

不要改变饮食习惯 切勿随意进补

这份考试饮食攻略请收下!

民生
头条□ 全媒体记者 白萍
通讯员 张冰 实习生 黄定傲

随着中高考临近，“后勤部队”的家长们更加关注孩子的饮食营养健康。如何给孩子补充营养？饮食上该注意什么？6月1日，本报记者进行了相关采访。

考试期间的饮食，一定要做到平常心，家长不要改变孩子的饮食习惯，不要让孩子尝试新奇的或不熟悉的食物，不要吃过甜过辣、过油腻或过冷的食物，以免孩子出现过

敏或者腹泻等不适症状。市立医院营养科主任王伟建议，考试期间的早餐一定要吃，而且要保证有主食和优质蛋白质。“考试期间大脑飞速运转，需要足够的能量，所以吃好早餐是保证考试效率的基础。可以选择鸡蛋面或肉丝面、菜包或肉包、馄饨、饺子等。牛奶、稀饭不建议进食太多，还可以搭配一点水果，如苹果、番茄等。”

午餐食物种类要丰富，包括主食、肉类、豆制品、蔬菜、水果、清淡易消化的汤类，但也要避免过饱，以免影响下午考试时的精神状态；晚餐要清淡少油易消化，如果晚上要加餐，要选用清淡易消化的食物，如喝杯牛奶、吃几片饼干或者吃半碗馄饨，但不要进食过多，最好在睡前一到两小时进食。

王伟建议，要保证孩子的合理

健康安全饮食至关重要，切勿随意进补，避免造成孩子胃肠道负担，甚至出现腹泻等不适症状，以八分饱为宜，少吃或不吃高糖或高脂肪的食物。同时，要适当补充具有益智、增强记忆力的食物，比如享有“益智菇”美誉的金针菇含有多种人体必需氨基酸，尤其赖氨酸和精氨酸的含量很高，同时还富含微量元素锌、硒等，这些对提升记忆力都有帮助。另外还有核桃、香菇、鱼类等，这些食物搭配食用效果会更好。

另外，广大家长要特别注意饮食安全，在买菜时应选择新鲜无变质的食材，烹制时应充分清洗、生熟分开、烧熟煮透，禁食或慎食四季豆、野生蘑菇、发芽土豆、凉拌菜以及剩菜剩饭等高风险食物。

端午假期
雨水或会“天天见”

本报讯（全媒体记者 程星）今天是端午佳节，据安庆市气象台预报，端午假日期间，雨水要“天天见”，户外活动基本“泡汤”。

入夏以来，安庆人民感受到了夏日的热情，伴随着高温而来的，还有频繁现身的雨水。今年端午假期也不例外，雨水也几乎和“大宝”一样，天天见的节奏。具体预报为，3日为小到中雨；4日雨势最强，有大雨，局地暴雨；5日中雨转多云。降水期间伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气。过程降雨量为40~60毫米，局地超过90毫米，最大小时雨强30~40毫米。大家出行除了带上雨具，还需注意防范强降水可能造成的不利影响。在雨水持续作用下，高温稍有缓解，最高气温为28℃，最低气温在23℃上下。

太阳何时重回天气舞台？据悉，端午假期结束，在6日左右，安庆就可以摆脱雨水纠缠，迎来晴好天气。这对于广大高考考生来说可是个好消息，今年的高考于6月7日拉开帷幕，预计高考期间，安庆天气以多云到晴为主，最高气温约在30℃上下，温度较为适宜。需要注意的是，安庆目前已进入主汛期，天气复杂多变，是强对流天气高发时段，考生及家长要及时关注市气象台发布的最新天气预报和预警信息，做好相应准备工作。

正值初夏，你闻到栀子花的香气了吗？很多人称栀子花为“毕业花”，因为这种盛开在六月的花，刚好赶在学生即将离开校园的时节，让人觉得花香里似乎也有股青春的味道。作为夏天的“气氛组”，眼下栀子花已开得很香了，一阵微风、一次呼吸，就能嗅到花香。



近日安庆天气情况：今日，小到中雨，23-28℃；明日，大雨，局地暴雨，24-28℃。

6月2日，宜秀区杨桥镇鲍冲湖村村集体经济的140亩蟠桃成熟挂果。近年来，杨桥镇鲍冲湖村积极探索发展村级集体经济，因地制宜种植樱桃、梨子、蟠桃等特色产业，让当地农民通过流转土地收“租金”挣“薪金”。同时，利用生态特色农业与休闲游、乡村旅游、农家乐等有机结合，促进农旅及三产深度融合，全面推进乡村振兴和农民持续增收。

全媒体记者 江胜 通讯员 鲁大雅 摄



(上接2版)

纳税服务

扩大市县通办事项范围

纳税服务领域，进一步减时间、减环节、减材料、优服务，不断拓展“非接触式”“不见面”办税缴费，年度纳税时间压缩至80小时以内。

推广应用全国统一电子发票服务平台，24小时在线免费为纳税人提供电子发票申领、开具、交付、查验等服务。实行不动产登记税费、登记费“一卡(码)清缴”，纳税人可通过银行卡、微信、支付宝等方式一次性缴纳，支付环节由3个减至1个。

缩短纳税人缴费人办税等候时间，将全市A类办税服务厅平均等候时长压缩至5分钟以内。优化办税流程，在全市A类办税服务厅设置“简事快办”岗；推出“简事快办”清单，办理清单内事项无需排队取号，快速办结。

进一步扩大市区和县域通办事项范围，推出线上线下跨区域通办事项清单，方便纳税人按需就近选择办税缴费服务场所，或通过“非接触式”办理方式完成跨区域涉税事项办理。

招标投标

提升全程电子化交易率

在招标投标领域，深入推进“互联网+”招标采购，依法必须招标项目全程电子化交易率提升到96%以上。

推行公共资源交易“掌上办”，依托公共资源交易平台电子交易系统，上线标证通手机APP，将公共资源交易信息浏览、平台登陆、数字证书办理，投标文件加密、解密等办理事项从“线上”转到“掌上”。

政务服务

推行周末轮岗制度

在政务服务领域，将以服务自然人和市场主体全生命周期为切入点，最大力度提升政务服务效能。

我市将升级“皖事通办”平台，推进“一屏通办”改革，优化“皖事通”功能，按照全省部署对接“皖事通”开发上线工作。

进一步推广在线身份认证、电子证照、电子签章应用，重点推进高频电子证照在政务服务、监管执法、社会化生活等领域的各类线上线下场景互认。探索试点核发电子居住证。

在各级政务服务中心推行周末轮岗制度，设立涉企服务窗口、“办不成事”反映窗口，延长政务服务时限、解决企业和群众办事遇到的难题。推进政务服务“就近办”，结合各地实际，围绕高频事项，推进政务服务事项受理下沉，方便企业和群众“家门口”办理更多事项。

专项治理

国有企业失信行为

我市将大力推广“一业一查”模式，探索制定行业统一检查单、统一检查对象名录库和统一综合监管合规手册，规范检查内容和方式，减少随意检查。

探索实施柔性监管，推动落实轻微违法免罚事项清单，建立不予行政处罚措施清单。探索对十大新兴产业实施包容期“守信免查”、触发式监管模式。在市场监管、税务等领域，探索建立完善行政执法人员履职尽责制度。

持续推进政府部门国有企业失信行为的专项治理工作，力争做到政府部门的失信行为全部清零，在营国有企业失信行为全部治理。进一步完善失信约束长效机制。