

拒绝过度包装 粽子“轻装上市”

■ 记者 徐志勤
通讯员 张璐 张新如

本报讯 6月6日，市市场监督管理局执法人员对我市几家大型超市对粽子过度包装情况，开展节前专项检查。

商品过度包装不仅增加了消费者的采购成本，还会造成资源浪费和环境污染。为弘扬节

俭风尚，遏制商品过度包装现象，去年，国家市场监管总局发布了强制性国家标准《限制商品过度包装要求—食品和化妆品》及第1号修改单，其中明确规定了粽子的包装空隙率、包装层数、包装成本和混装要求。

当日现场，执法人员为粽子经营者解读国家标准和相关法律法规，要求其严格履行进

货查验义务，认真落实主体责任。同时重点检查粽子礼盒的包装材质、包装层数和混装要求，查看外包装显著位置是否清晰标注了净含量、多件包装的商品是否标注了所含最小包装商品的净含量，以及总件数以及商品的包装层数、包装空隙率、混装要求等指标，同时宣传定量包装、过度包装等相关

法律法规。

市市场监督管理局执法人员提示广大消费者，购买粽子时，可以通过“一看、二问、三算”，简单判断是否属于过度包装。一是看一下材质的豪华程度。二是问一下包装层数和混装的产品种类。三是测算一下包装体积。消费者如发现违法违规行为，可拨打12315进行投诉。

片片粽叶包“廉”心

■ 记者 朱冬 通讯员 崔娟娟

本报讯 淡淡粽叶香，浓浓世间情，根根丝线连，切切情意牵。为进一步传承和弘扬中华优秀传统文化，汲取清廉力量，在“端午节”即将来临之际，近日，相山区相南街道海宫社区党总支联合景春物业

公司组织开展“浓情端午送温暖，片片粽叶包‘廉’心”主题活动。

活动现场，大家围着桌子，一边包粽子一边听志愿者讲述端午节习俗和清廉家风故事。粽叶化身“清廉衣”，糯米传达“纯粹白”，棉线系紧

“纪律绳”，在一清一白的相互包融中，饱含着大家对清廉的期许。活动现场欢声笑语、其乐融融。除了包粽子，现场还开展了廉政知识抢答，大家聚精会神听题，抢抓机会答题，比脑力、拼手速，呈现出一场紧张刺激的清廉知识大对决。

在这个粽子飘香的节日，海宫社区以端午传统佳节为契机，让居民群众在温馨的“粽香”中感受到浓浓“廉味”。让大家时刻保持一颗“廉心”，绷紧纪律这根弦，在品尝美味粽子的同时，时刻牢记初心，把廉洁过节当成一种常态。

粽情端午

■ 记者 徐志勤 通讯员 张锋

本报讯 6月5日下午，相山区东街道总工会在民生社区工会驿站开展“粽情端午，驿站暖‘新’”端午节主题活动，为外卖小哥、网约车司机、环卫工人等户外劳动者和新业态群体送

上一份温暖的节日祝福。

活动现场，户外劳动者们与驿站志愿者围坐在一起，手法娴熟地包粽子、话家常，欢声笑语中弥漫着浓浓的节日氛围。不一会儿，一个个形状各异的粽子便呈现在大家眼前。随后，志愿者们将这些满载着心意的粽子分

任楼街道端午节主题活动感党恩

■ 记者 刘露 通讯员 赵艳

本报讯 浓浓粽叶香，暖暖端午情。6月4日上午，烈山区任楼街道开展“浓情端午 共享粽香”暨“节日感党恩 共话新时代”主题端午活动，弘扬中华优秀传统文化。

活动以网格为单位分组开展，选取网格员和部分居民参加。工作人员将提前泡好的糯米、红枣、粽叶等整齐地摆放在桌子上。选手们随着工作人员一声令下，双手麻利地将粽叶卷成漏斗状，填入糯米和红枣，再用棕绳飞快地绕住绑紧，整个过程，一气呵成，一个个鲜绿

浓香的粽子就成型了。大家在欢乐祥和的氛围中，相互交流包粽子的技巧和经验，尽情享受亲手包粽子带来的欢乐。最后根据粽子的美观度与合格数量，结合团队配合默契度情况，评选出一等奖、二等奖、三等奖和优秀奖。随后，大家来到辖区孤寡老人、困难党员、留守儿童等特殊群体家中，为他们送去爱心粽子和节日的祝福，让他们感受到粽香情浓的温暖与关怀。

此次活动有效拉近了街道、社区、网格和居民群众的距离，让群众感受到党的关怀和温暖，营造了互助、友爱、温暖、和谐的良好氛围。

临涣选煤厂职工“带薪陪考”

■ 记者 邹晨光 通讯员 石启元

本报讯 “我刚办理好陪考假手续，马上就可以安心照顾和陪护孩子高考了。”6月3日，临涣选煤厂物业公司职工高明路高兴地和同事聊着天。

2024年中、高考来临，该厂为使职工在子女参加中、高考期间能够安心照顾和陪护子女，制定出台了子女参加中、高考的职工给予带薪陪考假制度。对家有子女参加中、高考的职工进行精准摸排，严格把关，核实准考证后建档注册，职工按

要求办理请假手续合理安排陪考。职工陪考期间除正常休班外视同正常出勤，从职工电子请假系统申请“因公外出”，注明“中考陪考或高考陪考”即可。

该厂始终把职工冷暖放在心上、抓在手中，坚持发展为了职工、发展依靠职工、发展成果由职工共享，持之以恒为职工办实事、办好事，聚焦职工“急难愁盼”，以民生“温度”检验企业高质量发展“深度”，持续增强职工的幸福感、获得感和安全感。

他们想职工之所想、急职工之所急，实施人性化管理，结

合生产实际制定并下发了职工子女参加中、高考给予带薪陪考假的通知，明确具体实施办法，该厂凡今年家里有中、高考子女的职工，即可享受2—4天的带薪陪考假，消除了职工“陪考难”的顾虑，满足了他们陪考无忧的心愿，让他们愉快地踏上“带薪陪考”的“幸福列车”。

“孩子一听说我可以带薪全心陪护他参加高考，非常兴奋，承诺要全力以赴去‘拼搏’，不辜负我们家长对他的期望！”该厂选煤车间职工罗璇高兴地说。

你考试 我保障

连日来，相山区市场监管局将派出执法人员在考点周边文具店检查。为全力保障中高考，相山区市场监督管理局高度重视，组织开展了“护航中高考”专项行动，进行联合检查，把关源头，强化监管，消除隐患，为莘莘学子保驾护航。

■ 摄影 记者 邹晨光
通讯员 郭宇



净化文化市场 优化考试环境

■ 记者 刘露

本报讯 为进一步净化文化市场环境，全力护航中高考，6月4日，市文化市场综合行政执法支队联合相山区文旅体局、黎苑派出所开展文化市场专项检查。

此次检查主要对主城区网吧、书店、歌舞娱乐场所进行全面检查。执法人员重点检查网吧、歌舞娱乐场所是否存在接纳未成年人、超时营业的情况，

书店是否存在违规销售侵犯他人著作权的教辅资料及其他非法出版物的情况；集中排查网吧、歌舞娱乐场所消防安全隐患，督促场所落实消防安全主体责任。检查组要求各经营场所所在中高考期间，加强行业自律，降低宣传音乐音量，杜绝超时经营等违法违规经营行为。

中高考期间，市文化市场综合行政执法支队将持续加大检查力度，积极做好文化市场

监管工作，确保中高考期间文化市场安全、有序，为广大考生提供一个清静、安全、舒适的考试环境。



健康饮食“三要三不要” 营养均衡轻松迎考



2024年高考进入倒计时！疾控专家提醒，家长在安排考生饮食时，不仅要关注营养均衡，还要注重考生的饮食习惯和心理状态，让考生在考试期间，吃得安全、吃得营养，营造一个舒适、放松的环境，让孩子在饮食和心理上都能达到最佳状态。

正确饮食“三要”

1. 要饮食规律。
考生的一日三餐要定时、定量。规律的饮食可以帮助考生维持体内的能量平衡，避免因饥饿或饮食不当引起的血糖波动。
考生吃营养丰富的早餐能够提高注意力和记忆力，为考试提供充足的能量。建议早餐包含谷物、蛋白质、蔬菜和水果，如燕麦粥、煮鸡蛋、全麦面包和一杯牛奶。
午餐可以选择米饭、瘦肉、鱼类、豆制品、绿叶蔬菜和水果。
晚餐则可以适当清淡一些，但仍需保证蛋白质和蔬菜的摄入量，如米饭或面食搭配瘦肉或鱼类，以及各类蔬菜。
2. 要饮食均衡。
均衡的饮食意味着食物的种类要丰富、营养素要全面。高考期间，考生的脑力消耗很大，需要摄入充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。
碳水化合物是大脑活动的

主要能量来源，不仅能提供持续的能量，还富含膳食纤维，有助于消化。考生可以选择全谷类食物，如糙米、全麦面包和燕麦等。

蛋白质对大脑功能和免疫系统非常重要，可以从瘦肉、鸡蛋、奶制品、豆类和坚果中获得。

脂肪则可以选择优质脂肪来源，如深海鱼类含有ω-3脂肪酸、橄榄油和亚麻籽油，这些有助于保护神经系统。

此外，蔬菜和水果可提供丰富的维生素和矿物质，是不可或缺的食物。

建议考生每天至少摄入多种不同颜色的蔬果，以确保摄入多种营养素，例如，胡萝卜、西红柿、菠菜等。

3. 要饮食清淡。

清淡饮食并非吃着毫无味道，而是要少油、少盐、少糖。过于油腻和重口味的食物会加重胃肠道负担，影响消化和吸收，不利于考生保持良好的状态。建议使用蒸、煮、炖等健康的烹饪方法，避免煎炸和烧烤。烹饪时，可以适当使用姜、蒜、葱等调味料，既能改善食物的口感，又不增加额外的能量。

饮食“三不要”

1. 不要狂喝咖啡。
许多考生为了提神，会大量饮用咖啡或浓茶。咖啡虽然能暂时提神，但如果考生过量摄入会引起心悸、失眠、焦虑等不良反应，反而不利于备考。备考期间，考生可以适当饮用咖啡或茶。不过，建议考生优先选择其他提神方式，如少量饮水、吃水果、适当休息和适度进行体育锻炼等。
2. 不要大补特补
备考期间，很多家长给孩子准备人参、燕窝等补品。

事实上，考生盲目补充这些补品不仅无益，反而可能导致上火、消化不良等问题，影响考生的状态。因此，家长只要确保考生饮食多样化和营养均衡即可。

3. 不要吃得过饱。

过量进食会增加胃肠道负担，导致消化不良，甚至引发胃胀等问题。此外，过量进食还可能引起血糖的快速波动，导致困倦、疲劳，影响学习和考试状态。每顿饭吃到七分饱，既能满足身体的营养需求，又能避免胃肠道不适。考生在用餐时，应细嚼慢咽，给大脑足够的时间接收到饱腹信号，避免过量进食。

淮北市疾控中心 整理

