



新政 | 城建 | 职称 | 医疗 | 新政 | 文化 | 体育

《河北省中小学学生餐营养指南》发布

保证食材新鲜 不得制售冷荤类食品

近日,河北省卫生健康委、河北省教育厅研究制定了《河北省中小学学生餐营养指南》(以下简称《指南》)。内容如下:

(一)食品安全

1.管理要求。供餐单位应当依法取得食品经营许可证,并严格按照核准的经营项目进行经营。从事切菜、配菜、烹饪、传菜、餐用具清洗消毒等接触直接入口食品工作的人员应每年进行健康检查,取得健康证明后方可上岗。食品、食品添加剂及食品相关产品采购渠道应严格管控,采购依法取得许可资质的供货者生产经营的产品,不得采购法律、法规禁止生产经营的产品。

2.菜肴安全要求。学生餐菜肴应当保证食材新鲜,不得采购和使用亚硝酸盐(包括亚

硝酸钠、亚硝酸钾)、含铝食品添加剂;不得制售冷荤类食品、生食类食品(新鲜水果除外)、裱花蛋糕、现榨果蔬汁等;不得加工制作四季豆、鲜黄花菜、野生蘑菇、发芽土豆等高风险食品;不得使用没有完整标识的散装食品以及《中华人民共和国食品安全法》第三十四条规定禁止使用的食品。

3.加工操作要求。供餐单位应当规范食品加工制作行为,生熟食品分开存放、加工。需要烧熟煮透的食品应按照《食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范》要求制作。加工制作食品的容器和工具按标识区分使用,餐用具清洗消毒彻底,按规定的温度和时间配送食品。

(二)合理配餐

1.营养需要。供餐单位应

按照《学生餐营养指南》(WS/T554-2017)规定的6岁—17岁中小学生全天即一日三餐能量和营养素供给量为参考和指导进行合理配餐,以确保学生每天摄入的营养符合其生长发育和学习需要,预防钙、铁、维生素A的缺乏,避免热量、脂肪、糖分的过多摄入,保持健康的饮食习惯。

2.合理搭配。学生餐一日三餐应提供谷薯类、新鲜蔬菜、水果类、鱼禽肉蛋类、奶及大豆类等4类食物中的3类及以上,尤其是早餐,应保证食物种类多样。其中,谷薯类是主食,可满足学生的能量需求;肉类、禽蛋和豆类等,是每天优质蛋白质的来源,以促进学生的正常生长和发育;每天丰富多样的蔬菜和水果,是补充维生素、矿

物质、膳食纤维和植物化学物的保证;牛奶、酸奶、奶酪等奶制品,可以满足学生对钙和优质蛋白的需求。早餐、午餐、晚餐提供的能量和营养素应分别占全天总量的25%—30%、35%—40%、30%—35%。

3.食物多样。在满足中小学生学习生长发育所需能量和营养素需要的基础上,注重食物多样。推荐平均每天摄入12种以上食物,若按照一日三餐分配食物品种数,早餐至少摄入3种—5种,中餐摄入4种—6种,晚餐4种—5种,还可以辅以加餐1种—2种。每周的学生餐食物种类应不少于25种。推荐提供营养素含量丰富的食物,特别是富含钙、铁和维生素A的食物。通过食物互换,适时调配,营养与口味相结合,实现平衡膳食。

还应注意三餐不能用糕点、甜食或零食代替,不应将含糖饮料作为辅助配餐提供。

4.健康烹饪。学生餐应采用合理的烹调方法,以蒸、炖、烩、炒为主,尽量减少煎、炸、烟熏等可能产生有毒有害物质的烹调方式。

蔬菜应先洗后切。尽量用流水冲洗,不要在水中长时间浸泡,避免水溶性维生素和矿物质过量流失。蔬菜洗净后尽快加工处理并尽快食用,避免反复加热。

5.减盐减油减糖。学生餐应清淡,每人每天烹调油用量不超过30克;控制食盐摄入量,包括酱油和其他食物的食盐在内,提供的食盐不超过每人每天5克;人均每日添加糖摄入量不高于25克。

热点

今起火车票改签范围扩大

开车前后,当日均可改签预售期内车票

自1月15日起,铁路部门优化车票改签规则,扩大车票改签范围,旅客在开车前和开车后当日均可改签预售期内车票。

按照现行规则,火车票在开车前48小时以上,可以改签预售期内任意车次,开车前不足48小时以及开车后,仅可改签乘车日24时之

前列车。新规实施后,车票改签范围扩大,旅客在开车前和开车后当日均可改签预售期内车票。开车前48小时以上的,不收取改签费;开车前不足48小时以及开车后的,改签乘车日期之前(含当日)车票的不收取改签费,改签乘车日期之后车票的根据办理时间梯次核收改签费。

牙膏原料致癌? 中国口腔用品协会辟谣

针对近期网络上流传的有关牙膏、牙膏原料致癌的消息,中国口腔清洁护理用品工业协会(以下简称“中国口腔用品协会”)日前辟谣。

中国口腔用品协会表示,我国市售牙膏,凡符合相关法规和标准的合格牙膏都是没有安全风险的。三氯生、二氧化钛、苯扎氯铵,按照国家标准添加在牙膏产品中,不会对人体产生危害。

中国口腔用品协会介绍,三氯生作为防腐剂添加到牙膏中已有超过30年的历史,还没有足够权威的科学研究证明三氯生致癌。2011年3月22日,欧洲消费者安全科学委员会再次对三氯生进行了安全性评估,结论是:

在牙膏、洗手液、沐浴露、除臭膏中,以牙膏0.30%、漱口水0.20%为最大浓度使用三氯生是安全的。

同样,中国口腔用品协会表示,在食品行业中,二氧化钛作为着色剂用于各类食品,其惰性强、性质稳定、纯度高,按规定添加不会对人体产生危害。

中国口腔用品协会解释,苯扎氯铵是一种季铵盐类阳离子表面活性剂,因毒性低,刺激性小,无致畸、致癌毒性,水溶性好,使用及存储方便,广泛应用于皮肤、环境消毒。苯扎氯铵目前被国家药监局批准用于贴剂、溶液剂、喷雾剂、滴眼液等产品。

速览

高考美术与设计类专业合格分数线划定

2024年河北省普通高校招生美术与设计类专业统考评卷工作已全部结束。根据教育部有关规定,河北省教育考试院研究确定了2024年我省普通高校招生美术与设计类专业统考合格分数线为160分。

考生如对本人考试成绩有异议,须于1月15日至1月17日携带本人居民身份证、《准考证》等材料到高考报名点申请成绩复核,逾期不再受理。

G2京沪高速青县段 S283省道盐山段

车流量较大 司机尽量绕行

日前,省公安厅交管局根据近三年(2021—2023)1月份全省道路交通安全情况的分析,研判今年1月份全省道路交通安全形势,并发布预警提示,提醒各位司机尽量绕行。

去年12月以来,全省日均客货混行流量较大(大型汽车超过1万辆)的高速公路共3条,其中包括G2京沪高速青县段。全省日均客货混行流量较大的普通国道共9条,其中包括S283省道沧州盐山段。

关注

公安部公布78个民族资产解冻类诈骗项目

公安机关提醒:我国没有任何此类项目和组织

近日,公安部公布一批民族资产解冻类诈骗项目及涉诈APP名称,主要涉及“圆梦行动”“云数贸”“智天金融”等78个虚假项目。公安

机关提醒广大群众,我国没有任何民族资产解冻类项目和组织,要谨防上当受骗。这些虚假项目分别为:

- |             |             |            |
|-------------|-------------|------------|
| 圆梦行动        | 中华国际圆梦基金会   | 腾讯数字经济     |
| 云数贸         | 中华圆梦        | 云泊         |
| 云数贸信托基金     | 中科扶贫        | 国际数权商城     |
| 云数贸集团上海联欢晚会 | 中信建投        | YSM国际数字货币  |
| 云数贸智天财富     | 中粮惠农        | YSM黄金      |
| 云数贸党支部项目    | 中新基建        | 盛世中华       |
| 云数房票        | 中财光伏        | YSM原始股     |
| 云数钱包        | 中国芯         | 百姓财富       |
| 智天金融        | 华夏盛世        | 华夏云投       |
| 智天股权        | 国际梅协总会安置房申请 | 北京数字资产     |
| 智天金融冯宝成团队   | 国裕众富        | 环球币交易所     |
| 中央数字货币YNBC  | 惠民保1+1      | 云财富        |
| 央数钱包        | 民生公署        | 北网能源       |
| 五行云数币       | 丰民财富        | 民享矿业       |
| 中国共富        | 数字财富        | 爱国扶贫基金     |
| 张健基金        | 神州星链        | 爱心基金       |
| 十四五数字经济     | 台海通道        | 扶贫代赈       |
| 中国智造2025    | 领航新富        | 蒋经国扶贫救助    |
| 天稻子国家5G     | 博时养老        | 宋子文慈善基金会   |
| 世界银行全球募股    | 东方C保        | 广大人民扶贫基金   |
| WXB数字货币     | 赤子乡村振兴梦金卡   | 慈善基金       |
| 张健股权回归      | 云德惠         | 慈善基金会      |
| 中国圆梦扶贫办     | 大衍五行文化      | 善心汇        |
| 中华基建        | 农业经济项目卡卡    | 赤子虹济贫      |
| 中华思源        | 蓝天计划        | 胡朝阳民生基金会   |
| 中华国际衣宏慈善基金会 | 富国基金        | 168特殊行业大系统 |