



5个中小小学生就有1个“小胖墩”

昨天是“中国学生营养日”，专家提醒学生营养要注意这些

长高了，也长胖了

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》(以下简称“报告”)显示,我国居民营养状况和体格明显改善,膳食质量提高,食物结构发生变化,居民营养不足状况得到根本改善,5岁以下儿童生长迟缓率、低体重率分别降至4.8%和1.9%,已实现2020年规划预设目标。儿童青少年贫血率、维生素A缺乏率均有显著下降,营养状况得到明显改善。

随着营养水平的改善,我国儿童青少年身高显著增加。近30年来,6-17岁男孩和女孩各年龄组身高均有增加,平均每10年身高增加3cm。

然而,身边的“小胖墩”也多了起来。数据显示,我国6岁以下和6-17岁儿童青少年超重肥胖率分别达到10.4%和19.0%,相当于将近每5个中小小学生就有一个“小胖墩”,儿童青少年超重肥胖问题亟待关注。

含糖乳饮料是“元凶”

统计数据显示,含糖饮料销售量逐年上升,儿童青少年含糖乳饮料和饮料消费率分别在30%和25%以上。

报告显示,虽然我国居民添

生活质量变好了,营养水平提高了,身边的“小胖墩”却越来越多。在儿童青少年成长的过程中,营养健康是一个永恒的话题。5月20日是中国学生营养日。我国学生营养状况如何?超重肥胖会带来哪些危害?怎样吃才能更健康?



校园里的“小胖墩”越来越多了。

加糖摄入水平不高,但作为添加糖的主要来源,含糖饮料消费人群比例及其消费量均成快速上升趋势。儿童青少年含糖饮料消费率高于成人,应引起足够注意。

专家提示,高糖摄入已成为青少年肥胖、糖尿病高发的主要危险因素,控制青少年糖的摄入

是促进青少年健康成长的关键。据统计,肥胖儿童青少年高血压患病率为正常体重的4.0倍。

减油减盐 平衡膳食

慢性病与长期膳食不平衡和油盐摄入过多密切相关。数据显

示,我国高盐摄入仍普遍存在,家庭烹调用盐摄入量平均每人每天为9.3克,每十年平均下降2克,但仍高于<5克的推荐值。

此外,高油脂摄入也是造成超重肥胖的重要因素。中国营养学会调查发现,在外就餐和外卖点餐的前十位常购买的菜肴多为

油炸食物、动物类菜肴,长期以外卖餐和在外就餐为主的人群存在油盐过度消费,以及膳食结构不合理的问题。

中国营养学会副理事长、中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强建议,合理膳食,减少畜肉、烟熏肉、盐、油、添加糖、酒精摄入,增加全谷物、蔬菜、水果、蛋类、海产品、奶类、豆类、坚果摄入有益健康。

做到“吃动平衡”

运动对人体能量平衡起着重要的作用。保持健康的体重,不仅要做到合理膳食,还要加强运动,保持“吃动平衡”。

报告显示,身体活动不足可导致体重过度增加,多进行身体活动不仅有利于维持健康体重,还能降低心血管等疾病发生风险,改善脑健康,提高注意力。

“运动并不是一种饮食建议,但其对人体能量平衡和维持体重起着重要的作用。”丁钢强说。

据悉,“十四五”规划和2035年远景目标纲要特别提出,实施学龄前儿童营养改善计划,有效控制儿童肥胖和近视,保障学校体育课和课外锻炼时间,以青少年为重点开展国民体质监测和干预。
据新华社

航班延误,航司有责任吗?

民航专家教你遇到航班延误如何正确维权

在日常生活中,航班延误时有发生。尤其近期受雷雨天气影响,不少人经历了航班延误、取消的情况,但很多人并不了解航班延误应该如何给予旅客补偿。因天气原因取消航班是航司的责任吗?遇到航班延误,旅客如何正确维权?对此,记者连线了中国民航管理干部学院教授刁伟民。

1 天气原因致航班延误,是航司的责任吗?

从法律上来说,不是。也就是说由非航空公司原因造成的,比如天气、突发事件、空中交通管制、安检以及旅客等非承运人原因造成航班延误的,承运人没有法律责任。

在《中国民用航空旅客、行李国内运输规则》和《航班正常管理规定》中都有规定,即由于天气等不可抗拒的因素,在始发站造成延误或取消,航空公司可协助旅客安排食宿,费用由旅客自理。

当然在实际操作中,对于延误时间比较长的航班,有一些大的航空公司也会主动为旅客免费提供餐饮服务,如需过夜,航空公司也会为旅客安排宾馆住宿。不过这种情况只是基于《中国民用航空旅客、行李国内运输规则》中的最低法律标准,由航空公司视情况而定的一种提高版服务标准。旅客不能因为航空公司主动提高了服务标准,而要求所有的航空运输企业都免费给旅客提供食宿。

2 哪些情况下航班延误,航司必须补偿旅客?

航班延误是长期以来困扰全球航空业的一个难题,造成航班延误的原因比较多,大致可以分为两类,一是由于航空公司自身原因导致的延误,二是非航空公司自身导致的延误。

2016年3月24日,交通运输部

通过了《航班正常管理规定》,其中第29条,针对发生航班出港延误或者取消后,承运人或者地面服务代理人应当为旅客提供食宿服务的情况做出明确规定,其中第一种情形就是由于机务维护、航班调配、机组等承运人自身原因,造成航班在始发地出港延误或者取消,承运人应当向旅客提供餐食或者住宿服务。

而第二种情形就是国内航班在经停地延误或者取消,无论何种原因,承运人均应当向经停旅客提供餐食或者住宿服务。同时也规定了国内航班发生备降,无论何种原因,承运人均应当向备降旅客提供餐食或住宿服务。

3 旅客如何获知航班延误原因?

航班延误发生后,旅客会十分关心延误的原因,针对延误信息的通告和旅客的知情权,《航班正常管理规定》的第26条做出明确规定,即在掌握航班出港业务状态变化或者航班取消的确切信息后,各单位应按照各自职责做好信息的通报工作,包括承运人应当在掌握航班状态发生变化之后的30分钟之内,通过公共信息平台、官方网站、呼叫中心、短信、电话、广播等各种方式及时准确地向旅客发布航班的延误或者取消信息、航班出港延误或者取消的原因以及航班动态。

可能有些旅客是通过航空销售代理人购买的机票。根据《航班正常管理规定》的相关规定,航空

销售代理人应当将承运人通告的航班出港延误或者其他的信息及时通报给旅客。

4 遇到航班延误,旅客应该怎么办?

航班延误或取消后,旅客最关心如何去维护自己的合法权益,其实在一个法制比较完善的国家里,应当是依法合规理性维权,而不是单方面地通过大闹大赔,小闹小赔,不闹不赔这样一个错误理念去维护权益。通过正常理性维权渠道,不仅可以使纠纷得到迅速解决,而且还可以提升我们民航的服务质量,也有助于旅客合法权益的维护和航空秩序的正常运转。

比起航空服务,航空安全更重要。航空公司在决定一个航班是不是能正常起飞的时候,首先要把安全放在第一位。有的旅客可能只是单方面看到,比如说从北京飞广州,明明北京和广州两地机场天气都是好的,为什么航班不能正常起飞?其实他并不清楚,当时北京广州的航线航路上,可能有一些地方的天气状况是不适宜飞行的,如果非要起飞的话,这样很容易出现安全问题。

航空公司首先要考虑航路是否适合飞行,在确保飞行安全情况下,来保障航班的正常出行。那么对于这一点来讲,我也提醒大家,希望大家能够依法合规理性维权,来维护我们消费者的合法权益和正常的航空运输秩序。

据新华社

壹点帮办
爆料平台: 齐鲁壹点情报站
爆料热线: 13869196706

齐鲁晚报·齐鲁壹点

见习记者 张凯琳

近日,市民王先生通过齐鲁晚报·齐鲁壹点情报站向记者反映,自己在烟台莱州润德驾校报名了驾考培训,现因学业原因想要退费,多次联系驾校未果。莱州市交通运输局联合莱州市市场监督管理局于19日上午9时,对润德驾校进行了约谈,责令其抓紧处理退费问题。

5月14日,记者在齐鲁晚报·齐鲁壹点情报站上接到王先生求助,他向记者表示:“我在2018年报名了莱州润德驾校,2020年考过了科目一。因为我现在济南上学,所以想变更考试地点到济南,同时也想把我没有消费的部分学费退回来,但是我多次联系驾校,他们都拒绝给我退费。”

14日下午,记者联系了烟台莱州润德驾校的姜校长,姜校长对记者说:“这个学员我有印象,他是在2017年9月在我们学校报名,考过了科目一,科目二也练习过好几次了。”当记者询问驾校拒绝退费的原因时,姜校长这样回答:“他当时报名的时候是签了合同的,合同里面规定了不退费,我们就应该按照合同里的要求来办。”

对于王先生的情况,记者于5月18日咨询了烟台市交通运输局,“学员和驾校签订了协议或合同,驾校应该对协议里的价格明码标价,根据标价及协议内容绝大部分是可以退费的。如果协议内容是不予退费,那么这种内容明显是违背消费者权益保护法的。关于这类协议,烟台市交通运输局和烟台市物价局在2017年专门发布过《烟台市机动车驾驶员培训服务收费行为规范》,对协议内容和明码标价的标准都进行了约定。”烟台市交通运输局城市交通科负责人李启蛟回答道:“对于这位学员的情况,你可以让他找我们莱州市的交通运输局先行进行协调,如果调解不成,由莱州市交通运输局将学员的诉求移送莱州市市场监管局,由市场监管局调查合同内容是否存在欺诈学员、损害学员合法权益的问题。只要是合理的诉求,我们都会依法依规地处理。”

对于驾校学员退费难的问题,李启蛟向记者表示,烟台市交通运输局和烟台市市场监督管理局、烟台市公安局于5月15日联合发布了关于印发《烟台市驾培市场专项整治工作实施方案》的通知,方案要求驾校必须维护学员的合法权益,尤其是这种驾校退费问题是重点整治内容。

记者了解到,5月19日上午9时,莱州市交通运输局联合莱州市市场监管局对润德驾校进行了约谈,责令其抓紧处理退费问题,保护学员合法权益。

5月20日,记者致电王先生,他表示校方已同意退费,并承诺将于21日上午将部分学费退还给他。

学生变更学车地点 欲退费遭驾校拒绝

莱州两部门责令驾校退费,三部门联合进行集中整治