

# “牛奶早晨喝好还是晚上喝好”“牛奶加热温度多少最宜” 校园公益课堂教学生科学饮奶

□本报记者 安迪 通讯员 陈玥

牛奶早晨喝好还是晚上喝好?牛奶加热,温度多少最宜?牛奶补钙强壮身体,究竟有多大作用?近日,为提升学生对牛奶及其营养价值的认识,促进学生养成科学、健康的饮食习惯,石家庄市新石小学开展“食育教育校园公益课堂”,河北省疾病预防控制中心副主任医师牛蓓受邀为同学们带来了一堂科学饮奶健康课。

课上,牛蓓详细阐述了牛奶在儿童生长发育中的关键作用,深入剖析了牛奶的营养成分及其对健康的积极影响,让同学们大开眼界,收益多多。课后,牛蓓又对牛奶的选择、科学饮奶等知识加以整理,以便家长引导孩子正确饮用牛奶。

在选择牛奶方面,牛蓓不仅强调了小学生适合喝酸奶、高钙奶和儿童牛奶,还特别提醒家长在购买时需仔细

查看配料表。她指出,纯牛奶的配料表中仅有生牛乳,无添加剂,能满足大多数孩子的营养需求,对孩子的健康尤为有益。而对于有特殊需求的儿童,如需强化微量元素,可以选择调制乳,但需注意配料表中添加剂的使用应在合理范围内。此外,牛蓓还特别提醒家长警惕乳饮料,其名字虽与乳制品相似,但实则营养价值较低,配料表中第一位通常为水,且含有大量糖和香精等添加剂,家长应仔细辨别,避免误购。对于羊奶、骆驼奶等选择,牛蓓表示,虽然它们的营养价值各有特点,但对于小学生来说,牛奶通常是很好的选择,不过羊奶和骆驼奶也有自身优势,家长可根据孩子的具体情况进行选择。

在科学饮奶方面,牛蓓说,早上喝牛奶可提供能量和营养,助力孩子开启活力满满的一天;晚上喝则有助于睡眠。但她同时指出,不宜空腹喝牛奶,最好搭配主食一同食用。此外,牛奶虽好,但也不能完全当饮料或替代饭菜,



■学生们认真听讲。(学校供图)

应适量饮用,每天300毫升以上为宜。加热牛奶时,温度控制在40—50℃最佳,既能保持牛奶的温热适口,又不会破坏其营养成分。

## ▲ 新新作文·思绪飞扬

### 书籍里的奇妙世界

石家庄市国际城小学三(3)班 邵昱昭

在老师的推荐下,我开始阅读《童年的风筝》这本书。书中每个故事都很精彩,但最令我感兴趣的故事莫过于《一座颠倒的医院》,它让我看到一个不一样的奇妙世界。

《一座颠倒的医院》讲的是一位名叫杰克的男孩病了,到颠倒医院看病,发现医院的一切事物都是颠倒的。比如:医生照顾病人,护士给病人看病;孩子带父母来看病;医院卖的药免费,药是面包和可乐;床是竖着的……总之,一切都是颠倒的。

读完故事,我感觉这所医院真有趣,不禁被作

者的奇思妙想深深吸引,不由得想:一所颠倒的学校会是什么样子的?带着这份好奇心,我脑海中慢慢出现了一个颠倒的学校。

在颠倒的学校里,周一到周五是休息日,周六和周日是工作日;一节课10分钟,课间40分钟;大人成了学生,而孩子则成了老师;学校的午饭都出自于孩子们之手等等。

你可能会问,在颠倒的学校里当老师是不是很开心?我告诉你,在颠倒的学校里我也被“颠倒”了,我成了大人……

脱离荒诞不经的想象,我发现,自己还是更喜欢现实里有序的学校。让我们珍惜现在美好的学校生活吧,在这里,我们才能更好地学习和成长。

指导老师:郭翠平

## ▲ 校园简讯

### 胜利大街小学:勤俭节约无处不在

近日,胜利大街小学通过升旗仪式、主题班会、红领巾广播、空盘行动等形式,开展了以“用心,节约无处不在”为主题的系列教育活动,强化学生对勤俭节约的理解,使同学们认识到每个人都有义务把节约当作责任、当作习惯,从小事做起,从身边做起,厉行节约。 本报记者 安迪

### 长安东路小学:橄榄球联赛中获佳绩

近日,长安东路小学橄榄球队在2024年石家庄市长安区中小学橄榄球联赛中,获得U12男子组冠军和U9男子组亚军。本次比赛历时近半个月,在学校吕菁萌、安张静两位体育老师的带领下,球队队员把集训的效果展现得淋漓尽致,留下了一段难忘的童年记忆。 本报记者 孔琳

## “我要多多爱护自己的眼睛”

本报讯(记者 孔琳 通讯员 景丽红)随着电子产品的普及和不良用眼习惯的增加,孩子们的用眼健康问题被越来越多人重视。该如何爱护自己的眼睛呢?11月2日—3日,燕赵晚报小记者走进石市一家眼科医院,听讲座、查看眼部健康情况,学到不少实用的护眼知识。

活动开始了,眼科医生先开始了一场生动的护眼讲座。医生通过图片、案例等形式,向小记者们介绍了远视和近视的区别。在讲座中,小记者了解到,婴儿在刚出生的时候一般都处于远视状态,视力会随着年龄的增长而逐渐发育成熟,并在成年后相对

稳定。

面对不同于课本上的知识,小记者感觉新奇极了,他们认真听讲、积极互动,学习到很多实用的护眼知识。“原来,吃多了甜食也会增加近视眼的发病率”“爸爸的高度近视可能会遗传给我,我要多多爱护自己的眼睛”“回家后我要让爸爸少看手机、电脑,我也一样”“近距离用眼20分钟后,要让眼睛休息20秒钟”……

小记者们积极地和朋友、家长、小记者训练营老师分享着自己新学到的护眼知识,并热切期待下一次活动的到来。

本报记者 孔琳 通讯员 彭丽娜

## ▲ 校园简讯

### 建胜路小学:体操比赛展现向上风貌

为塑造学生健康人格,磨练学生团队精神,11月1日,建胜路小学举行了“强体魄 聚合力 展风采”队列广播体操比赛。此次比赛,不仅强化了同学们的集体荣誉感、组织纪律性以及拼搏进取的精神,还展现了学生健康、阳光、向上的精神风貌,促进了学生德智体美劳全面发展。 本报记者 安迪

### 友谊大街小学:家长课堂讲铁路安全

近日,友谊大街小学“家长朋友进课堂”邀请学生家长走进教室,为学生普及铁路知识,共守铁路安全。课上,家长向同学们讲解了铁路的基本构造、运行原理以及铁路运输的重要性和历史沿革,教育同学们爱护铁路设施,遵守铁路规定。听到一个个真实案例,孩子们纷纷表示,不随意攀爬铁路护栏,不在铁轨上玩耍,自觉维护铁路安全。 本报记者 安迪 通讯员 冯娜

### 桥西实验小学:认识“情绪小怪兽”

11月1日,桥西实验小学一(5)班举行了家长进课堂活动。家长们带着儿童绘本《情绪小怪兽》和同学们一起认识丰富多彩的情绪。在生动的讲解中,学生们认识了伤心、生气、害怕、平静等“小怪兽”,更加直观地感受到了不同的情绪,也学会了如何表达并合理地控制自己的情绪。

本报记者 孔琳 通讯员 彭丽娜

### 北杜小学:专题研讨促素养提升

为进一步探索核心素养导向下的项目式学习,10月31日下午,北杜小学数学组开展了项目式学习专题研讨活动。教学处副主任赵晶详细阐述了项目化学习中驱动问题的设计、评价项目成效等内容,副校长王静鼓励大家将项目式学习转化渗透到日常教学中,进行“真实践”活动,从而发展学生核心素养。 本报记者 安迪

### 23中盛和校区:讲好英模故事

为加强中学生理想信念教育,上周石家庄市第二十三中学盛和校区举办了以“传承红色基因 汲取奋进力量”为主题的红色故事会,同学们心怀敬仰,聆听先辈们那些感人至深的故事。红色故事会是一次思政课的生动实践,以引导学生们深入了解党的历史,践行英模精神。 本报记者 安迪

### 28中教育集团:举行广播体操汇演

10月30日,石家庄市第二十八中学、石家庄市盛景学校组织七年级学生集中进行了广播体操汇演,同学们展示了队列的整齐与规范,彰显了热情欢快、健康向上的精神风貌以及新时代少年的风采与担当,为班级团结凝聚了力量。 本报记者 安迪

### 53中:举行班主任工作经验交流分享会

10月31日,石家庄市第五十三中学举行班主任工作经验交流分享会,多位老班主任依次上台,就如何有效管理班级、如何培养学生良好行为习惯、如何与家长有效沟通等方面进行了细致分享、交流。此次交流会为学校教育教学工作注入了新的活力,不仅为班主任提供了一个展示自我、相互学习的平台,更为今后的班主任工作指明了方向、提供了思路。 本报记者 安迪

### 河北工艺美术职业学院: 主办年度会议暨院校长论坛

10月31日—11月2日,由河北工艺美术职业学院主办的工艺美术设计类专业委员会、美术书画类专业委员会2024年度会议暨院校长论坛成功举行。与会人员探索融合人工智能技术,推动设计教育创新,沟通交流沉浸式媒体设计的应用发展。与会嘉宾还参观了“青衿志·六秩辉”——河北工艺美术职业学院建校60周年回顾展,数字时尚、服装秀、艺术展等。 本报记者 孔琳