美味水果，孩子吃多少合适？

了解吃水果的正确打开方式很重要

水果营养丰富，美味可口，不仅深受人们的喜爱，在膳食宝塔中也占有重要地位。孩子们都喜欢水果，吃一大盘也不在话下。有些孩子不爱吃菜，家长索性用水果代替蔬菜让孩子多吃些。这样做真的可以吗？孩子吃水果要不要限量呢？

水果营养丰富

水果富含维生素、矿物质以及膳食纤维。橙子、葡萄柚等柑橘类水果含有丰富的维生素C，具有免疫调节功能和抗氧化作用。苹果、梨等富含膳食纤维，有助于促进肠道健康。黄桃、柿子等黄色或橙色的水果，可以提供类胡萝卜素。大多数水果也是钾的重要来源。水果中的有机酸等物质，具有开胃、促进消化等作用。

不能代替蔬菜

很多孩子愿意吃水果但不爱吃蔬菜。那么，水果可以代替蔬菜吗？答案是不能。

蔬菜和水果在营养素种类和含量上是有差别的。水果所含的碳水化合物主要为蔗糖、葡萄糖和果糖，且含量较高，占5%—20%，稍加消化就能被小肠吸收。如果进食过多，会造成糖分积累，并很快转化成脂肪，引发肥胖。蔬菜所含的碳水化合物以多糖和膳食纤维为主，且大多含量较低，不易导致肥胖。蔬菜中的维生素、矿物质含量也普遍高于水果。

孩子吃水果要限量

有些家长会担心寒凉水果伤脾胃，热性水果易上火，但其实只要适量吃，且不过敏，就不必限制孩子吃水果的种类。那么，吃多少算合适呢？

根据《中国学龄儿童膳食指南（2022）》，6至10岁、11至13岁、14至17岁孩子的一日水果推荐量分别是150—200克、200—300克、300至350克。一般来说，一个中等大小的苹果是150克左右，一颗草莓约为25克。家长可通过食物秤看看水果的重量是多少，做到心中有“数”。

挑选水果有讲究

选择新鲜的水果。可以通过外观来判断。颜色鲜艳、色泽均匀且表面光滑的水果一般比较新鲜。也可以拿起来闻闻果香，香气越浓，成熟度越高，吃起来口感也越好。

“原样”吃最好。有些家长喜欢变换花样，榨果汁，做果干、水果脆片等，其实这些做法并不可取。果肉里的果胶、纤维素、钙、铁等不溶于水，榨汁相当于舍弃了水果中最重要的一部分营养。喝果汁还容易“喝多”，例如榨一杯不添加水的橙汁就需要三个左右的橙子。果干也存在同样的问题，失去水分后，水果不仅变得更甜还减少了体积。水果脆片一般都是油炸的，更不推荐给孩子吃。这几种吃法不利于孩子血糖和体重的稳定，还会增加患龋齿的风险。

水果适合当加餐。家长为了丰富饭菜种类，会在正餐时间给孩子准备水果。对胃口好的宝宝来说，无形中增加了一餐的热量。胃口小的孩子则会减少饭菜的摄入。家长可以将水果作为零食，在两餐之间提供给孩子。尽量安排在饭前1小时或饭后2小时，既能补充营养，也可以替代其他不健康的零食。

没必要加热水果。有的家长会把水果加热一下再给孩子吃。加热会导致维生素C的氧化，而且加热温度越高，氧化速度越快。有的家长担心孩子吃凉水果会拉肚子，其实这很可能是清洗不彻底所致，也有可能是吃得太多，和食物的温度没有关系。

让孩子多参与。家长要培养孩子良好的饮食习惯，可以通过一些简单的知识介绍，让孩子了解营养素对身体的益处，提高孩子的“食商”。家长可以让孩子参与水果挑选、采买、清洗与切备等过程，认识食物，了解食物，享用食物。

城乡规划项目公示

为推动新街街道工业园转型升级及优化布局，拟对萧山城区新街单元（NX02）A-40地块进行选址暨控规局部调整论证。本次论证地块位于新街街道长山头村，论证范围东至新城路，南至北塘路，西至规划支路，北至规划建设一路。上述地块选址暨控规局部调整论证方案已由区级相关部门进行审查，地块规划控制指标拟明确如下：

	地块编号	用地性质	性质名称	用地面积（公顷）	容积率	建筑密度（%）	绿地率（%）	建筑高度（米）	备注
调整前	A-G2-40-01	G2	防护绿地	0.09	–	–	–	–	——
	A-B1/B2-40-01	B1/B2	商业商务兼容用地	0.91	1.8	45	20	36	
	A-B1/B2-40-02	B1/B2	商业商务兼容用地	1.31	1.8	45	20	36	
	A-B1/B2-40-03	B1/B2	商业商务兼容用地	5.10	2.0	55	15	80	
	A-G1/S42-40-01	G1/S42	公园绿地兼社会停车用地	0.34	–	–	–	–	
	A-B41-40-01	B41	加油加气站用地	0.31	0.5	40	20	12	
		S1	道路用地	0.44	–	–	–	–	
调整后	A-M1/M2-40-01	M1/M2	一类工业用地 兼容二类工业用地	1.21	2.5	55	20	50	现状保留
	A-M1/M2-40-02	M1/M2	一类工业用地 兼容二类工业用地	0.60	2.5	55	20	50	——
	A-M1/M2-40-03	M1/M2	一类工业用地 兼容二类工业用地	0.71	2.5	55	20	50	现状保留
	A-B1/B2-40-01	B1/B2	商业商务兼容用地	5.19	2.0	55	15	80	现状保留
	A-G1/S42-40-01	G1/S42	公园绿地兼社会停车用地	0.36	–	–	–	–	配建40个社会停车场
	A-B41-40-01	B41	加油加气站用地	0.31	–	–	–	–	现状保留加油站
	A-G2-40-01	G2	防护绿地	0.12	–	–	–	–	

根据阳光规划有关规定，现定于2023年4月6日至2023年4月15日在萧山办事服务中心1楼东大厅、新街街道办事处宣传栏、长山头村宣传栏、萧山日报及杭州市规划和自然资源局网站进行公示，欢迎广大市民提出建议和意见。如有意见和建议，请于公示期内来电或书面意见反馈杭州市规划和自然资源局萧山分局及相关职能部门。

萧山分局电话：郭先生 0571-82703363

地址：杭州市规划和自然资源局萧山分局（育才北路508号）

做地单位电话：戚先生 0571-82856170

杭州市规划和自然资源局网站：http://ghzy.hangzhou.gov.cn/

（注：如有对公示内容不清楚的，请向做地单位咨询）

杭州市规划和自然资源局

2023年4月6日

房产信息

厂房出租

厂房概况：楼层位于2楼，单幢单层面积为4200平方米，层高7米，共2幢，面积共8400平方米。厂区内消防水电设备齐全，电梯直达，货载量2000公斤。适合仓储、电商入住。欢迎来电咨询。地址：萧山区新街街道元沙村工业园区145号。邻104国道，西靠萧山东互通，交通便利。联系人：沈先生 18958150389。

萧山供电公司检修计划预告

4月10日 7:30-17:30检修清潭A547线桦尔达建材令克：萧山区浦阳镇桦尔达建材等一带；8:00-18:00检修梅临B512线梅镇开G11临镇分线、梅镇开G16体育馆二线、梅镇开G17 10KV压变：萧山区临浦镇临浦体育馆等一带；7:30-17:30检修通济C633线苎萝开苎萝五分线：萧山区临浦镇苎萝村等一带。

●**遗失**杭州萧山瓜沥友谊股份经济联合社，2022年12月19日开具的“浙江省杭州市农村集体经济组织统一收据”壹张，NO 3568430。发票内容，交款单位：杭州萧山瓜沥镇城建投资开发有限公司，8550万元的投资收益款5985000元，大写：伍佰玖拾捌万伍仟元整，特此声明作废。

金点子婚介

13735826379 82655749

万名青中老各阶层有公务员、事业、国企、教师、白领、医生、工程师、上门女婿等。

萧山供电公司一周检修计划预告

4月12日 7:30-17:30检修尖湖A529线桃源四号变分线开关：萧山区浦阳镇桃源村等一带。

4月13日 10:00-14:30检修长北C656长北I开G12备用一线、长北开长东C656线11/05#杆群英村14#变令克：萧山区益农镇群英村一带。

4月14日 7:30-17:30检修城山C635线萧博投资令克：萧山区临浦镇萧博投资等一带。

4月16日 7:30-17:30检修单家C167线义桥镇罗幕村20#变B路出线开关、闸刀：萧山区义桥镇罗幕村等一带。

通知债权人申报债权的注销公告

杭州市萧山区顶瑞培训学校 52330109MJ87210399经理事会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起30日内，未接到通知的自本公告日起45日内，向清算组申报债权。清算组电话：13738023000。

杭州市萧山区顶瑞培训学校

2023年4月4日

注销公告

杭州萧山同乐老年病医院经理事会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起30日内，未接到通知的自本公告日起45日内，向清算组申报债权。清算组电话：18006719958。

杭州萧山同乐老年病医院

萧山区潮汐预报

位置	4月7日 晚潮时间	高潮位(米)	4月8日 早潮时间	高潮位(米)
萧山观潮城	14:30	5.10	02:30	5.20
下沙大桥	14:50	5.00	02:50	5.10
城市阳台	15:53	4.80	03:51	4.90
潮水涌高等级	危险	备注：受多因素影响，该预测仅供参考。		