

这场科普讲座专治各种“不会吃”

健康家庭餐桌:每日12种以上、每周25种以上食物



“吃得饱就等于营养够?”“贵的就一定健康?”如何让孩子在“众口难调”的家庭餐桌上吃出健康?25日,由天津市健康促进与教育协会、天津市南开区科学技术协会、天津市南开区教育局联合主办的“营养餐桌 家庭健康”主题科普讲座在中营瑞丽小学举办。

活动中,天津市职业病防治院营养科主任屈凤英老师围绕“好营养·好家庭·好生活”主题,为在场师生带来了一场贴近生活、科学实用的家庭营养健康讲座。讲座伊始,屈老师以“家庭餐桌是最日常的健康起点”为切入点,强调家庭是饮食习惯形成最早、最稳定的地方,真正的健康管理不是一个人的改变,而是全家一起改变。她通过生动的对比图示,分析了当前家庭餐桌常见的四种类型:多肉多饭型、快捷外卖型、众口难调型、知行脱节型,并指出很多家庭的问题不在于“不会吃”,而在于“误以为会吃”。屈老师进一步揭示了常见的饮食误区,如“吃得饱

就等于营养够”“贵的就一定更健康”等,引导大家树立“营养靠搭配,不是靠限制”的科学观念。课堂上,屈老师提出了构建健康家庭餐桌的五个关键词:多样、平衡、清淡、规律、持续,并详细讲解了“餐盘搭配法”——蔬菜占一半、优质蛋白和主食各占四分之一,并强调每日摄入12种以上、每周摄入25种以上的食物多样性目标。

为了让内容更具操作性,屈老师还从三餐、零食管理、烹饪方式、采购技巧等方面,给出了具体可行的家庭行动方案。

在互动环节中,学生们踊跃提问,围绕“如何控制家庭用油用盐”“体重管理如何全家一起

做”等问题展开交流。屈老师耐心解答,并提出“环境比意志力更重要”的理念,鼓励孩子们通过改善家庭饮食环境,带动全家人共同养成健康习惯。

作为2026年南开区科技周暨全国科技工作者日重点活动之一,此次讲座不仅提升了人们对家庭营养管理的科学认知,更提供了可落地、可坚持的行动路径。中营瑞丽小学孙宏玲校长表示,学校将以此次科普讲座为契机,持续推进营养健康教育,助力学生在科学饮食中健康成长、远离肥胖,在家庭共餐中培养终身受益的健康习惯。

记者 张艳
图片由南开区科协提供

津石高速(天津中段)开启养护工程 一次封路 全面整治

近日,津石高速(天津中段)养护工程正式启动断交施工。作为天津市2026年20项民心工程重点项目,本次工程统筹大中修路面整体修复与日常养护精细化提升,全方位优化道路通行条件,切实提升群众出行体验与物流运输效率。

本次工程实施范围覆盖津石高速中段双向约54.7公里,重点开展路面挖补、罩面施工,同步推进桥梁修复、伸缩缝更换、路域环境专项提升等作业。为最大限度减少施工对群众出行的影响,工程创新推行养护工程与日常养护集中化协同作业模式,通过半幅断交施工,高效推进养护专项施工与日常小修接续作业,实现“一次封路、全面整治”。

据悉,在筹备阶段,高速集团运营二分公司高效对接属地公安交管部门,共同踏勘施工沿线及周边道路,详细研判车流导向、路线调整、标识设置、秩序管控等关键环节,细化完善施工期间通行保障方案。施工期间,全体参建人员坚持精准施策、靶向攻坚,以“人停机不停、奋斗不松懈”的实干姿态全力以赴抢抓施工进度,高效推进路面病害根治与路域环境提档升级,全面提升行车舒适度与通行安全水平。目前,施工现场各项工序高效衔接、有序推进。

另讯 昨日,秦滨高速及海滨大道第一阶段施工结束,全线恢复正常通行。第二阶段由南向北(秦皇岛方向)封闭施工,预计施工日期为6月1日至6月18日。



记者 李梅旭 见习记者 李文博
图片由高速集团提供

天津市“商超”足球联赛在宁河开幕 商联芦海 超级精彩

近日,“商联芦海、超级精彩”——2026年天津市“商超”足球联赛暨商协会足球邀请赛在宁河区麒麟足球主题体育公园开幕。本次赛事以足球为纽带,融体育竞技、商务交流、文旅推介、营商展示于一体,为宁河区高质量发展注入强劲动能。

开幕式上,宁河区乡村振兴助阵团和新兴产业助阵团率先亮相。随后,来自全市的16支商协会代表队依次入场,队员们精神抖擞、步伐矫健。随着裁判员哨声响起,首届“商超”足球联赛首场较量在天津市海南商会与天津宁河商会两支队伍中展开。双方球员奋勇拼搏、配合默契,攻防转换间尽显足球运动的魅力,赢得了现场观众阵阵喝彩。

活动当晚,宁河区同步举办“湿地水乡、醉美宁河”之夜暨“农文体学旅商”推介品鉴交流活动。各商协会代表听取了宁河区产业发展、“农文体学旅商”融合及特色农产品等专题推介,现场体验非遗技艺和地道美食,在轻松氛围中畅叙友情、对接资源、共话合作。

记者 张艳

全国“大学生在行动”启动仪式暨天津市生态环境科技周主场活动在津举行 科技赋能绿色发展 志愿共建美丽中国

由中国环境科学学会、市教委等多部门联合主办的2026年全国“大学生在行动”启动仪式暨天津市生态环境科技周主场活动日前在天津师范大学举行。活动以“科技赋能绿色发展,志愿共建美丽中国”为主题,来自全国各地的环境科学学会、高校师生代表,本市相关部门、科研院所、高校相关负责人及大中小学代表近千人参加,共同见证这一生态环保科普盛事。

“大学生在行动”历经23年发展,已从星火微光成长为辐射全国、影响力广泛的生态环境科普志愿服务品牌。活动累计动员数十万大学生走进农村、社区、企业、场馆,开展生态环境科技志愿服务活动,直接惠及公众超2200万人次。2026

年作为关键之年,活动聚焦绿色理念倡导、绿色科技创新、绿色发展实践,着力提升大学生科技创新能力、社会实践能力和志愿服务能力。本市已连续14年组织开展“大学生在行动”活动,各高校积极响应、主动作为,为天津生态环保事业注入了蓬勃的青春力量。

启动仪式上,主办方介绍了2026年全国“大学生在行动”活动总体安排、重点任务与实践方向,为天津大学、天津师范大学、河北工业大学等十余所高校志愿者代表授旗。“大学生在行动”优秀指导教师代表分享“谋定而动、全程护航、久久为功”的科普实践体会,讲述带领学生将环保技术播撒基层的故事;全国示范小分队、天津师范大学生命科学学院学生实践服务团代表生动

讲述知行合一的青春实践;地理学部《地学传薪火青春在行动》生态科普宣讲情景剧,讲述从百年前三岔河口“地学兴邦”的初心,到今天“生态铸魂”的接力,一代代青年把地理课堂搬到祖国需要的地方。

活动同期举办“绿色科普欢乐汇”,11家单位设置12个科普市集展台和6大校园环保教育体验点位,涵盖生态法典普法、低碳生活、环境监测、生态文化、新能源材料、垃圾分类等领域,通过“天津快板说法典”、智能机器狗应急监测设备展示、“碳足迹计算器”、环保科技创新体验、生态文创产品制作等趣味互动方式,吸引大中小学纷纷驻足体验,让绿色环保科普知识更加贴近群众、深入人心。

记者 常健

关于天津市武清区王庆坨公墓开展墓位信息采集的公告
各位市民朋友:为进一步规范墓地管理,完善逝者档案信息,保障群众合法权益,王庆坨公墓正在全面开展墓位信息采集工作。目前,仍有部分墓位信息尚未登记完善。请尚未登记信息的逝者家属或墓位权利人见此公告后,尽快携带相关购墓凭证等证明材料,前往王庆坨公墓服务大厅咨询办理信息采集登记手续,也可通过电话联系的方式咨询办理信息采集登记。登记时间:即日起至2026年6月10日(上午8:30-12:00;下午14:00-17:00)。登记地点:天津市武清区王庆坨镇王庆坨二号王庆坨公墓服务大厅。联系电话:022-29516953。特此公告。天津市武清区王庆坨镇人民政府2026年5月27日