

每天吃 5 个拳头大小的蔬菜和水果 每天吃肉不超过 1 个手掌大小

《中国儿童青少年营养与健康报告 2016》蓝皮书发布

推行“52110” 健康生活方式

在 5 月 20 日第 27 个“中国学生营养日”来临之际,《中国儿童青少年营养与健康报告 2016》蓝皮书正式发布。

自 2006 年开始,中国学生营养与健康促进会每年组织专家撰写《中国儿童青少年营养与健康报告》蓝皮书并向全国发行,今年的蓝皮书主要介绍了饮食、运动与健康,鼓励学生以“52110”为目标规范生活习惯,培养健康生活方式。



增加户外运动不仅能预防和控制肥胖,还能大大降低近视的发生几率。

儿童青少年肥胖、近视形势严峻

报告显示,1985 年~2014 年,30 年来,我国学生肥胖检出率呈现快速增长趋势,其中城市男生肥胖检出率从 1985 年的 0.2%增长到 2014 年的 11.1%。另外,男生肥胖的检出率高于女生,且男生增长更快,城市高于乡村,但乡村增幅更大。肥胖导致高血压的风险更大,2014 年体重正常和肥胖学生的血压偏高检出率分别为 4.96%和 17.86%,相差近 3 倍。

形势更为严峻的是学生视力情况,报告显示,2005 年~2014 年,我国学生视力不良检出率不断增长,城市学生视力不良率更高,但乡村学生视力不良率增长更快。

2014 年,城市学生检出率接近 70%,乡村则接近 60%,低年龄组视力不良检出率增长更为迅速,视力不良呈现出低龄化趋势。

对此,北京大学儿童青少年卫生研究所所长马军教授分析认为,肥胖、近视等学生健康问题的产生,主要是由于不良的生活方式,包括饮食和运动的习惯。在饮食方面,不少孩子热衷喝含糖

饮料,1998 年青少年平均每天喝碳酸饮料 330 毫升,到 2008 年增加到 500 毫升。而随着娱乐方式的“静态化”、学习负担重等因素,学生的户外运动时间远远不足,2014 年全国只有 23.9%的学生能达到每天运动 1 小时,周六、周日在家的运动时间平均只有 17 分钟。

“建议儿童青少年调整饮食结构,多吃蔬菜水果,少吃高能量食物,不喝含糖饮料;同时,增加户外运动,每天进行 1 小时以上的户外运动。”马军说,“增加户外运动不仅能预防和控制肥胖,还能大大降低近视的发生几率,延迟近视的发生时间,以及降低高度近视的发生几率。”

此外,龋齿检出率也居高不下。城市、农村 14 岁学生恒牙龋齿检出率分别为 21.9%和 22.5%,这意味着 5 个孩子中就有 1 个存在龋齿。

推行“52110”健康生活方式

为提高儿童青少年的身体素质,培养健康的生活方式,中国学生营养与健康促进会联合中国关心下一代工作委员会等单位共同发出倡议“52110,健康快乐行”。

今年推出“健康快乐行——健康生活

方式之饮食与运动:‘52110’,主要基于世界卫生组织相关理念,依据 2012 年度卫生公益性行业科研专项“学生重大疾病防控技术和相关标准研制及应用”研究成果,培养学生健康的生活方式,规范中小學生每日行为目标,从而促进儿童青少年健康。

“52110”行为目标主要是:

5: 中小學生每天应吃 5 个成年人拳头大小的蔬菜和水果,蔬菜是指煮熟或切碎的生菜叶,约 300-500 克,水果约 200-400 克。

2: 每天看电视、使用电脑、玩电子游戏的时间不超过 2 小时

1: 每天应该进行 1 个小时以上中等或高等强度运动。

1: 每天吃 1 份肉。一份肉,约 80-110 克,相当于 1 个成年人的手掌心(不包括手指)的大小及厚度。

0: 不喝含糖饮料。

为推动“52110”行为目标的落实,中国学生营养与健康促进会推出了一系列举措。专家建议学生每天记录“52110”行为日记,将五个方面的行为一一列出来,每达到一个目标就在相应空格内画一个“笑脸”,一周、一个月下来,得到“笑脸”越多说明做得越好。

据澎湃新闻



中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY

有“福”同享，有“彩”同乐



绿色福彩 快乐共享

——“刮刮乐”手工艺品作品征集

彩友守号半年 中 4 注双色球二等奖

5 月 16 日上午,双色球第 2016053 期 4 注二等奖得主、90 后彩友小唐现身宁波市福彩中心,兑领了 574032 元奖金。

小唐的中奖票是一张面值 10 元的单式票,中奖号码整齐地排列在票面上的 B、C、D、E 四栏。“这 5 注号码我已经守了半年,因为不懂选号,所以就一直守着!”小唐说,他去年从学校毕业来到宁波工作,在工友的推荐下玩起了福彩双色球游戏。由于对玩法不是很精通,他每次购彩都以 10 元机选的方式进行选号。

半年前,小唐在一次购彩中机选出了“02、08、10、12、29、31+11”这注号码,当时觉得号码不错,便让销售员照着这注号码对票面上的另外三注号码进行了替换。“半年来中过 5 元、10 元的小奖,真没想到这次撞上了好运。”

5 月 15 日中午,小唐在外出途中路过一家福彩代销点,想起当天是双色球开奖日,便走进购彩。小唐将这张中奖彩票交到销售员手上,说了声:“照打!”

“当时销售员把票放入投注机后,就惊喜地说我中了 4 注二等奖,让我快去宁波市福彩中心兑奖!”听完销售员说的话,小唐迅速地接过中奖票,照着开奖公告进行了核对,结果正如销售员所说,中了 4 注双色球二等奖。说起得知中奖时的情景,小唐表示难以置信。

作品要求

- 1.主题鲜明、积极健康;富有创意、寓意深刻;制作精美、有原创性。
- 2.必须使用福利彩票“刮刮乐”。
- 3.有较强的稳固性,便于运输,若参赛作品坍塌由参赛者本人负责。
- 4.平面作品最大尺寸为 100cm×180cm,以纸板等较轻的硬度板为底,可粘贴或悬挂于墙面;拼接作品最大尺寸为 150cm×150cm×150cm。

作品征集流程

- 1.填写报名表:所有参加人员须填写《“刮刮乐”彩票手工艺品征集作品报名表》,报名表可在宁波福彩网下载。
- 2.作品收集:在 2016 年 9 月底之前,将参赛作品和报名表一起送到市福彩中心或各县(市)区福彩机构。
市福彩中心 江东区曙光路 86 号 27663709
镇海福彩机构 镇海区招宝山街道沿江东路 618 号 214 86382330

奖项设置

奖项	平面创意作品		拼接工艺作品	
	中奖数 (件)	单项奖金 (元)	中奖数 (件)	单项奖金 (元)
一等奖	1	5000.00	1	10000.00
二等奖	3	4000.00	3	8000.00
三等奖	6	3000.00	6	5000.00
优秀奖	15	1000.00	15	2000.00