



市区有仨考点考试期间学生在校吃饭

记者探秘各校高考“小灶”

本报记者 高倩倩

高考临近,很多家长都关注考生的饮食安全和营养,在德州市区开设考点的有德州一中、德州二中、实验中学和实验小学,其中前三个考点有学生考试期间会在学校吃饭。考试期间,在校吃饭的考生会有哪些营养套餐呢?记者为您一一揭晓。



德州二中的学生正在享用营养套餐(资料片)。本报通讯员 田家龙 摄

头条相关

考前“吃好”为高考加分

护航2011年高考,本报“高考智囊团”成员德州市人民医院营养科医生郭翔鹏为您的“高考食谱”支招。

“考试期间需不需要多加个肉菜啊?”1日上午,德州二中一名考生家长致电本报问询热线问道。郭翔鹏给出了饮食建议,高考期间,考生需刻意补充含蛋白质较多的食物,包括瘦肉、动物肝脏、鸡蛋等,蔬菜和水果也要补充上。“早餐吃好、午饭吃饱、晚饭少油”。

家有考生的赵先生问道,他女儿可能因为紧张,最近几天睡眠质量不是很好,喝咖啡或是补充巧克力能提神吗?

郭医生建议道,考前考生或多或少都会有紧张情绪,多体现在睡眠质量下降或是头疼等现象,咖啡和巧克力都是热量和含糖量较高的食物,适量补充会对提神有帮助作用,但如果考生平时没有喝咖啡的习惯,也会导致神经兴奋,影响睡眠,建议不要轻信巧克力和咖啡的提神功能。

临考前,不少家长都想给孩子提供营养方面的保障,一些营养保健品也看到了商机。“考试时多给孩子吃点维生素、健脑素等帮助活跃神经,对孩子有帮助吗?”有家长询问说。

郭医生建议,学习和营养补充都是一个长期积累和沉淀的过程,临考前“进补”体现了家长的良苦用心,在效果方面,心理作用要比实质作用大。“考试前营养均衡最重要,可以多吃些高蛋白、低脂肪、易吸收的食物,不要乱补。”

本报记者 高倩倩

► 德州市第二中学 一荤一素一汤“半免费” 高考保证考生吃好

1日,记者从德州二中总务处了解到,为保障高考期间考生的饮食安全和营养,德州二中特拿出专项资金提高高三学生的生活水平,高考三天,考生“凭票”吃饭,一日三餐营养搭配。

据德州二中总务处副主任李新敦介绍,学校特派专人对高考前期及期间的饮食安全进行管理,从采购、储存、加工、销售每个环节都层层把关,保证考生的饮食安全。“6日至9日,本校考生凭借票据吃饭,早饭

保证每人两个鸡蛋,午饭和晚饭都是一荤一素一汤,荤素搭配。”李新敦介绍说,在收费方面也只是象征性地收取,“比如早饭每位考生交一块钱,餐厅鸡蛋、稀饭、花卷、小菜等供应齐全”。

► 德州实验中学 采购物品看“三证” 严控食品添加剂

记者从德州市实验中学了解到,高考期间为保证考生饮食安全,实验中学加强食品卫生监管,保障食品安全。对主要食品实行统一采购,在采购时,厂家必须出具卫生许可证、检验检疫合格证及营业执照,“三证”齐全,学校餐厅

才可对其产品进行采购,以保证食品质量。

据德州市实验中学总务处分管学校食堂的负责人谭家科讲,除了保证进货渠道的安全,整个食品加工过程都应严格按照正规操作规范来进行,从食物的进货、储存、加工、

销售等各个环节保证考生食品安全。

“此外,学校食堂也严格控制食品添加剂的使用,除了酵母等必需的添加剂,像色素、肉味素等添加剂是严禁使用的,一旦发现将给予严厉处罚。”谭家科介绍说。

► 德州市第一中学 为防考生高温中暑 学校特推免费绿豆汤

“考虑到天气比较热,我们食堂会推出免费绿豆汤。”德州一中膳食科科长姚卫东介绍说,除了免费绿豆汤,学校也会推出西瓜等消暑水果,考

生可以选用。

姚卫东介绍说,考试期间,学校会将以前的“大锅菜”改为“小炒”,考生喜欢吃什么可以点餐,餐厅会按照要求进行现场制作。在

价格方面也会给予大力优惠,实行“零利润销售”。

对考试期间的食品采购与加工环节,学校会加强监管,每个环节严格把关,确保考生饮食营养和安全。

《齐鲁晚报·今日德州》关注民生 服务读者

《齐鲁晚报·今日德州》板块自2010年7月29日落地以来,在为德州市委、市政府方针政策做好宣传服务的同时,还致力于民生公益事业,提高了在德州市民中的认可度以及在德州市的影响力。

2010年,《齐鲁晚报·今日德州》为德州多项大型活动出大会会刊,第四届世界太阳城大会召开时,《齐鲁晚报·今日德州》第一时

间打造出大会会刊,发行面广,宣传效果好。太阳城大会会刊、转调特刊的出炉得到德州市委、市政府的认可,在德州形成社会影响力,树立了自身品牌。

之后,本报还策划了环卫工温暖歌脚点活动,一周时间内,在全市范围内建起歌脚点200余处,本报编辑部发起“关注环卫与德州城市发展”座谈会,德州市各方代表

通过座谈达成共识——“关爱环卫工人,共建美好家园”,该活动在德州引起极大社会反响。

2011年1月份,德州两会如期举行,本报编辑部组成报道团队,连续推出德州两会特别报道,促进政府与市民互动,两会报道得到德州市委、市政府的肯定,被誉为形式上有创新,内容上有深度。

此外本报还策划退役玩具送新朋友活动,以及在节点策划相应活动,得到市民的认可。2011年高考,本报推出“护航中高考”活动,联合德州市多家出租车公司“爱心送考”,并向考生发放爱心笔,助考生一“笔”之力。

《齐鲁晚报·今日德州》新闻热线0534-2600000,广告热线0534-2647788,发行热线0534-2681791。

本报记者 高倩倩