

# “元”气满满启新程 喜“宵”颜开过佳节

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 武霖 通讯员 朱晓静 毛丹 张剑锋)为弘扬中华优秀传统文化,营造欢乐祥和的节日氛围,2月10日,国家能源菏泽发电有限公司举办“猜灯谜 闹元宵”主题活动,干部职工及家属200余人欢聚一堂共庆元宵佳节。活动设置了猜灯谜、投壶、钓汤圆、滚滚乐等项目。职工俱乐部内,一串串红灯笼高高挂起,一条条谜语跃然于彩纸上,洋溢着喜气洋洋的节日气息(下图)。

在投壶区,参赛职工屏



气凝神,认真投出每一支箭。投中的职工兴高采烈传授经验,排队的职工摩拳擦掌跃跃欲试,无论投中与否,大家都在过程中享受着轻松与愉悦;在钓汤圆区,参与者全神贯注,手持钓竿小心翼翼地与“汤圆”较量,相互鼓励、共同拼搏的团队精神在游戏中体现得淋漓尽致。

猜灯谜是此次活动的高潮,200条灯谜内容包含中华传统诗词文化、历史人文、天文地理、生活常识等多个方面,大家兴致勃勃地抢猜谜

语,或驻足凝思,或交流探讨,猜到谜底的职工赶到兑奖处,井然有序地与工作人员核对答案,兑换奖品后喜悦之情溢于言表。

此次丰富多彩的闹元宵活动,让干部职工体会到中华民族优秀传统文化的独特魅力,切实感受到公司党委的关心关爱,鼓舞大家在新的一年“开局就是决战、起步就是冲刺”的精气神,凝聚起“产改赋能、奋进建功”的内生动力,为助力2025年首季开门红、实现公司高质量发展提供有力保障。

## 牡丹城乡公交举办元宵节主题活动 公交“闹”元宵 民俗满车厢



本报讯(牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅)2月11日,菏泽牡丹城乡公交特别策划并举办了“我们的节日——元宵节”主题活动,通过一系列丰富多彩的互动,将传统民俗文化带入车厢,与广大乘客同庆佳节。

走进牡丹城乡公交的“灯谜主题”车厢,仿佛置身于一个充满喜庆与热闹的元宵灯会现场(上图)。车厢内挂满喜庆的红灯笼,每条灯谜条色彩斑斓,随风轻轻摆动,营造出浓厚的节日气氛。志愿者身着节日盛装,热情地向乘客送上元宵节祝福,并邀请猜灯谜。

“来来来,猜灯谜送元宵喽……猜对花灯上的任意谜

面,便可获得花灯一个……”随着志愿者的吆喝声,乘客纷纷围拢过来,积极猜灯谜。谜语内容涵盖广泛,既有生活常识、文化知识,也有诗词接龙、字谜、成语等,既考验了大家的智慧,又增添了节日乐趣。

活动现场气氛热烈而欢快,乘客们争先恐后地抢答灯谜,有的思维敏捷,迅速猜出谜底;有的则陷入沉思,经过一番苦思冥想后终于得出答案;还有的乘客与同伴探讨,共同攻克难关。每当有人猜中谜底,车厢内都响起一阵阵热烈的掌声和欢呼声,大家脸上洋溢着欢乐喜悦的笑容,纷纷拿着奖品合影留念。

# Opt1—小课间,大营养: 蒙牛好奶助力中国少年强

## 课间适时补充营养,好牛奶的力量不容小觑



“身体是人生一切奋斗成功的本钱,家庭、学校、社会都要为少年儿童增强体魄创造条件,让他们像小树那样健康成长,长大后成为建设祖国的栋梁之才。”儿童和青少年的营养与健康状况,是反映一个国家或地区社会经济发展、人口素质和卫生保健水平的重要指标。我国政府历来高度重视儿童和青少年的健康发展,为此相继出台了《中国儿童发展纲要》

《“健康中国2030”规划纲要》《国民营养计划(2017—2030年)》等一系列政策,充分体现了党中央、国务院对青少年营养保障与健康成长的高度关注和支持。

孩子们从幼儿园迈入学校的大门,课业压力也随之而来,如何保证他们在轻松高效学习的同时,还能保持健康强壮的体魄?这成为广大学生家长和学校老师要一致面对的重要课题。



小学阶段是孩子生长发育的关键时期,充足的营养是保证孩子健康成长、良好发育的重要物质基础。然而,我国在校中小学生普遍存在早餐质量不高、营养结构不均衡、挑食等问题。此外,他们的早餐与午餐之间相隔长达6小时,青少年由于基础代谢率高于成人,加之活泼好动,因此比成年人更容易感到饥饿。在调查走访中,很多老师反映,大部分学生在第二节课以后容易出现饥饿感,注意力开始不集中,学习效率也随之下降。此时,适时合理的营养补充,显得尤为重要。

在校学生提供学生奶,是世界各国的通行做法。被誉为“白色血液”的牛奶,在儿童青少年的生长发育过程中发挥着重要作用——一方面,牛奶是优质蛋白质的重要来源,乳蛋白中含有8种人体必需的氨基酸,对少年儿童的生长发育极为有利;另一方面,饮用牛奶是人体获取钙质的有效途径,每盒牛奶可提供



200—250毫克钙,且其吸收利用率高于蔬菜、豆类等植物性食物中的钙。

为了保障中小学生的营养健康,我国紧跟国际步伐,推广孩子们在校饮用学生奶的理念。2000年11月15日,我国宣布国家“学生饮用奶计划”正式启动,旨在通过课间提供一份优质牛奶,以提升我国中小学生营养健康水平,并培养合理膳食习惯。

大课间,不仅是孩子们放松玩耍的时光,更是补充营养的最佳时刻。课间饮用学生奶,不仅能及时补充人体所需的钙和蛋白质,还可以在一定程度上缓解饥饿

感,为孩子提供必要的能量,从而提高他们的注意力和反应速度,保持良好的学习状态。此外,在校期间相对集中的饮奶场景,有助于培养学生良好的饮奶习惯和健康意识,从而形成改善孩子营养健康状况的良性循环。

蒙牛学生奶作为首批获得国家学生饮用奶定点生产资格的企业之一,积极扛起推广国家“学生饮用奶计划”的大旗。秉持“用一杯好奶,滋养民族未来”的品牌初心,蒙牛在学生奶领域深耕二十余载,坚定把好生产关,筑牢品质安全线,不断丰富产品矩阵,用点滴营养,厚植祖国未来。