

食育课堂进社区 健康膳食助成长



本报讯 为普及实用的营养知识,近日,温州市儿童友好服务项目“妈妈的味道”公益讲座活动走进瓯北街道多个社区,通过开展趣味食育课堂,让大家学习平衡膳食、营养搭配。

活动现场,营养师用一场测试反应速度的小游戏,瞬间吸引了小朋友们的目光,随后,通过ppt演示、互动问答等形式,结合中国居民平衡膳食宝塔,讲解了人体所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素等营养素。“今天的课程非常棒,老师讲的也很生动,讲了生活上的一些小常识。”家长周先生说,社区经常有开展此类公益课堂,每次都受益匪浅。

“饮食要荤素搭配,多吃蔬菜和水果,每天吃五种蔬菜,还要适量搭配鱼禽肉蛋……”课堂上,营养师还从常见的食物入手,循序渐进地分析如何做到均衡膳食,并引导

大家要做到平衡膳食,养成良好的饮食习惯。课堂的最后还借助教具,让小朋友结合食物搭配的方法,为自己合理搭配一份午餐菜单,寓教于乐,让大家在快乐中巩固了刚刚学到的营养知识。“学到了怎么看营养成分表,还有学会了食物分配,我们要多喝牛奶,少喝饮料,多吃蔬菜或水果。”小朋友潘熠辰牢牢地记住了这些营养知识,不一会儿就和小伙伴们一起搭配好了一份菜单。“每天都要吃一点水果蔬菜鱼类,这样才能让身体健康成长。”小朋友郑佳馨说。

据悉,儿童友好服务项目“妈妈的味道”公益讲座由温州市妇女联合会主办、鹿城区益荟社会工作服务中心承办,活动致力于提升儿童青少年的营养素养,帮助大家做出健康的膳食选择,预防儿童青少年超重肥胖。

记者 陈晓静 小记者 翁祥豪 蒋沁辰

“中秋游园”乐融融 和睦邻里共享佳节



本报讯 中秋节期间,为丰富居民的节日生活,南城街道明珠花园业委会为小区居民精心举办了一场中秋游园会,邻里共享传统佳节。

夜幕降临,小区里的居民被五颜六色的灯笼吸引,纷纷前来围观。游园会上有画糖画、学做雕版拓印、放花灯等互动项目,长辈带着孩子体验非遗、感受民俗文化,现场热闹非凡。小朋友们说,中秋佳节可以吃月饼、赏月,可以自己动手做小吃,还玩了很多游戏,收获了快乐和礼物。

垒螃蟹、猜灯谜等趣味游戏最受小朋友欢迎,大家互相观看,不时喝彩,并互相交流猜灯谜。业主程叶带着女儿程千翎一路“过五关斩六将”,玩的不亦乐乎。“很热闹,装扮

很漂亮,小朋友过来就非常的开心,这样的活动可以增加我们的节日气氛,让邻里之间互相了解。”程叶说。

据了解,南城街道以党建引领,联合农商行上塘支行和明珠花园小区,以“街道主导+社会组织协办+小区共办”的形式,为居民奉上了这场游园活动。明珠花园业委会副主任陈更兵说,活动让小朋友感受到了传统节日的氛围,拉近了小区业主的邻里关系。“每到节日我们都会举办类似的活动,主要目的是让所有的业主感受到节日的氛围,也是对我们美好生活的向往。”陈更兵说。

记者 陈秋芬 黄淑慧
小记者 汪书帆 杨拉法



漫画《未来》桥头镇第二小学五(6)班 陈卓敏



柏	藻	未	无	十	马	枯
但	苻	寢	与	二	夕	藤
少	交	相	为	日	阳	老
闲	横	与	乐	夜	西	树
人	盖	步	者	解	下	昏
如	竹	于	遂	衣	断	鸦
吾	柏	中	至	欲	肠	小
两	影	庭	承	睡	人	桥
人	也	庭	天	月	在	流
耳	何	下	寺	色	天	水
	夜	如	寻	入	涯	人
子	无	积	张	户	元	家
谦	月	水	怀	欣	丰	古
书	何	空	民	然	六	道
	处	明	怀	起	年	西
	无	水	民	行	十	风
	竹	中	亦	念	月	瘦

硬笔书法《天净沙·秋思》记承天寺夜游》上塘城西小学六(二)班 戴子谦 指导老师 厉孙

舉	通	長	鄉	中
節	進	班	耿	男
臨	士	漢	介	高
顏	拔	書	舉	卿
勤	書	左	明	仁
禮	郎	清	經	厚
碑	舉	道	幼	有
	文	率	興	吏
李	詞	府	敦	材
銘	秀	兵	雅	富
炫	逸	曹	有	平
書	醜	真	醜	尉
	泉	卿	藉	真

草	州	捷	胤	直	忠
隸	叅	為	山	崇	曜
書	軍	司	令	文	卿
判	允	馬	茂	館	工
頻	南	闕	曾	淄	詩
入	工	疑	訥	川	善
等	詩	仁	言	司	草
第	人	孝	敏	馬	隸
歷	皆	善	行	旭	十
左	諷	詩	頗	卿	六
補	誦	春	工	善	以
闕	之	秋	篆	草	詞
殿	善	杭	籀	書	學

书法《颜勤礼碑》李铭炫