谁知盘中餐 粒粒助健康

“珍惜盘中餐，粒粒助健康“，2021年5月20日是中国学生营养日，常州市新北区疾控中心及薛家卫生院的工作人员亲临常州市新北区薛家实验小学，开展了别开生面的健康饮食宣传活动。

在活动中，疾控中心的苏珂老师先就“营养早餐”以及“合理选择零食”两方面向同学们进行了图文并茂的科普。一份好的早餐应包含碳水化合物、肉类、鸡蛋等动物性食品、牛奶和豆制品、新鲜蔬菜和水果等。同时、通过分析食品标签，同学们练就了选择正确营养零食的“火眼金睛”。

后续的有奖问答环节将活动推向高潮。苏珂老师的提问丰富而“刁钻”，极大地激起了同学们探索发现的热情。“每天的盐分摄入应控制在多少克？”“午餐在一天中的占比是多少？”等等，这些精确的小问题让我们的饮食量化，更加科学。同学们不仅详细地记录笔记，互动性问答更加深了印象。

最后，苏珂老师作了总结，向同学们赠送了精美的爱眼护眼笔记。在一片欢声笑语中，同学们不仅学到了营养知识，更打开了一扇爱护自己，健康成长的窗户。

撰稿：陈春丽  摄影：陈春丽  审核：郭桃琴