

中高考前夕、期间饮食要注意什么？

这份食品安全消费警示请收好

本报讯(记者王冰)又到一年逢考季,也是学子圆梦时!中高考将至,为保障广大考生饮食安全,严防各类食品安全事故发生,市市场监管局近日发布中高考期间餐饮食品安全消费警示。

近期,考生应尽量在家或在学校食堂用餐,在家用餐时提倡“现买、现做、现吃”,注意“五不买”:不买腐烂变质或过期食品,不买野生蘑菇、生鲜黄花菜、发芽发青土豆、不易分辨的野菜等高风险食材,不买无“三证一码”的进口冷链食品或国家明令禁止的畜禽和水产品,不买来历不明的食品,不买街头无证摊贩加工制作的食品。

在制作食物前,应确认食材新鲜、无变质,食品原料要清洗干净,避免生熟食品交叉污染,烹饪食品应烧熟、煮透;食用时令瓜果要充分浸泡、洗净,去除农药残留,最好去皮后再食用;尽量少喝冷饮,少吃豆制品、乳制品等易

引起胃肠不适的食品;慎用高风险食品,如凉菜、外购卤菜、冷食等;冰箱保存的食品食用前一定要重新加热,尽量不食用隔夜饭菜;家长送餐时应尽量缩短送餐时间,并让学生尽快食用。

如果确需外出就餐,要严格落实疫情防控要求,绷紧弦、不松懈,使用公筷、公勺,不组织、不参与群体性聚餐。要做到“四看四不吃”:一看证照是否齐全,二看环境是否卫生,三看餐具是否洁净,四看饭菜感官是否正常;一不吃生食海产品或水产品,二不吃冷荤凉菜,三不吃不熟悉、不新鲜或有异常的菜品,四不吃无“食品小摊点备案卡”的食品摊贩经营食品。就餐后,应索要发票等消费凭证。

考试期间,考生要注意科学饮食,注重营养搭配、平衡膳食,多食用富含膳食纤维、维生素的新鲜蔬菜、水果等清淡健康食品,少食用油腻、生冷食品,提倡喝白开水,不喝生水 and 散装冷

饮,切忌暴饮暴食。家长不要改变考生平时的饮食习惯和规律,不要尝试新奇的食材或不常吃的食物,避免造成胃肠功能紊乱等。谨慎选用保健食品,科学识别虚假广告,特别是以宣传强化记忆、补充大脑、吃了记性好等夸大保健食品效果的广告,保持理性消费。

中高考期间,市场监管部门将加强食品安全巡查,督促餐饮服务单位严格落实食品安全主体责任,严把从业人员管理关、原辅材料购进质量安全关、餐饮加工制作关、餐饮具清洗消毒关、环境卫生控制关,及时排查和控制食品安全风险隐患。市市场监管局提醒广大考生,就餐后如出现发热、呕吐、腹泻等不良症状,应及时到医疗机构就诊,并保存好发票、就诊记录、检验报告等相关证据。考生或家长若发现食品安全问题,请及时拨打12315投诉举报。



找找吧

物品遗失

物品:手机
联系人:申先生
联系电话:13303913352

市民申先生经过修武县周庄镇周庄村时不慎丢失一部手机,手机内存有重要的文件资料。捡到手机的好心人请与申先生联系。

物品:行李箱
联系人:冯女士
联系电话:13782803807

市民冯女士在许衡实验中学东边路南的公交车站牌不慎将一个黑色行李箱和一个黑色旅行包丢失,行李箱内装有学生校服。捡到上述物品的好心人请与冯女士联系。

失物招领

物品:钥匙
联系人:张先生
联系电话:15517770509

出租车司机张先生在其驾驶的出租车上捡到一串钥匙,请失主与张先生联系。

物品:书包
联系人:张先生
联系电话:13839161776

1路公交车司机在其驾驶的公交车上捡到一个书包,内有图书等物品,请失主与张先生联系。

物品:学生乘车卡
联系人:张先生
联系电话:13839161776

2路公交车司机在其驾驶的公交车上捡到一张学生乘车卡,请失主与张先生联系。

物品:身份证
联系人:杨女士
联系电话:13838916442

焦作市斑马应急救援队志愿者捡到一张身份证,证件上的名字是贺福利,出生于1963年,住址是中站区中站南路,请失主与杨女士联系。

物品:防晒衣
联系人:王先生
联系电话:15939185669

20路公交车司机在其驾驶的公交车上捡到一件灰色防晒衣,请失主与王先生联系。

物品:学生乘车卡
联系人:王先生
联系电话:15939185669

20路公交车司机在其驾驶的公交车上捡到一张学生乘车卡,请失主与王先生联系。

本报记者 朱颖江 整理

铁路客票预售期今起调整为15天

本报讯(记者李锴)记者昨日从焦作火车站获悉,为全面贯彻中央稳住经济大盘部署要求,进一步适应旅客出行需要,根据疫情防控最新情况,铁路部门决定自6月1日起将客票预售期调整为15天(含当天)。

据了解,根据客流回暖趋势,铁路部门精准实施“一日一图”,在严格落实疫情防控措施的基础上,动态灵活

安排运力,适时加开旅客列车,相关车票实时发售。铁路部门提示,请广大旅客及时关注铁路12306官网、客户端、微信和车站公告。

铁路客票预售期调整后,由于各地疫情防控要求不同,旅客不清楚现在退票费是如何规定的。记者从焦作火车站了解到,自6月1日起,铁路客票预售期调整为15天(含当天),有关退票

等事宜按原规定执行,即距票面乘车站开车前8天(含当天)以上退票的不收退票费;距票面乘车站开车时间前48小时以上的按票价5%计,24小时以上、不足48小时的按票价10%计,不足24小时的按票价20%计;开车前48小时至8天期间内,改签或变更到站至距开车8天以上的其他列车,又在距开车8天前退票的,仍核收5%的退票费。

市消协发布端午节消费警示

警惕“返青粽叶” 学会辨别技巧

本报讯(记者杜挺勇)端午节临近,粽子的需求量越来越大。为保障消费者的合法权益,市消协近日发布端午节消费警示,提醒消费者购买粽子时要选择具有清晰标识的产品,尤其注意不要购买使用“返青粽叶”的粽子。

市消协提醒,购买粽子时尽量选择正规、信誉度良好的大型商场、超市或网络购物平台,注意粽子外包装是否有“SC”标志,仔细查验产品包装是

否完整,厂名、厂址、生产日期、保质期等标识是否齐全,不要购买包装破损、漏气或胀袋、标签标识不完整、超过保质期的粽子。

市消协提醒,市民购买粽子时要特别警惕“返青粽叶”。“返青粽子”是不法商贩采用化学染色手段,让已经失去原色的粽叶返青,使其表面光鲜、色泽鲜绿。吃了“返青粽叶”包出来的粽子,有可能导致中毒,消费者购买粽子时不要盲目追求粽叶色泽漂亮,要

注意辨别“返青粽叶”。

原色粽叶并不够鲜绿,煮后水呈淡黄色,“返青粽叶”则呈均匀的青绿色,且表面鲜亮,煮后水呈淡绿色,并无粽子的清香味。“返青粽叶”包的粽子煮后粽香味不浓,反而有淡淡的硫磺味。

同时,市消协呼吁商家要诚信经营,自觉维护消费者的合法权益。市民购物要索取消费凭证并妥善保存,如遇消费纠纷,及时到市场监管部门或消协投诉,依法维护自己的合法权益。

报纸+微信 **生活资讯** 18790205360 一个电话 上门办理

公众号免费发布 欢迎咨询办理

健康养老 迪温娜老年乐园 “迪温娜养老”新居,让人住老人享受“金领护理”! 垂询电话: 13503910297 13598509952	商业地产 房屋出租 焦作市民主路(腾飞雕塑南100米)路东粮油食品厂院内有一营业中浴池对外招租,面积约600㎡,无转让费,价格优。 电话:19903910752 13938136223	房屋出租 房屋出租 站前路焦作火车站北广场西游园对面院内,二楼房屋11间,200余平方米,适合办公、旅馆、茶社等,位置好,价格优。 电话:2632703 2800018	房屋出租 房屋出租 人民路繁华地带门面房转让,120平方米,营业中,客源稳定,也可从事其他业态。 电话:13782702120	房屋出租 房屋出租 欢迎刊登住房、厂房、土地、门面房、办公楼等各类出租转让信息
幸福港湾老年公寓 专业护理病残 医养结合 放心养老 电话:18790238229 解放东路冯河新区东300米	生活资讯 周一至周五刊登 欢迎来电咨询办理	厂房练车场出租 林园路515号有砖混结构厂房350平方米,另有练车场一处对外出租。电话:13903918193	门面转让 门面转让 人民路繁华地带门面房转让,120平方米,营业中,客源稳定,也可从事其他业态。 电话:13782702120	房屋出租 房屋出租 欢迎刊登住房、厂房、土地、门面房、办公楼等各类出租转让信息
生活服务 上门快修家电 空调、冰箱、洗衣机、液晶电视、热水器等家电。 电话:13103610622 贾师傅	贾飞疏通 水电快修 吸污抽粪 维修马桶 电话:13939192939(微信同号)	征婚交友 征婚 男,65岁,身高1.71米,大专学历,公务员退休,离异,正直善良,体魄健康,有一定学识与素质,欲觅60岁左右,品貌端庄、性温贤淑之女士共度夕阳。 电话:15839123398	征婚交友 征婚 男,65岁,身高1.71米,大专学历,公务员退休,离异,正直善良,体魄健康,有一定学识与素质,欲觅60岁左右,品貌端庄、性温贤淑之女士共度夕阳。 电话:15839123398	征婚交友 征婚 男,65岁,身高1.71米,大专学历,公务员退休,离异,正直善良,体魄健康,有一定学识与素质,欲觅60岁左右,品貌端庄、性温贤淑之女士共度夕阳。 电话:15839123398