

福建发布“中小学生营养食谱”

不得用“开袋加热倒出即食”预制菜

近日,福建省卫生健康委员会、福建省教育厅联合印发《福建省中小学生营养食谱(试行)》(下称《食谱》),针对6岁至17岁中小学生学习发育需求,为全省学校食堂及校外学生餐供餐单位划定供餐原则与要求,提供带量食谱示例,从食品安全、合理配餐、保障措施三方面作出详细规范,筑牢校园饮食安全防线,助力学生养成健康饮食习惯。

《食谱》在食品安全上设立严格“禁区”。明确要求学生餐食材必须新鲜,不得制售冷荤类、生食类(新鲜水果除外)、裱花蛋糕、现榨果蔬汁、保健食品、

含乳饮料、火腿肠等食品;不得使用四季豆、鲜黄花菜、野生蘑菇、发芽土豆、散装食用油等高风险食材和牲畜甲状腺、其他不明动物的器官、组织及腺体等,以及亚硝酸盐、含铝食品添加剂和无完整标识的散装食品、隔夜菜、“开袋加热倒出即食”的预制菜。同时规定,豆浆需烧开煮沸后方可饮用,熟肉类、水产类、鲜奶制品等需规范存放温度和时间,慎用多刺鱼类、油炸食品、辛辣食品、腌制食品。

《食谱》对加工操作环节同样明确标准。学生餐菜肴必须烧熟煮透,学校食堂餐食从烧熟至食用间隔时间不超

过两小时,校外供餐单位不超过三小时,配送时需规范维持温度,不得隔顿食用;供餐单位需做到生熟食品分开存放、加工,容器和工具按标识区分使用,餐具用具清洗消毒彻底。

合理配餐方面,《食谱》要求供餐单位编制学生餐每周带量食谱,依据相关技术指南和标准设计,兼顾营养与风味,预防钙、铁、维生素A缺乏,避免热量、脂肪、添加糖过量摄入,并可根据季节变化或学生实际情况调整。鼓励供餐单位使用膳食分析平台公示营养素供应量,有条件的可进行营养标识。

同时,餐食需保证食物多样性,一日三餐应涵盖谷薯类、新鲜蔬菜水果类、鱼禽肉蛋类、奶及大豆类等4类食物中的3类及以上(尤其是早餐),每天食物种类不少于12种,每周不少于25种。烹饪方式以蒸、煮、炖、炒为主,减少煎、炸、烟熏;蔬菜需先洗后切、流水冲洗,避免长时间浸泡和反复加热。此外,要求学生餐应清淡,每人每天烹调油用量不超过20克至30克,避免长期提供1种烹调油,食盐摄入量(含酱油等调味品)不超过每人每天4克至5克,人均每日添加糖摄入量不高于25克。

(福州晚报)

厦金大桥厦门段主塔封顶

项目建设转入“悬索成桥”关键阶段



厦金大桥厦门段刘五店航道桥主塔顺利封顶

12月1日,随着最后一个钢壳精准吊装到位,厦金大桥厦门段关键控制性工程刘五店航道桥主塔顺利封顶。这一里程碑式进展,标志着大桥建设正式从“立塔成型”转入“悬索成桥”阶段,为后续主缆架设、钢箱梁吊装等核心工序筑牢基础。

厦金大桥厦门段起于环岛东路与会展北路交叉口,终至翔安国际机场并预留金门段接口,路线全长约19.6公里,其中主线约17.34公里、翔安支线约2.27公里,由厦门路桥工程投资发展有限公司建设,是构建厦金

“同城生活圈”的关键抓手。

刘五店航道桥全长1948米,主跨928米,主塔高178.1米,是国内首座五跨连续三跨吊组合桥塔平面缆悬索桥,同时也是福建省最大跨径桥梁及首座全离岸式海中悬索桥。大桥单个主塔由60个钢壳节段和2道钢横梁构成,钢结构总重8798.2吨,单次吊装最大构件重量达750吨,施工面临全离岸海上超高结构作业、高精度拼装等多重技术挑战。

面对技术难题,项目团队以创新技术破局。主塔为预制装配化大型

海中桥塔,在海洋环境中创新采用无筋钢壳混凝土组合结构,钢构件工厂预制后海运吊装,像“搭积木”般在海上完成施工,省去现场钢筋连接工序,实现5.5天一节段的高效进度,较常规工艺工效提升66%。施工中,5500吨级起重船与塔吊协同作业,搭配自动化监测技术,将主塔轴线偏差控制在毫米级,保障工程品质。

厦金大桥建成后,将与翔安国际机场、厦金航线共同构建海陆空立体交通网,对推动两岸融合发展示范区建设具有重要意义。(东南网)

吃了2只油炸蚂蚱 6岁男孩呼吸衰竭

谁能想到,路边摊的油炸蚂蚱竟险些夺走一个孩子的性命!近日,6岁的明明(化名)因食用2只油炸蚂蚱,引发哮喘急性发作并出现呼吸衰竭。

事发当天,爷爷奶奶带明明外出游玩,看到路边烧烤摊售卖油炸蚂蚱,觉得新奇便买了一份让孙子尝鲜。明明吃完2只油炸蚂蚱,约1小时后就开始出现胸闷、喘息、呼吸困难等症状,并逐渐加重,家属随即将其紧急送往厦门市杏林医院。

患儿入院时情况危急,血气分析显示呼吸衰竭。厦门大学附属第一医院儿科副主任、厦门市杏林医院儿科负责人林刚曦带领医护团队立即启动应急抢救流程。在医护人员的全力救治下,明明呼吸功能逐步恢复,脱离呼吸机,最终痊愈出院。

原来,明明既往有轻度哮喘病史,虽病情长期控制得较好,但并未规律复诊。林刚曦解释说,此次意外是由蚂蚱引发的严重过敏反应。蚂蚱体内的肌球蛋白、原肌球蛋白等多种异种蛋白,属于强致敏原,易引发IgE介导的过敏反应,引起急性支气管痉挛与气道高反应性增强,最终导致呼吸衰竭。此外,油炸过程中产生的丙烯酰胺等有害物质,还会加重气道炎症,使病情恶化。

除了强致敏性,食用蚂蚱还存在多重健康隐患。林刚曦强调,野生蚂蚱在自然环境中生存,可能携带绦虫、线虫等寄生虫以及沙门氏菌等致病微生物。若食材处理不当或烹煮不彻底,这些病原体进入人体后,极易引发胃肠道感染等问题。

医生提醒:哮喘病人选择饮食必须格外谨慎。尝试新食物前,要充分了解其成分和可能存在的过敏风险,必要时咨询医生。(厦门网)

厦门海沧半程马拉松赛7日举行

部分道路将分时段限行

早报讯(融媒体记者康云)2025厦门海沧半程马拉松赛将于12月7日举行。厦门交警昨日发布最新通告称,为确保赛事安全顺利进行,届时海沧区部分道路将采取分时段交通限行措施。

12月6日23时起,兴港路海景中

路路口至角嵩路路口段北往南方向、海景中路海景东五路路口至兴港路路口段,除赛事车辆外,其他车辆禁止通行。

12月7日5时30分起,兴港路南海三路路口至角嵩路路口段、海景东五路,除赛事车辆外,其他车辆禁止通行。

12月7日7时起,兴港路角嵩路路口至建港路路口段、建港路兴港路路口至海沧大道路口段、海沧大道建港路路口至拥军路路口段、沧凤路,除赛事车辆外,其他车辆禁止通行。东屿北路,除赛事车辆外,其他车辆禁止通行、停放。