

湖州市中小學生早餐調查結果出爐

你家孩子有好好吃早餐嗎

街巷熱點

記者 張 璐

俗話說得好“早餐吃好，中餐吃飽，晚飯吃少”，早餐對我們的健康十分重要。但近日湖州市疾控中心關於中小學生早餐情況的調查結果顯示：我市中小學生每天吃早餐的比例為83.5%，其中小學生每天吃早餐的比例最高，達到90.4%，職業高中學生最低，僅為60%。你家孩子屬於哪一類？早餐到底怎麼吃才好呢？作為家長，你是不是也有同樣的煩惱？

花樣一直變 孩子卻越吃越少

市民朱女士一家自寶寶出生後，就特別關注孩子的一日三餐。但是自從孩子上了五年級以後，每天的早餐明顯越吃越少。“以前小的湯包、餃子都可以吃10個，麵條也有湯碗大的量能吃，現在不知道是怎麼回事，湯包吃4個就不吃了，肉包一個都吃不完。”朱女士告訴記者，為了孩子的早餐，他們也是全家齊“上陣”，都自己做，奶奶包各種餡的餃子，爸爸做肉包、豆沙包，媽媽做吐司、燒麵條，還有飯團、餅乾……能想的花樣都試過了，但孩子卻越吃越少，“現在正是長身體的時候，就怕營養跟不上！”

像朱女士這樣為孩子早餐發愁的家長並非個例。陳女士的女兒今年高二了，也是學習的關鍵時刻，需要注重營養均衡。

“現在都是晚上回家吃得多，早上起來稍微吃兩口就飽了，只能挑她最愛吃的做。”陳女士說，為了讓孩子早上多吃點，她前一天就會准备好食材，第二天比孩子早起半小時做好，用保溫壺裝起來，方便孩子在車上吃，“早上

時間緊，水果都是給她切好了帶去學校吃。”

她坦言，從孩子上初中開始，每天晚上還得加餐，但吃太飽了怕影響睡眠，不吃又怕餓壞了。所以現在她使用最多的App就是關於美食的，刷視頻也是看人家早餐在做什麼，營養專家有什麼好的食譜推薦。

不愛吃早飯或和這個習慣有關

“早餐對學生的身體和大脑發育都非常重要，營養充足與否也影響着孩子的學習質量。”湖州市中心醫院小兒內分泌門診副主任醫師宋葉梅告訴記者，很多人覺得早餐不吃或湊合吃一點沒關係，從午餐和晚餐中也可以補充營養，這是錯誤的。不好好吃早餐不僅會影響新陳代謝，還可能引起胃部疾病、導致肥胖等，尤其是兒童，可能營養跟不上和長不高。

她在日常門診中就發現，不少孩子之所以早餐吃得少，和零食吃太多、早餐種類單一等日常的飲食習慣有關，特別是晚飯吃太飽，有些還有吃夜宵的習慣。

“晚上人體消耗本來就少，吃多了消化不了，早上起來當然吃不下。”宋醫生特別提醒，生長激素只有在相對飢餓的情況下才會大量分泌，晚上吃太飽，不僅影響早餐，容易肥胖，還會影響長高，“我們建議晚飯吃八分飽即可，晚上八點以後盡量不要讓孩子進食。確實有必要，就選擇低GI食物。”

她解釋，GI即“升糖指數”(Glycemic Index)，是一種衡量食物中碳水化合物對血糖影響的指數。低GI食物是指含可利用碳水化合物，且血糖生成指數≤55的食品。

簡單說，選擇低GI食物（如燕麥、全麥麵包），消化吸收慢，能提供持續能量，防止半夜血糖驟降導致飢餓驚醒。高GI食物（如白麵包、糖果）則可能引發血糖驟升驟降，影響睡眠質量，而且夜間活動量少，高GI食物容易轉化為脂肪儲存，長此以往，容易增加肥胖和胰



島素抵抗風險。

“我們建議兒童夜宵的核心是‘低GI+適量蛋白質+低糖’的組合，這樣既能穩定血糖，又滿足生長發育需求。同時需觀察兒童個體反應，像是偏瘦或高運動量兒童，就可適當增加中GI食物，靈活調整。”她也給出了3個經典的低GI夜宵組合：第1個是1小碗燕麥粥（30克燕麥）+100毫升牛奶+5顆草莓；第2個是1片全麥麵包+1勺花生醬+半根黃瓜；第3個是100克無糖希臘酸奶+10克核桃碎+1/4蘋果丁。

營養健康的早餐 應包括3至4類食材

在這份關於我市中小學生早餐情況的調查結果中，記者還了解到，我市中小學生對不吃早餐危害健康的認識不足，有90.6%的學生認為不吃早餐會增加營養不良的風險，但仍有少部分被調查對象認為不吃早餐沒有影響。

市疾控中心營養科負責人劉光濤表示，調查中，可能受年齡、性別、地區等因素影響，仍有小部分學生對早餐持不積極的態度。而有研究發現，對待早餐態度與早餐進食頻率呈正相關。

那麼，營養健康的早餐到底是什麼樣的呢？

劉光濤表示，首先是用餐時間，調查中，在上學日，學生吃早

餐時間一般在7點之前，周末吃早餐時間延後，將近50%的學生選擇在8點多吃早餐。50.6%的學生吃一頓早餐在10分鐘以內，43.4%的學生花費10至19分鐘。“我們建議早餐用餐時間在6:30至8:30之間，預留15至20分鐘的用餐時間。”劉光濤說。

其次是早餐種類。目前我市學生早餐種類以谷薯類和奶類為主，小學生和初中生產選大豆類食物的比例較少，高中生選擇蔬菜水果類的比例較低。

“很多家庭是老年人在準備早餐，品種可能比較單一，常見的就是白粥配小菜。實際上白粥的營養構成比較單一，雖然能為人體提供能量，但蛋白質、維生素、礦物質等營養成分非常少，還容易餓得快。”他介紹，根據《中國學齡兒童膳食指南（2022）》建議，營養健康的早餐應包括3至4類食材，其中谷薯雜豆類是必需食材，還要額外增加蔬菜水果類、魚禽畜蛋類、奶及大豆類等食物。特別要注意選擇新鮮、當季的食材，盡量少吃高油、高鹽、高糖加工的食物。雞蛋屬於優質蛋白質，還富含維生素A、維生素D等脂溶性維生素和鈣、鐵等礦物質，並且它的營養成分很容易被人體吸收，但注意一天別超過3個雞蛋，推薦蒸、煮等少油或無油的方式。

近期新冠阳性率有所上升 市疾控提醒:市民仍需做好自我防护

记者 张 璐

本报讯 记者近日从市疾控中心获悉，4月以来，我市3家国家级哨点医院门急诊流感样病例中新冠病毒阳性检出率从第14周的20%升至19周的25%，基本与全省平均水平持平，但近期疫情增幅已逐渐趋于平缓。不过端午假期将近，建议市民出行期间仍需做好自我防护。

“本轮疫情属常规流行期的阶段性波动，目前疫情水平低于去年夏季高峰水平；从致病力来看，流行的毒株和之前没有太大变化，以轻症为主，重症极少。”市疾控中心传防科科长罗小福告诉记者，4月以来，中国疾控中心发布的数据显示，全国哨点医院门急诊流感样病例中新冠病毒检测阳性率由4月初（第14周）7.5%升至5月初（第18周）16.2%，且南方高于北方，同期浙江省的阳

性检出率由14%升至25%。他特别提醒，特别是老年人、慢病患者需警惕重症风险，托幼机构、学校等人群聚集场所仍有发生聚集性疫情风险的可能。

“目前就我们医院发热门诊情况来看，确实是轻症较多，症状基本和流感相似。”市中心医院公共卫生管理中心主任余慧介绍，像是之前一些患者会有高烧、全身乏力、喉咙疼痛、后续并发症等情况，现在也都有所减轻。不过她也提醒，一旦出现发热、咳嗽等呼吸道症状时，还应及时就医。

此外，她建议大家日常要保持良好的卫生习惯，比如咳嗽、打喷嚏时遮住口鼻，外出归来勤洗手等都可降低病毒传播风险。同时养成健康生活方式，比如均衡饮食、适量运动和充足休息等。外出旅行做好个人防护，如乘坐高铁、飞机或前往医院、超市等人群密集场所时还是要科学佩戴口罩。

企业数字化转型有了新帮手

吴兴“数小帮”团队成立

记者 李则名

本报讯 在近日举行的“吴数智造·AI领航”吴兴区人工智能赋能制造业暨“数小帮”品牌发布会上，“数小帮”团队宣布成立并对外亮相。“数字化转型是必然趋势，这是我们为助力企业开展数字化转型，创新打造的专业服务团队，目前由6个网格化工作站、合计21名服务专员组成。”该区相关负责人介绍，当前人工智能正在成为高质量发展的新引擎，“数小帮”团队今后将在帮助企业量身定制数字化转型解决方案、推动数字化改造提档升级等方面提供全生命周期服务。

记者了解到，“数小帮”团队主要聚焦“精准滴灌、减负

增效”的服务理念，鼓励更多企业主动拥抱技术变革。目前，该团队已制定了“一企一策”精准把脉、实施数字化成熟度诊断、打造政策直通车、构建供需桥梁、培育数字工匠、筑牢数字底座6项具体服务内容，通过政策激励、案例孵化、数据共享等方式，帮助各类企业解决数字化转型遇到的问题。

据介绍，眼下，吴兴区企业谋求数字化转型的意愿积极迫切。去年以来，已有“美欣达印染”“旗创科技”等5家企业入围全省生产制造方式转型示范项目名单，创建“未来工厂”4家，智能工厂（数字化车间）达到68家，省级工业互联网平台21个，省级制造业“云上企业”13家。

“慧”聚烟火气



报载，南浔区综合行政执法局创新落实智慧化“无感”监管手段，深入推行餐饮企业非现场监管。这样的监管创新，看似降低了存在感，实则既能精准发现风险问题，又能减少对企业的现场打扰。

当下，我们越来越多地谈论智慧化监管、谈论柔性执法，对监管对象不再步步紧盯，而是注重监管政策的灵活，给予市场主体适度的成长空间。既不过度干预，也不放任自流，这种转变未尝不是一种理念上的进步。

再看智慧化监管。如此“无感”的创新手段若要有效顺

畅地运行，往往都要具备一个预设的前提，那就是政企互信。政企的互信来自何处？毫无疑问是政企双向的互动。当监管者丢弃企业有可能会打破规则的有色眼镜，刀刀向内、自我革新，更能构建出健康有序的市场生态；当企业真切感受到政企的良性互动、监管的公正透明，自然会以更强的责任感与自律意识回馈这份信任。

监管效能和市场活力向来息息相关。若要以监管创新激发企业内在动力，既不能简单做减法，也不能盲目做加法。唯有刚柔并济，在无事不扰的原则下精准施策，在政企互信的默契中因势利导，才能让市场欣欣向荣地拔节生长。

（孙琳）

家长里短最动人

社区“书香茶院”巧润浓浓邻里情

霞立马递上了一杯香浓的绿茶。“不管有啥事，先喝口茶，再慢慢说。”得知记者的身份，牛红霞立马把正在给居民免费理发的茶院负责人宋姐喊了过来。

“都是邻居，来了书院不用客气，恰好我会理发，邻居们也不嫌弃，总爱把自己的‘头等大事’交给我。”宋姐的话音刚落，在场的人都被她逗乐了，连连表态都是“自己人”。

宋姐说，安定书院是湖城的老社区，尽管很多都是住了几十年的老邻居，但总不像过去的老居民那样频繁走动。今年，在社区党委书记钱丽的牵线之下，大伙儿一起动

手把社区警务室的一部分空间拓展成了“书香茶院”，把生活中遇到的开心事、烦心事，和邻居们唠一唠。

“书院虽小，功能不少。”提到“书香茶院”，居民芮培新满眼笑意，“我的‘大麻烦’就是靠茶院的热心人帮助解决的。”老芮说，之前他给人干了点活，可对方迟迟不肯支付工钱，他在喝茶的时候跟大伙儿说起了这事，没想到热心的宋姐当场“不干了”，她一边说着“不能欺负老实人”，一边帮他联系业主，软磨硬泡之下，终于帮他讨回了数千元的欠款。

“邻里之间和为贵，纷争之起解为先。在社区推出‘书香茶院’，是

我们实现小事不出社、大事不出街、矛盾不上交，推动形成‘党群合心、社会和谐、邻里和睦、家庭和美、人际和善’社会治理格局的全新尝试。”钱丽说，在这里社区居民可以以茶会友，搭建邻里互助的暖心桥梁。同时，这里的一花一草、一桌一椅都是居民自己亲手搭建的，在一定程度上，带动居民从“旁观者”角色化身社区治理的“主角”。

据悉，接下来社区还将定期开展“书记请您来喝茶”“小区茶话会”等活动，以茶暖心，以茶聚人，以茶话事，让“小空间”释放“大能量”。

湖州市区生活垃圾分类“红黑榜”

红榜（排名不分先后）

单位名称	地址
湖东府小区	吴兴区湖东街道东南湾路578号
南太湖花苑东苑(北)小区	吴兴区高新区中横巷路与常溪南路交叉口东北180米
风和里小区	吴兴区爱山街道后狮子巷与环城西路交叉口西南20米
铭翠园小区	南浔区菱湖镇振兴路301号
羊角圩小区	南浔区和孚镇长超路与金旺路交叉口
塔拉湾小区	南浔区石淙镇利铭路
绿城御园小区	南太湖新区仁皇山街道青铜路1739号
望湖花园小区	南太湖新区凤凰街道凤凰路78号望湖花园小区
民和花园小区	南太湖新区龙溪街道赵湾一路
浅水湾大酒店	南太湖新区康山街道港南路100号

黑榜（排名不分先后）

单位名称	地址	违规情况
市陌路西区	吴兴区环渚街道白莲花路648号	站外设桶，垃圾桶破损、满溢。
梳妝台小区	吴兴区湖东街道圩田路与苕溪东路交叉口	驿站破损未及时修理，未实行“二定四分”。
浮玉花园小区	吴兴区道场乡二环南路与浅塘港路交叉口	驿站站内灭蚊设备脏污，垃圾收集容器内混投严重。
吴家桥家园小区	南浔区和孚镇金旺路与重兆路交叉口	设施设备老旧破损，违反定时定点投放。
宝善家园小区	南浔区善�塘镇香莲路与花新线交叉口	站外设桶，驿站环境脏乱差，满地垃圾包，垃圾收集容器内混投严重。
光明中央公园小区	南浔区高新区万顺路与年丰路交叉口	站外设桶，三站管理不规范。
潮八居	南太湖新区康山街道兴业路954号	垃圾收集容器内混投严重。
凤翔农贸市场	南太湖新区凤凰街道凤凰路768号	垃圾收集容器内混投严重。
首创悦府小区	南太湖新区仁皇山街道三环北路与青铜路交叉口	设施设备破损未及时修理。
垄山农贸市场	南太湖新区仁皇山街道安吉路与三环北路交叉口	垃圾收集容器内混投严重。

2025年5月6日至2025年5月20日实地检查中，湖东府小区、南太湖花苑东苑（北）小区、风和里小区、铭翠园小区、羊角圩小区、塔拉湾小区、绿城御园小区、望湖花园小区、民和花园小区、浅水湾大

酒店分类意识好，垃圾分类投放正确，垃圾分类设施设备管理到位。市陌路西区站外设桶，垃圾桶破损、满溢；梳妝台小区驿站破损未及时修理，未实行“二定四分”；浮玉花园小区驿站内灭蚊设备脏污，

垃圾收集容器内混投严重；吴家桥家园小区设施设备老旧破损，违反定时定点投放；宝善家园小区站外设桶，驿站环境脏乱差，满地垃圾包，垃圾收集容器内混投严重；光明中央公园小区站外设桶，三站管理不规

范；潮八居垃圾收集容器内混投严重；凤翔农贸市场垃圾收集容器内混投严重；首创悦府小区设施设备破损未及时修理；垄山农贸市场垃圾收集容器内混投严重。上期上黑榜的吴兴农商银行环渚支

行、宝龙旭辉城小区、东湖家园二区、张家铺大食堂、中吉小区、联谊新村南区、德信·春风里南苑小区、汎港润园小区、景泰苑西区、龙安花鸟城已整改到位。湖州市生活垃圾分类工作领导小组办公室