同参与儿童肥胖防控。

**新晚报 拍卖/公告**  
13613600156

**拍卖公告**

我公司依法接受委托,在中拍平台上对哈尔滨市龙河镇高潮村耕地经营权进行第二次公开拍卖,起拍价1056万元整。拍卖时间:2023年2月27日10:00;报名及缴纳保证金截止时间:2023年2月24日15:00。拍卖公司收取竞买保证金5万元,委托方收取竞买保证金1056万元(以保证金到账时间为准)。展样地点及时间:标的所在地,即日起。联系电话:0451-84635007

哈尔滨亿达拍卖有限公司

