

# 守护校园食品安全 保障学生营养健康

## ——记通榆县疾控中心卫生监测科

●郭宏

在通榆县疾控中心这支保障鹤乡群众身体健康的战斗团队里,一个由3人组成的小集体非常特别。这是由老中青三代女子防疫员组成的巾帼支队,她们以提高公众膳食营养健康水平为己任,倡导健康生活方式,减少健康危害因素,打造了区域学校卫生工作一支不可或缺的重要力量。这个集体,就是通榆县疾控中心卫生监测科。

近年来,通榆县疾控中心工作人员以“全民营养周”“5.20中国学生营养日”为宣传契机,走进城乡托幼机构、中小学校,走上班级讲台,进行健康互动,广泛深入地开展了“健康中国我行动”健康教育健康促进活动。营养工作者以“合理膳食,天天蔬果,健康你我”为主题,围绕“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”健康四大基石,向通榆县第一小学、第七中学、育才学校等各级各类学校的在校师生,大力普及食品安全基础知识,积极传授营养健康相关技能。倡导“品种多样化、烹饪简单化、取食方便化、不可替代化”的果蔬食用原则,讲解“三减三健”对促进青少年身体健康成长的好处。指导青少年了解高盐饮食的危害、控制烹调油的摄入量、拒绝食用“添加糖”、多吃蔬果等营养健康知识,坚决把好入口关。

为推进校园餐饮服务的科学化管理、规范化运营,卫生监测科在科长杨春梅的带领下,她们克服身体、家庭带

来的各种困难,坚持下沉服务在基层、解决问题在基层,深入到校园餐厅,现场技术指导。随着开学季的到来,疾控中心工作者锁定目标人群,制定服务策略,防病关口前移。相继在县幼儿园、什花道学校等多家教学机构,开展校园食品安全、营养健康科普宣教暨餐饮服务从业人员餐厅管理技能现场指导。建议做好食堂通风消毒、防蝇防鼠,加强食品食材、饮用水源、餐厅内外卫生及从业人员的健康管理。发放“食源性疾病预防知识”“食品安全五大要点”“中国居民膳食指南”等健康科普资料,巩固了校园食品安全的宣教成果。

为扎实推进农村义务教育学生营养健康监测和宣传教育工作,落实好农村义务教育学生营养改善国家级监测任务,积极开展农村学生健康指标常规监测工作,开展营养监测,倡导合理膳食。营养改善监测采取随机抽样的方式进行,随机抽取10所通榆辖区执行营养餐不同供餐模式的农村中小学校,遵照男女生基本各半的原则,随机进行整群抽样。卫生监测科的同志们深入到县第三中学等10所中小学校,调查学校的营养餐政策执行、食物供给、学生因病缺课等相关情况。对学生的身高、体重进行跟踪监测,了解学生生长发育状况。开展膳食摄入、饮食行为、营养知识健康教育。学生营养改善监测的科学开展,

为了解农村义务教育不同年龄学生发育水平及不同群体的营养状况、合理搭配膳食、促进营养平衡,提供了可信可靠的技术支撑。

为普及食品安全知识,倡导健康饮食理念,提高辖区教学机构的食品安全意识,消除校园食品安全风险隐患。近日,通榆县疾控中心在县教育局的协助下,借助网络平台,开展了食品安全知识线上培训活动,对全县各类教学单位的94名后勤管理人员进行了食品安全技能辅导。详细介绍了如何清洗果蔬上的残留农药、怎样识别用激素促进成熟的蔬菜、常见的饮食卫生误区以及如何鉴别伪劣食品等食品安全知识,有力地提高了校园后勤人员的自我防护能力和健康饮食管理水平。

从校园到社区、从城镇到乡村,通榆县疾控中心的同志们以青少年健康为己任,始终孜孜不倦的追求着。她们坚信,自己从事着最阳光的事业,随着膳食营养知识的普及,陪伴幼苗成长,任重道远,还需不懈努力!

## 我为群众办实事

## 落实减税降费政策 加大服务企业力度

本报讯(记者李政孚)为进一步落实减税降费政策,了解企业发展难题,加大服务力度,提振企业发展信心,4月20日,国家税务总局洮南市税务局按照上级局和洮南市委、市政府安排部署,积极开展了“服务企业周”走访活动,为企业提供“上门式”服务。

一是精心准备。由税务局牵头,联合财政、人社、社保、医保等相关职能部门共同参与,对不同企业进行了实地走访,提前做功课,备齐相关政策宣传资料,做到相关政策一次性送达。

二是精准服务。在走访服务企业过程中,除向企业发放相关优惠政策宣传手册外,还深入到企业厂房间,实地了解企业生产经营情况,解答纳税人最关心的问题,及时掌握纳税人需求,结合走访过程中征集到的建议,有针对性制定更加精准服务的宣传辅导措施。

下一步,该局将把“服务企业周”活动同全国第30个税法宣传月活动有机结合,充分利用线上线下模式,办好事实事,拓宽宣传覆盖面,提升纳税服务水平,不断优化营商环境,打好精准服务“组合拳”,助力企业高质量发展。



为深入贯彻落实习近平总书记关于“注重家教、注重家风”重要指示和在党史学习教育动员大会上的重要讲话精神,在全社会营造爱党爱国爱家的良好氛围,日前,市妇联联合市文明办、市教育局在小燕子特色口才学校举行了白城市第五届亲子阅读大赛活动。本次活动旨在推广全民阅读,培养孩子良好的阅读习惯,让孩子和家长通过共读,共同学习,在亲子阅读中感受亲情,体会快乐。图为家庭亲子阅读展示活动。 齐亮 本报记者王野村摄

## 白城公安交巡警“五一”交通安全提示

“五一”小长假即将至,气温回升,全国高速公路实行小型客车免费通行政策,各界群众自驾车辆短途旅游、返乡探亲等活动将有所增多,预计我市城市出入口、通往各县市旅游景区周边道路车流量会有大幅增加,白城市公安局交巡警支队提示广大交通参与者,合理规划出行时间、线路及方式,文明出行、礼貌驾驶,避开高峰时段、遵守交通法规,确保出行平安顺畅。

### 一、交通流量高峰期及易堵路段的预判及出行建议

(一)各城市出入口周边道路机动车流量将较为集中,易发生道路短暂的行车滞缓。由于今年“五一”假期时间为五日,假期较长,人们自驾车辆短途旅游和探亲,进出城时间大多集中在4月30日下午、5月1日上午及假期最后一天5月5日的下午,各城市出入口周边道路、绕城公路上各高速出入口车辆通行流量将现短暂时高峰。尤其是金辉南街通往白城东高速出入口路段。

白城交巡警出行建议:尽量提早或延迟出(返)城时间,以错开交通高峰期,选择不易堵的出入口进城,如白城西、东风、侯家等高速出入口。对于通过金辉南街前往白城东高速出入口的,应尽量选择在通过大庆立交桥前往。

(二)通往各县(市)旅游景区周边道路车流量将增大,易发生道路行车滞缓。谷雨时节花正开,当下通榆县的向海自然保护区等地杏花、桃花已相继开放,各类候鸟已陆续返回,一派生机勃勃的美丽景象,是广大摄影爱好者假期采风的好去处,也是人们短途旅游的首选去处。“五一”小长假期间,景区周边道路在上午9点左右、下午4点左右,通往景区公路车流量将有大幅增加,景区入口处停车压力会有所加大。

白城交巡警出行建议:选择短途游玩时尽量提早或延迟进出景区时间,以错开交通高峰期,尽量选择公共交通前往。如果一定采取自驾方式,要注意路况和行车安全。由于旅游景区大多在郊区,公路多为等级较低的车乡道路和村村通道路,目前正值春耕农忙季节,农用车辆、机械和三轮车等增多,为了您和家人的安全,在驾驶机动车前往上述地点时,请降低车速,多注意观望,

服从和配合景区内交巡警的指挥疏导。

(三)城区各商业网点及购物场所周边道路车辆较多,车辆停放有难度。上街购物,采买蔬菜、水果和生活用品是大多数人们假期休闲选择之一,城区各商业网点及购物场所周边停车位利用率会很高,车辆停放会有一定难度,极易发生违法停车行为。

白城交巡警出行建议:休闲购物,采买节日用品尽量选择公共交通前往,以减少商业网点及购物场所周边停车压力。

### 二、易发生道路交通事故路段

(一)G302国道1052KM+300M至1052KM+700M处。

(二)G231国道522公里+500米与朱家电厂立交桥下桥交汇处。

(三)G302线989-990公里处立交桥与原G302线交汇处丁字路口。

上述三处路段均为国道与其他等级道路交叉路口,受车辆通行速度、瞭望等安全驾驶因素影响,易发生道路交通事故。

白城交巡警提示:上述路段白城公安交巡警支队已录入导航系统,建议广大驾驶员在途经上述路段时注意观察慢行、礼让通行,确保平安。

### 三、安全出行特别提示

(一)安全带是生命带。乘车出游时请规范使用安全带,一路同行,一路平安。

(二)正确佩戴安全头盔。驾乘摩托车、电动自行车时,请正确佩戴安全头盔,安全保护,从头做起。

(三)节日期间车流量大,易发生短暂拥堵。白城交巡警提示:遇前方机动车排队等候或者缓慢行驶时,请依次排队,不要随意穿插,以免发生事故或加剧拥堵。

(四)“五一”期间正值农村春耕时节。白城交巡警提示:小型客车超员、拖拉机、货车货厢违法载人以及客货混装隐患多、危害大。请农民朋友不要乘坐货车、拖拉机、超员车出行。

(五)亲朋相聚小酌一杯是人之常情,但饮酒会导致人反应迟钝,判断失准,操作迟缓。白城交巡警

提示:节日期间,在与亲朋好友欢聚时,千万谨记“酒后莫开车,开车莫饮酒”。

(六)选择乘坐客车出行,请到正规客运站购票乘车,切勿在站外、高速公路旁拦截车辆上车,不要乘坐超员车辆、非法营运车辆、带“病”车辆、无牌无证车辆,确保出行安全。

(七)当前正值春夏交际之时,长时间或中午驾车极易困倦,易产生道路交通事故。白城交巡警提示:为了您和他人的安全,出车前一定要保证充分的休息时间,严防疲劳驾驶。

(八)假期出行要对车辆安全状况进行检查。应仔细检查转向、制动、灯光、喇叭、雨刮器、轮胎等关键部位,全力消除安全隐患。

(九)降雨天气视线不良,路面湿滑,谨慎驾驶。广大驾驶员要及时关注出行目的地天气情况,如遇雨天驾驶机动车请及时开启示廓灯和雾灯,必要时开启危险报警闪光灯,降低车速,保持与前车的安全距离,遇情况避免紧急制动、急打方向,防止车辆侧滑侧翻。

(十)途中车辆发生故障时,要及时将车辆移至路边,距离路边不能超过30公分,同时要在车辆尾部(国省路50米至100米处,高速公路白150米,晚间250米外)放置明显的警告标志(三角架),要开启危险报警闪光灯和后位灯。车辆难以移动的,要立即开启危险报警闪光灯、示廓灯和后位灯。

(十一)一定要提前规划行车线路,通过网络、微博、电话等形式,提前了解沿途天气变化、交通管制、行车线路、高速互通、高速出入口情况,借助各类地图规划好行车线路和备用线路,切忌在高速公路违法停车、违法倒车看路。

### 四、气象信息提示

根据气象部门预测,今年“五一”假期期间我市气温正常,以晴间多云天气为主。白城交巡警提示:广大驾驶员驾车出行前,要检查车辆构件,同时要时刻关注目的地天气变化,合理安排出行时间和路线。

最后,白城交巡警温馨提示:新冠疫情防控期间,勤洗手、戴口罩、少出门、多锻炼、减少接触密集人群。

## 关于第八届全国道德模范

## 拟推荐参评对象的公示

根据中央宣传部、中央文明办等部门《关于评选表彰第八届全国道德模范的通知》和省文明办相关要求,经研究,现将白城市拟推荐第八届全国道德模范名单予以公示。

于砚华,女,1969年5月出生,满族,中共党员,白城市洮北区就业服务局党总支副书记。

公示时间:2021年4月23日-2021年4月29日

联系电话:0436-3363990

白城市精神文明建设指导委员会办公室  
2021年4月23日

## 理论浇灌新能量 不负青春勇担当

●李翊非

近日,国家税务总局白城市洮北区税务局依托青年干部理论学习小组,推动全局青年干部深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,在常学常新中加强理论修养,在真学真信中坚定理想信念,在学思践悟中牢记初心使命,在知行合一中主动担当作为,做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者和忠实实践者。

这个局的青年干部理论学习小组在学习过程中把握三个要点。一是端正学风,从讲政治的高度淬炼思想,孜孜不倦从学习中汲取智慧的力量。坚持读原著、学原文、悟原理,及时跟进学习习近平总书记最新重要讲话和重要指示批示精神,自觉用以武装头脑、指导实践、推动工作。二是务实奋进,把讲奉献作为履职尽责的价值追求,以昂扬的斗志锐意进取,以非凡的勇气攻坚克难。把理论学习的成果转化为攻坚克难、真抓实干的自觉行动,主动承担急难险重任务,真正推动习近平新时代中国特色社会主义思想成为青年干部破解工作难题、提高工作水平的“金钥匙”。

三是秉持初心,在仰望星空中脚踏实地,在不断精进中增强底气。学习党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史,深刻把握党的初心使命、光荣传统、宝贵经验和伟大成就,深刻认识中国共产党的领导和中国特色社会主义制度的显著优势,增强“四个自信”。参加活动的青年干部戚佰花表示,作为青年理论学习小组成员,非常珍惜这次和大家在互动交流中、思想碰撞中提升政治素养和理论水平的机会,还需要持续不断地静下心来,花时间、下苦功去开展,才能学有所成,达到学习工作的知行合一。

下一步,洮北区税务局将扎实推进青年理论学习制度化、规范化、常态化,提高青年干部的理论素养和业务能力。坚持以效果为导向,在理论联系实际、推动学习成果转化上下功夫;采取党委委员讲、读书分享会、挑战答题、心得征文等多种方式展示学习成果,不断提高学习成效。

## 文明健康 绿色环保 生活方式手册

### 12. 清淡饮食,少油少盐少糖

目前,我国多数居民食盐、烹调油和脂肪摄入量过多,这是导致高血压、肥胖和心脑血管疾病等慢性病发病率居高不下的重要原因。应当培养清淡饮食习惯,成人每天食盐不超过5克,每天烹调油不超过25至30克。过多摄入添加糖可增加龋齿和超重肥胖的风险,推荐每人每天摄入添加糖不超过50克,最好控制在25克以下。

### 13. 不吃病死禽畜,发现病死禽畜要及时报告

许多疾病可以通过动物传播,如鼠疫、狂犬病、高致病性禽流感等。预防动物源性疾病传播,应做到:接触禽畜后要洗手;尽量不与病畜、病禽接触;不加工、不食用病死禽畜;不加工、不食用未经卫生检疫合格的禽畜肉;不吃生的或未煮熟煮透的禽畜肉、水产品;不食用野生动物。发现病死禽畜要及时向当地兽医主管部门、动物卫生监督机构或动物疫病预防控制机构报告。

### 14. 生熟食品要分开,肉类煮熟煮透后再吃

在食品加工、贮存过程中,生、熟食品要分开,切勿生食品的刀不能直接切熟食品,盛放过生食品的容器不能直接盛放熟食品,避免生熟食品直接或间接接触。冰箱保存食物时,也要注意生熟分开,熟食品要加盖储存。

肉类、蛋类、水产品要煮熟煮透再吃,剩饭菜应重新彻底加热再吃。碗筷等餐具应定期煮沸消毒,生的蔬菜、水果可能沾染致病菌、寄生虫卵,有毒有害化学物质,生吃蔬菜水果要洗净。

### 15. 不食用野生动物

野生动物指所有非人工饲养而生活于自然环境下的各种动物。近年来,新发传染病不断出现,很多都与野生动物有关。这些新出现的传染病严重威胁人类健康。许多野生动物携带有多种病原微生物,如果人与之接触,就可能感染病原微生物。如艾滋病病毒、埃博拉病毒、禽流感病毒等,都是在与野生动物的接触过程中传播到人类。

我国早在1988年就颁布了《中华人民共和国野生动物保护法》,禁止出售、购买、利用国家重点保护野

生动物及其制品,禁止生产、经营使用国家重点保护野生动物及其制品制作的食品,或者使用没有合法来源证明的非国家重点保护野生动物及其制品制作的食品。为了人类健康,个人不要接触、捕猎、贩卖、购买、加工、食用野生动物。2020年2月24日,第十三届全国人民代表大会常务委员会第十六次会议通过《全国人民代表大会常务委员会关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定》,内容包括:严格禁止猎捕、交易、运输、食用野生动物,如有违反,在现行法律规定基础上加重处罚。

16. 坚持适量运动,保持健康体重

各个年龄段人群都应该坚持适量运动,吃动平衡,保持健康体重。运动应适度量力,选择适合自己的运动方式、强度和运动量。健康成年人每周应进行150分钟中等强度或75分钟高强度运动,或每天进行中高强度运动30分钟以上,每周3至5天。热量减少久坐时间,每小时起来动一动,动则有益,贵在坚持。

健康体重是指长期保持体重适宜的健康状态。目前常用的判断健康体重的指标是体质指数(body mass index, BMI)。BMI=(体重(千克,kg)/身高<sup>2</sup>(米<sup>2</sup>,m<sup>2</sup>))。成人正常体质指数在18.5-23.9kg/m<sup>2</sup>之间,体质指数<18.5kg/m<sup>2</sup>为体重过低,体质指数在24-27.9kg/m<sup>2</sup>之间为超重,体质指数≥28kg/m<sup>2</sup>为肥胖。

腰围是判断超重、肥胖的另一常用指标。成人正常腰围的警戒线为男性≥85厘米,女性≥80厘米;成人腰围的超标线为男性≥90厘米,女性≥85厘米。

体重过高或过低都是不健康的表现,体重过低一般反映能量摄入相对不足,易导致营养不良等。体重过高反映能量摄入相对过多或活动不足,易导致超重和肥胖,可显著增加2型糖尿病、高血压、心脑血管疾病及结肠癌等疾病的发生风险。食物摄入量与身体活动量是维持健康体重的两个主要因素。每个年龄段的人群都应该合理控制能量摄入和能量消耗,保持能量平衡和健康体重。(待续)