

# 民主小学教育集团给每位教师写颁奖词 创建有爱集体 提升幸福指数

本报讯(通讯员 王爱容) 2月1日晚,民主小学教育集团全体教师集中在金都小学三楼报告厅,参加颁奖仪式。据悉,受到给学生写评语的启发,民主小学教育集团萌生给全校148位教师写颁奖词的想法,并在此次颁奖仪式上由主持人诵读。

碧桃春花果有时,民主年华教学无私。如花似锦,硕果在望,以树为名,不负生长。这是写给教师胡碧桃的颁奖词。

一抹青青色,是春风拂过万物的温柔;一双清眸,是春水涤荡万物的灵气。你用柔软,陪伴学生的成长;用坚韧,激励学生的进步。这是写给教师胡青青的颁奖词。

虽无凌波微步绝世武功,但有百变造型清奇骨骼。讲台上温文尔雅,舞台上收放自如。这是写给教师万凌波的颁奖词。

教师们有的来自山东,有的来自贵州,还有的来自湖南。他们虽然远离家

乡,但同为民主小学的教育贡献力量。颁奖词中均结合他们的名字内涵、任教学科等内容,见字如见人。

民主 仁爱 是民主小学的校训。一直以来,民主小学教育集团关心教师身心健康,关爱教师家庭生活,关注教师职业成长,创设温馨的工作环境,开展丰富的活动,让教师们处在一个有爱的集体中,提升了教师们的归属感、获得感和幸福指数,引领他们以更强烈的责任感和使命感投身教育事业。

## 清淡饮食是油盐不进吗

近期,全国多地呈现多种病原体共同或交替流行态势。市民去医院看病时,医生开完药都会叮嘱:记得清淡饮食。但你真的吃对了吗?

### 清淡饮食不是不吃肉

肉类营养丰富,是一日三餐健康饮食中重要的一部分。肉类富含优质蛋白质,肉类中的动物性蛋白含各种人体必需的氨基酸,更容易被人体吸收和利用。

蛋白质供应不足时,会导致免疫系统功能下降,使身体抵御外来危害。近期,有关专家也指出,多吃优质蛋白,例如禽肉、鱼肉以及饱和脂肪酸含量低的未加工红肉等,可预防心脏病。另外,肉类中富含一些重要的矿物质,如果不吃肉,就容易出现缺铁、锌等问题,导致贫血等问题。

### 清淡饮食不是不放油

许多人害怕吃油,其实是害怕脂肪里的脂肪。脂肪是产生能量最多的营养素。脂肪摄入并不是越少越好,要讲究平衡。脂肪摄入过少,会影响必需脂肪酸的摄入和脂溶性维生素的吸收。而脂肪摄入过高,会增加饱和脂肪、胆固醇及能量的摄入。

脂肪还有许多重要的生理功能。中国营养学会在《中国居民膳食营养素参考摄入量》中,推荐成年人膳食脂肪的供能比应该占一天总能量的20% 30%。

其实,我们更需要关注的是脂肪的种类。我们要减少饱和脂肪的摄入,这样对降低坏胆固醇和改善高胆固醇血症有重要意义。

另外,增加不饱和脂肪摄入。研究显示,用不饱和脂肪代替饱和脂肪能降低患2型糖尿病的风险。所以,清淡饮食不是不吃油。首先,要多吃高脂肪的鱼类,比如三文鱼等;其次,烹饪的时候适当增加含有有益脂肪酸的植物油,比如用橄榄油等来做凉菜,用茶油等来煎炒食物。

最重要的是,控制烹调用油的数量,再好的油终究还是油,每天的烹调油的数量要控制在25克至30克。

### 清淡饮食也要限制糖

很多人有这样的体会,饮食变清淡了容易饿,于是就增加主食的量,甚至对各种甜点、糖果也来者不拒。

在《中国居民膳食指南(2022)》中,油的推荐量是每天25克至30克,盐的推荐量是每天5克。可见油和盐都是不能太多或太少。《指南》对糖的推荐量却是每天精制糖不超过50克,最好不要超过25克。可见糖是没有最低摄入推荐量的。摄入过多的糖,会造成肥胖,增加患2型糖尿病、脂肪肝、心脏病等疾病的风险。

最后提醒大家,清淡饮食不要吃错了。真正的清淡饮食,是指控制盐和烹调油的量,并不代表不吃动物性蛋白质。均衡饮食,才是健康的根本之道。

(来源:科普中国)

## 开展联合检查 规范校外培训

2月2日,市教育局与相关部门开展第三轮校外培训机构联合检查。本次共检查机构12家,发现不规范问题8个,均已责令机构立即整改。联合检查组还将持续推动检查行动走深走实,全力规范校外培训行为。

通讯员 一讯 摄



## 前行不忘耕耘者 岁寒情深暖人心 实验幼儿园开展春节前夕慰问退休教师活动

本报讯(通讯员 吴俊蓓) 近日,实验幼儿园党支部书记、园长应胜男带队前往退休教师家中,向他们致以新年的祝福和崇高的敬意,代表幼儿园为他们送去关怀和温暖。

走访慰问中,慰问小组与退休教师进行亲切交流,关心询问他们的退休生活和身体状况,介绍了幼儿园近期的发展情况和未来的发展规划,并对他们曾

经在教育工作和幼儿园发展中所付出的辛勤劳动和贡献表达诚挚的感谢。

谈到幼儿园的建设发展,老教师们激动的心情溢于言表。他们对幼儿园近年来取得的丰硕成果感到骄傲与自豪,对幼儿园的未来发展前景充满信心。他们虽然离开工作岗位,但仍心系幼儿园的发展和学生的成长,纷纷表示会一如既往地关心、支持幼儿园的工作。

积极为幼儿园的发展建言献策。

走访慰问退休教师是幼儿园的一项重要工作。这是对退休教师的敬意,也是对师德师风的弘扬,更是幼儿园对老教师们的感恩。

前行不忘耕耘者,饮水思源重晚情。在龙年春节即将到来之际,实验幼儿园全体教职工衷心祝愿退休教师们新春快乐、身体健康、阖家幸福。

## 分类广告

求购出售 出租转让 招工求职 遗失声明

体育馆旁厂房出租 300㎡至3000㎡出租。 13735708390, 698390

出租 东永二线旁(道明光学对面)店面5间(可分租)、

厂房5000平方米(有电梯,可分租),交通方便。 13905894350, 664350, 15257989261, 588261

新厂房出租 九鼎路56号整幢新厂房出租,1-5层共7500平方米,有电梯。联系电话:13705898572, 13868958510, 734394

西溪西山厂房出租 西山工业区宏业路42号 1150㎡,钢棚,出入好。 胡 15268674706

万达瞪眼牛旺铺转让 接手即可营业 13858932332 高新区厂房出售 占地3200㎡,店面15间,可做各类环评,出入8车

道,3888万元。联系: 13905892447

遗失声明 黄福余遗失2017年10月10日永康市舟山镇舟三村开具的金华市农村集体经济组织统一收据,收据联号:0000971340,金额:5000元,声明作废。

人人讲诚信 个个守承诺 永康市融媒体中心 宣

走近科学 永康市科学技术协会 特约栏目