

# 南京教育局重要通知！本周要回户籍地登记

南京户籍跨区就读的小学毕业生法定监护人请于2024年5月24日、25日(周五、周六)到孩子户籍所在区教育局指定地点进行登记,逾期不再办理。

办理登记手续时孩子无需到场,但应准备:

- 《南京市跨区就读的小学毕业生回户籍地登记接洽单》;
  - 含有户口簿首页、户主页、孩子和监护人登记页的户口簿原件及一份复印件;
  - 监护人房屋所有权证原件及一份复印件;
  - 监护人身份证原件及一份复印件;
  - 孩子近期一张一寸免冠照片。
- 学生毕业考试仍在原就读小学进行。



## 2024年跨区就读的南京户籍小学毕业生回户籍所在区办理登记手续地点一览表

户籍	登记地点(含网上报名)
玄武区	玄武区教师发展中心(太平门街79号)
秦淮区	秦淮区教师发展中心(三条巷92-1号)
建邺区	建邺区教师发展中心(长虹路37号)
鼓楼区	鼓楼区教育招生考试中心(萨家湾46号)。5月21日-23日,请先扫描二维码或登陆网址 <a href="http://njbjxx.nje.cn/newoa/Mobile_XiaoSCHu/forms">http://njbjxx.nje.cn/newoa/Mobile_XiaoSCHu/forms</a> ,  提前预约现场报名时间。
栖霞区	栖霞区教育招生考试中心一楼报名大厅(丁家庄和悦街1号)
雨花台区	南京南站区域党建联盟360(创新街29号)
江宁区	江宁区教育招生考试中心二楼报名大厅(东东北路16号,东山小学旁)
浦口区	浦口区教育局(行知路5号)
六合区	六合区教育招生考试中心报名大厅(延安北路25号,实验高中北50米)
溧水区	溧水区实验小学崇文路校区(崇文路南门)
高淳区	高淳区教育局一楼大厅(镇兴路229号)
江北新区	实行网上报名登记。下载“苏服办”App,打开并搜索“义务教育入学一件事”,登录成功后,进入江北新区→小升初报名系统,按照要求进行网上报名登记。

# 功能饮料到底有什么功能? 这些知识你必须知道!



功能饮料是很多小伙伴运动锻炼之后必喝的饮品,超市的货架上、健身房、体育馆的自动贩卖机上都有它们的身影。

功能饮料的广告宣传中有各种各样的作用,如提供能量、增强体力、缓解焦虑、改变状态等等,很多小伙伴在运动之后都会选择它们来补充电解质、增强体力。但是,功能饮料真的有宣传的这些功效吗?下面就让我们了解一下。

### 功能饮料是什么

功能饮料是一种具有特定功能或效益的饮料,它们通常含有特定的营养成分、添加剂或草药,旨在为消费者提供一定的健康益处或满足某种特定的生理或营养需求。这些饮料通常被设计成不仅具有基本的口味和口感,还具有额外的功能性成分,以满足消费者的特殊需求。

在我们生活中,比较常见的是运动过后饮用运动型饮料,可以缓解疲劳、恢复精

力。功能饮料含有丰富的电解质成分,主要包括Na、Cl、Ca、Mg、K这五种离子元素。其次,含有丰富的维生素C,补充水分的同时补充必要的营养素。

### 功能饮料的发展历史

功能饮料的历史可以追溯到古代文明,古希腊和古罗马时期的一些草药饮料被认为具有药用价值。然而,现代功能饮料的兴起和演变主要发生在20世纪以及21世纪初。

#### 1. 20世纪初:维生素饮料的诞生

20世纪初,人们开始认识到维生素对健康的重要性。一些公司抓住商机,开始制造维生素饮料,如维生素C饮料,以满足人们对维生素的需求。

#### 2. 20世纪60年代:运动饮料的出现

在20世纪60年代,Gatorade(盖特雷德)等运动饮料的问世是功能饮料发展的一个关键时期。这些饮料旨在为运动员提

供水分和电解质,以帮助他们在体育比赛中维持体液平衡和能量供给。

#### 3. 20世纪80年代:能量饮料的兴起

20世纪80年代,能量饮料如Red Bull(红牛)等开始在欧洲兴起。这些饮料通常含有咖啡因和其他刺激性成分,被宣传为能够提供快速能量和警觉度。这一时期也标志着功能饮料市场的扩张。

#### 4. 21世纪初:健康和功能饮料的多样化

21世纪初,功能饮料市场进一步多样化,出现了抗氧化饮料、健康饮料、蛋白质饮料等不同类型的产品。这些饮料通常包含氨基酸、草药提取物、蛋白质等成分,被宣传为有助于提高免疫力、改善

心理状态或其他健康益处。

### 常见的功能饮料有哪些

功能饮料是一类多样化的饮料,根据其宣传的益处和成分,可以分为不同的类别。

1. 能量饮料:能量饮料通常含有咖啡因、糖和其他刺激性成分,旨在提供快速能量和警觉度。它们常被用来提神醒脑,尤其是在需要保持清醒的情况下,如开车、工作或熬夜。

2. 运动饮料:运动饮料设计用于提供水分、电解质和能量,以帮助运动员在体育活动中维持水分平衡和能量供给。它们包含葡萄糖、电解质如钠和钾等,但要注意:儿童不宜和血压高病人慎用。

3. 草本饮料:草本饮料包含各种草本提取物,如金缕梅、薄荷、马齿苋等,被宣传为具有镇静、下火或助眠的效果。

4. 膳食补充饮料:这些饮料含有维生

素、矿物质、益生菌、纤维或其他膳食补充成分,旨在满足特定的营养需求。

5. 无糖或低糖饮料:这些饮料的糖含量较低或不含糖,适合那些寻求减少糖分摄入的人。

### 购买功能饮料时需要注意些什么

功能饮料市场的快速增长带来了更多的选择,但消费者在购买时仍然需要审慎选择。尽管这些饮料宣传有各种益处,但在选购功能饮料时还应考虑以下因素:

1. 成分列表:查看产品的成分列表,了解其中包含了什么。某些成分可能对你的健康有潜在风险或过敏反应。

2. 糖分含量:关注产品中的糖分含量。一些功能饮料可能含有大量糖,这对于血糖控制和体重管理不利。

3. 咖啡因含量:确定产品中的咖啡因含量,特别是如果你对咖啡因敏感或需要限制摄入量。

4. 健康目标:考虑你的健康目标 and 需求。不同类型的功能饮料适合不同的目标,例如能量恢复、焦虑缓解或免疫支持。

5. 专业建议:如果你有特殊的健康问题或需要个性化的营养建议,最好在专业医疗人员的指导下选择功能饮料。

6. 品牌信誉:选择知名和信誉良好的品牌,因为它们更有可能提供高质量和安全的

产品。

7. 个人体验:个人体验也很重要。尝试不同的功能饮料,看看哪种对你的身体感觉最好,以及是否真正实现了它所宣传的效益。

总之,功能饮料可以是一种方便的方式来满足个人的健康需求,但消费者需要保持警惕,明智选择,以确保所选的产品符合他们的目标和健康要求。(摘自“科普中国”)

