

你家孩子吃得够营养吗？

- 调查显示,11.8%的中学生不吃早餐或每周少于2次
- 膳食结构和零食成为学生饮食行为最突出问题

本报讯(记者陈敏)孩子的饮食问题牵动着每一位家长的心。为此,我市教育系统一位营养专家做了一组关于中小学生学习营养态度的调查。

不吃早餐或每周少于2次的学生有不少

调查显示,有82.9%的小学生和77.4%的中学生坚持每天吃早餐。但也有4.3%的小学生和11.8%的中学生不吃早餐或每周少于2次,中学生早餐食用率较小学生低。究其不吃早餐的原因,有

29.7%的小学生和32.6%的中学生是因为早上时间紧来不及吃,有13.9%的学生是不想吃或睡懒觉。

另外,早餐种类排在前三位的主要以谷类(稀饭、馒头和包子)为主,其次是鸡蛋,再次是牛奶。这显示,随着人们生活水平的提高,家长对孩子营养的关注度在提高,也认识到不吃好早餐,会影响孩子的生长发育和体质健康。

中小学生学习时是怎么选择食物的?有50%以上的中小学生学习时经常食用牛奶、鸡蛋等营养品,很少吃或不吃的学生比例并不高,且15.4%的小学生和23.3%

的中学生能够按食物的营养价值选择食物。

有意思的是,小学生根据食物卫生选择食物的比例明显要比中学生高。

膳食结构和零食成为学生饮食行为最突出问题

调查显示,中小学生学习行为上最突出的问题是膳食结构问题、零食问题。中小学生学习时膳食结构中荤素搭配合理的学生人数略占多数,分别占总人数的52.1%和56.8%,而荤素不合理的学

人数约占一半。有91.5%的小学生和83.7%的中学生经常或偶尔吃零食,有65.9%的小学生和65.1%的中学生经常或偶尔吃油炸、油炸食品。

采访中,有营养学家认为,早餐是一日中重要的一餐,对学生的营养摄入、生长发育和学习能力具有重要意义。学生一定要注意安排好一日三餐的热量,养成“早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少”的习惯。建议学生早餐增加蛋、奶的摄入量,午餐适当补充高蛋白、高营养的少量食品,晚餐以健脑食品为主,但不建议吃过多膨化食品和油炸食品。

持“护照”、游“基地”、长“知识” “我是平安小卫士”活动邀您参加

本报讯(记者黄合 通讯员杨婷 陈叶韵)进行一次平安自护测试、完成一项“心灵花园”体验、制作一张家庭安全逃生图、当一次“平安宁波”宣传员……昨日下午,由宁波市委平安办、共青团宁波市委、宁波市教育局、宁波市未保办联合开展的“我是平安小卫士”主题活动拉开帷幕。

“防溺水知识记心中,游泳大人陪伴我,河水水深勿去游,我的生命我做主。”在平安基地之一的镇安社区志愿服务文化园,小学四年级的汪瑞正一笔一画地将找到的平安标语填写在“护照”上。通过主题手绘地图指引,小朋友只要在6个自护教育基地参加活动,就可以集齐护照所需的徽章,获得“平安小卫士”称号。

据悉,此次活动率先在江东区18个小学启动,首批设立的青少年平安实践基地包括江东区青少年成长辅导中心、镇安社区志愿服务文化园、新城第一实验学校公共安全宣传教育基地、宁波书城法制平安宣传长廊、宁波市(江东区)12355心灵花园体验中心、育乐湾红领巾体验馆等6个地方。

“我们希望整合家庭、学校、社会等资源,通过小手拉大手、网上网下互动等多种方式,寓教于乐,让更多小朋友参与到‘平安宁波’建设之中。”主办方表示,该活动将在鄞州区等其他县(市)区持续推广,相关的地图和护照可通过学校领取。

周六富邦体育场有演唱会 周边道路实行临时交通管制

本报讯(记者王晓峰 通讯员陆明光 严宏峰 周瑾)记者从市公安局交通警察局获悉,本周六市体育中心富邦体育场将有一场演唱会,届时交警部门将对周边部分道路实行临时交通管制。

据悉,管制时间从当天下午5时30分起至活动结束。市体育中心由外向内共分三层管制:第一层,由桑田路、民安路、宁徐路、宁穿路围成的封闭区域,禁止机动车(除公交、出租、观众和内部单位及小区车辆外)进入(不含上述道路);第二层,由中兴路(姚隘路—惊驾路)、惊驾路(中兴路—朝晖路)、姚隘路(中兴路—朝晖路)、朝晖路(姚隘路—惊驾路)围成的封闭区域,禁止出租车进入(含上述道路);第三层,市体育中心内,实行全封闭管理,禁止社会车辆进出、停放。

交警部门提醒市民,请尽可能避开这些拥堵区域。前往观看演唱会的市民建议公交出行,也可以乘坐轨道交通1号线至樱花公园站下步行至体育中心,或选择公共自行车出行。

免市民来回奔波 镇海首推婚姻档案“一站式”服务

本报讯(记者王佳 通讯员何小平)日前,镇海区档案馆和镇海区民政局联合推出“一站式”婚姻档案补办措施。

该举措简化了开具婚姻档案证明的环节,在婚姻登记部门就可“一站搞定”。

此前,当地市民若遗失了结婚证或离婚证需要补办的,需经过“档案馆查档—档案馆开具证明—当事人持婚姻档案证明到民政局婚姻登记处办理”这些环节。“现在,只要带上身

份证和户口本,可直接到民政局婚姻登记处,受理人员会与档案部门沟通联系,档案部门经过审核确认,5分钟之内当事人的婚姻档案证明就会转到民政局,这样市民就不用再在档案馆和民政局两个部门来回奔波了。”镇海区档案馆的负责人说。

据了解,镇海区档案馆馆藏的婚姻档案已全部数字化,最早可追溯到1960年。该项举措实施1个月以来,已为30名市民提供便利。

鄞西后塘河打造江南水乡景观带

一年后坐轻轨可欣赏千年塘河风光



图为鄞西后塘河景观规划设计图。

本报讯(记者朱军备 通讯员沈杨雁 舒沁)石板古桥、碧水荡漾、杨柳依依……近日,总投资3.09亿元的鄞州区高桥镇后塘河景观工程开工建设。这段流经高桥、全长4.67公里的后塘河也是轻轨1号线经过之处,一年后将呈现“一线四站”特色景观,再现千年塘河历史风貌。

高桥镇的“母亲河”——鄞西后

塘河曾是宁波连接京杭大运河的重要航道,沿河的高桥、上升永济桥等多座石拱桥是中国大运河申遗的重要组成部分。到如今,鄞西后塘河又扮演了“宁波西客厅”的形象大使:河流与中山西路延伸段、轨道交通1号线基本平行,且相距不足50米。

根据规划设计,整条景观带以轨道站点为中心,将呈现“一线四站”的独特景观,形成一个生态慢行系统。其中,

长乐站是生态门户区;芦港站将建设木栈道、湿地岛等景观,打造生态湿地公园;梁祝站通过蝴蝶雕塑、凌波栈桥等景观,展现梁祝爱情故事;高桥站将抗金文化融入绿地景观设计中。同时,鄞西后塘河上现存的众多人文历史古迹,如高桥、上升永济桥、新桥等古桥,都将被融入滨河景观,再现千年塘河历史风貌。一年后,市民坐着轻轨一路上可以欣赏千年塘河风光。

感受交通银行宁波分行服务

欣喜不只一点点

这里的大堂整洁如新,绿色植物点缀其中春意盎然;这里的工作人员个个笑容满面,如沐春风;这里的服务细致贴心,宾至如归……这是进入五星级酒店吗?非也,这是交通银行宁波分行营业网点的一景。走近它,你会发现更多惊喜——



交行员工服务特殊客户

亮点1：身兼多职的大堂经理

他们有统一的着装,他们身兼数职,既是窗口形象代言人,也是业务咨询员,同时还是客户勤务员和纠纷调解员。他们就是交通银行宁波分行的大堂经理。

“您好!请问您要办理什么业务?”走进营业部大厅,热情的大堂经理面带微笑,主动迎上前来,给我取号,随后又递来一杯温水,顿时觉得暖意融融。

在得知我办理的是理财业务时,这位经理把我带到理财业务区,给了我一张最新的理财产品单,并逐一介绍各自的优缺

点,询问我的具体理财情况,帮我找一款最适合的理财产品。

这时候,营业部来了一位年逾60岁的老太太,她身边跟着一条小狗。老人精神矍铄,但是眼睛看不见,小狗就是为它指路的导盲犬。

见到此状后,工作人员马上把老人搀到叫号机旁,询问她办理何种业务后给她取号,然后扶她到附近的等候区坐下。

“我的小狗可以牵进去吗?”老人问。“我们这里有狗笼,现在就把它牵过

去,请您放心!”听到工作人员的回答后,老人满意地点了点头,欣喜之情溢于言表。

就在同一时刻,在我旁边的一位大堂经理手机响起,听到电话那头的声音非常急,大意是这位客户刚才在银行办理业务时不小心把身份证落在大堂了,而此时他却急需身份证赶一趟即将到站的动车。

“怎么办,如果没有身份证,客户就去了目的地。”这位大堂经理一边拿起客户的身份证,一边用手机拨打对方电话:“请稍等一下,我争取用最快的时间给您送过去。”

亮点3：员工们温馨的小家

要为客户提供细致的服务,自然离不开交行人自身素质的提高。而在交行人看来,交行对于他们来说,已经是自己另外一个“温馨的小家”。

走进员工茶水间,有小冰箱、消除疲劳的各种壁画;在员工更衣室,添置了温馨画框、梳妆镜;还有员工减压室、心理疏导室,添置各种文体物品,供员工休息时间娱乐,同时制作了员工笑脸墙,增加团队凝聚力;在员工办公区制作了企业宣传口号,团队、沟通、态度、创新的宣传海报,制作了各岗位服务五字经宣传贴、风采荣誉板报、履行社会责任板报……

据交通银行宁波分行营业部有关负责人介绍,前台是一个聚集年轻人和新进员工最多的窗口部门,相当于营业部的“名片”,对于他们的岗位技能测评工作自然倍加重视。比如,通过制度建设,制定技能练兵管理规定,以技能强服务、以服务促发展,将技能测评工作列为常规性工作,利用中午和晚上休息时间,进行技能强化训练和集中测试,以增强员工业务素质、提高业务处理速度。对测试情况及时整理汇总,分析存在问题,解决技能提高过程中的瓶颈和困难,采取一帮一、结对子的方法,共同提高。

据悉,交行宁波分行营业部与交行宁波中兴支行从同业众多营业网点中脱颖而出,双双入围“中国银行业文明规范服务五星级营业网点”候选名单,这是对该行服务质量和员工服务理念的最好肯定。(王颖)

亮点2：个性化服务滋润心田

“在各大银行遍地开花的宁波,相互间的竞争也日趋白热化,而要想在激烈的竞争中拔得头筹,唯有以细致且个性化的服务才能滋润客户的心田。”交通银行宁波分行营业部一位负责人认为。

在这里,随处可见温馨提示的标语:“小心玻璃”、“小心台阶”、“小心地滑”、“防止挤伤”、“残疾人专用通道”等;在墙面上有“快速业务、涉外服务优先、特殊人群专用窗口”、“无线WIFI”、“便民设施大全”、“业务高峰时段温馨提示”等提示语;在这里,处处可见特色服务物品:

智能自助填单机、按摩器、便民箱、爱心专座、残疾人轮椅、幼儿推车、中英文服务提示、沃德亲子服务区等一应俱全。大厅在配备老花眼镜、计算器、点钞机、雨伞、点钞(验钞)设备的基础上,新增了医用急救箱、粉碎机、手机充电器等设施,以更好地应对各类突发事件;在这里,客户在等候时也很自在,各个柜台和等候区都放置了糖果盘、绿茶、柠檬水,还有杂志、报纸可翻看……

在分行营业部的二楼,是为VIP客户打造的沃德理财中心,这里以红黄两色为主调,温馨舒适。据了解,沃德财富寓意“丰沃共享,厚德载物”之意,是交通银行专为VIP客户量身定制的服务品牌。民营企业主孙先生是沃德的老客户。由于他的生意主要在外地,一个月几乎有大半时间出差在外。谈起沃德服务,孙先生竖起了大拇指,他说:“自前年有了沃德这个‘理财管家’后,现在感觉已经分不开了。他们专业的理财规划、贴心的服务让我很省心。”

平时,这里组织的活动也是丰富多彩:有针对“夕阳”客户开展的中医养生问诊活动和珠宝鉴赏活动;有针对白领阶

层开展的登山采摘活动;也有针对留学学生的“新通”留学快车专场;还有针对小朋友们的趣味科普活动……



交行网点便民设施一应俱全