

# 挑食的台州娃成东北菜“野生代言人”

## 台州医院营养专家建议:注意“南北结合”,均衡饮食

台传媒记者罗家辉

你是否也是那个追在孩子后面喂饭的爸妈?近日,椒江短视频博主“李李李呀”发布的“南娃北养”喂养方式受到了很多家长的关注。今年暑假,“李李李呀”带着两个孩子——12岁的泽哥和8岁的小米,从椒江远赴哈尔滨,令人意外的是,这次旅行不仅拓宽了孩子们的视野,还改变了他们的饮食习惯。眼下,寒假将至,他又计划带孩子们自驾前往东北,感受冬日的雪景和美食。

### 从“小鸟胃”到“小吃货”


“李李李呀”坦言,虽然都是“无鲜勿落饭”的椒江人,一家人却不热爱吃鱼。“我们夫妻本身就不爱吃鱼,平常家里也很少做鱼,所以孩子们对鱼的兴趣几乎为零。”再加上夫妻俩的烹饪水平有限,家中饮食单调,导致孩子们一直存在挑食的问题,身材也较为瘦小。亲戚朋友们建议换个环境,或许对孩子们的饮食习惯会有所帮助。暑假期间,

“李李李呀”因工作需要前往哈尔滨出差,便顺便带着孩子北上一同度过两个月的旅居时光。原本,这次旅行的初衷只是为了让孩子们体验不同的文化和风景。然而,旅途中,孩子们对哈尔滨的饮食文化产生了浓厚兴趣,从此打开了他们对美食的探索大门。东北大拉皮、锅包肉、东北炖菜……一到哈尔滨,曾经需要奶奶紧催其后催促吃饭的兄弟俩,竟开始主动尝试新食物,不再挑三拣四,成了主动要求添饭的东北菜“粉丝”。在那段时间里,东北的各种美食格外吸引他们。东北菜与他们熟悉的台州口味截然不同,少了份鲜甜,却恰好迎合了他们的味蕾偏好。旅途归来,为了延续孩子们的吃饭热情,“李李李呀”开始在家尝试制作东北菜,并将制作过程和孩子们的反应拍成短视频上传平台,引发了众多南方家长的共鸣和仿效。经过小半年东北菜“滋养”,泽哥和小米的身高和体重都有显著增长。小米还在篮球训练中的进步明显,教练也觉得他变得更加健康壮实了。

### “南孩北养”要注意均衡饮食

“李李李呀”通过北方旅居让孩子们打开了对美食的兴趣,在体型、性格等方面带来了显著变化。那么“南孩北养”是否具有普适性?又该如何更科学“南孩北养”呢?台州医院临床营养科主任医师、国家注册营养师何晓琴指出,南方饮食与北方饮食有显著差异,这种差异体现在主食、烹饪方式以及食材选择上。南方地区以大米为主食,讲究清淡鲜甜,善用海鲜;而北方地区以面食、炖菜为主,菜品以浓郁的口感为主。“南北饮食风格的差异,实际上反映了当地气候、地理条件以及历史文化的特点。对于南方孩子来说,北方菜独特的口感和做法确实有一定吸引力,但在饮食迁移过程中,需要考虑营养的均衡和多样性。”她说。何晓琴结合泽哥和小米的案例,提出了“南娃北养”中需要注意的饮食调整。“饮食习惯的转变不能一蹴而就,要逐步适应饮食差异,避免突然改变。”何晓琴建议,家长在带孩子体验北方饮食时,可以从口味相对清淡的北方菜开始,逐步

过渡到浓郁口味,一方面让孩子适应北方饮食,另一方面也能减少油腻食物对肠胃的负担。对于蛋白质的摄入,何晓琴强调多样化的重要性,“北方饮食中红肉比例较高,容易导致脂肪摄入过多,家长可以适当引入鸡胸肉、鱼类和豆制品,既保证蛋白质供给,又降低脂肪含量。”北方饮食蔬菜种类较少,可能导致孩子膳食纤维和维生素摄入不足。因此还要保持饮食的多样性,关注膳食纤维和维生素。何晓琴建议家长在制作东北菜时,增加蔬菜比例。例如,在东北炖菜中加入南方常见蔬菜,丰富口感的同时补充必要的营养。此外,何晓琴提醒家长可以适当引入新鲜水果或用南方特色的清淡小菜作为补充,南北结合。“这样能帮助孩子均衡摄入,避免偏食。”除了营养本身,“南孩北养”中的文化体验对孩子的成长也起到了潜移默化的作用。何晓琴指出,孩子对新食物的兴趣往往源于饮食文化的吸引力,而这种兴趣是改善挑食问题的重要突破口。她建议,家长可以通过带孩子了解北方饮食的历史、文化背景,增强他们对食物的兴趣。



### 仙居:开展城市主次干道专项整治

本报讯 (通讯员陈心叶) 广告店招设置有序、人行道无占道经营、车辆按规停放、主次干道干净整洁……近日,仙居县城庆丰街沿线让人耳目一新。该片区的蝶变是一个缩影。11月下旬以来,仙居县综合行政执法局开展城市主次干道专项整治行动,以户外设施规范、违规占道处罚、环境卫生提升等举措为依托,打响人居环境整治“秋冬战”,不断推动城区“颜值”“气质”双提升。

“早上8点40分,我反映公交亭乱张贴问题,10点半不到,就已经完成了整改,小广告被清理得干干净净。”家住西门街的市民陈先生对城管部门维护市政设施的及时高效点赞。为全面提升城市主次干道品质,找准问题症结,该局坚持问题导向,狠抓城市主次干道管理中的薄弱环节问题,通过倒排工期、压茬推进、销号管理,力保整治效果。“我们坚持疏堵结合、标本兼治,将城市主次干道整治工作拆分为,比如脏乱差地整治、户外广告整治、违停占道整治等等,推动靶向施策,让城市以肉眼可见的速度发生变化。”仙居县综合行政执法局主要负责人潘锋表示。拒不完全统计,专项整治开展以来,已规范整治店外经营、占道经营400余起,暂扣流动摊贩80余起,清理不规范户外设施380余处,清理落地广告、条幅广告70余条。下一步,仙居县综合行政执法局将进一步加大城市主次干道环境整治力度,做到周边秩序常态有保障、违法处置动态快响应,全力营造仙居现代化中国山水画城市的“物之美、净之美、景之美、治之美”。

# 温岭剪纸大师捐赠30年心血之作

台传媒通讯员张鲜红

前两天,在温岭市横湖小学海洋剪纸坊,第一次看到这么多以剪纸形式表现的连环画作品,海洋剪纸兴趣班的学生们爱不释手。这些连环画剪纸作品共有40多组,超过230幅,全部是陈巨中先生30年的心血之作。题材涵盖神话传说、民间故事、谜语、童话,以及走兽、花鸟鱼虫等。陈巨中是中国民间文艺家协会会员、浙江省非遗项目“温岭剪纸”台州市级传承人,尤其在海洋剪纸领域颇有造诣,先后有1600余件剪纸作品在国内外170余家报刊发表,作品还多次作为展品或政府机关礼品送往

法国、日本、美国、加拿大等20多个国家。上世纪80年代中期,陈巨中希望在剪纸题材上寻找新突破,他受前辈剪纸大师的启发,决定尝试用剪纸语言来表现连环画艺术。经过一个多月的构思、创作,1985年,他的首组连环画剪纸作品《雕花的弓》顺利完成,广受好评。此后30年,陈巨中投入大量的精力和时间创作连环画剪纸,先后创作了40多个题材230余幅作品。这些极富地域特色的连环画剪纸作品虽大不盈尺,小仅如拳,但方寸之间尽显精彩。横湖小学作为百年名校,既是浙江省非遗项目“温岭海洋剪纸”的传承教学基

地,也是台州市首批地方文化教育特色学校。多年来,横湖小学坚持将传统海洋剪纸和美术课程相结合,传承和发扬这一非遗项目,营造了浓厚的剪纸艺术氛围。学生的原创作品多次参加过省文化馆、台州市文化馆等的海洋剪纸作品专展,剪纸特色课程已是横湖小学一张金名片。今年,横湖小学将建一座占地250余平方米的海洋剪纸教学传承基地,陈巨中决定把半辈子创作的连环画剪纸作品全部捐赠给横湖小学。他说:“这些连环画剪纸作品花费了我大量的心血,一直希望能找到合适的地方发挥更大作用,这些作品题材也比较适合少年儿童,把它们捐给横湖小学,也算了却我一桩心事。”

10月底,陈巨中将珍藏的连环画剪纸作品进行分类,打包后交到横湖小学校长陈海军手中。赵燕是横湖小学一名美术老师,也是学校海洋剪纸传承教学基地负责人,正当她为即将完工的传承基地布局发愁时,陈巨中的捐赠让她如获至宝。她说,现在的孩子连环画都很少看到,更何况连环画剪纸作品。她计划在教学基地划出一块场地,陈列名家剪纸作品,陈巨中捐赠的剪纸作品将全部上墙展示。“这样,孩子们就可以像看连环画一样欣赏剪纸作品,感受连环画剪纸的独特魅力,从而爱上海洋剪纸文化,激发他们的创作热情。”赵燕说。



### 摒弃陋习,文明出行

近日,临海交警大队白水洋中队民警深入辖区学校、车站等人流量密集场所,向群众普及骑乘摩托车不戴安全头盔,驾乘汽车系安全带、酒醉驾等行为的危害,告诫大家摒弃陋习,文明出行。台传媒通讯员丁晓飞摄

# 临海市自然资源和规划局国有建设用地使用权拍卖出让公告

临土告字[2024]060号

经临海市人民政府批准,临海市自然资源和规划局决定以拍卖方式出让大洋街道一幅国有建设用地的使用权。现将有关事项公告如下:

### 一、拍卖出让地块的基本情况和规划指标要求

宗地号	土地位置	出让面积(m <sup>2</sup> )	土地用途	规划指标要求			出让年限	起始价(万元)	竞买保证金(万元)
				建筑密度	容积率	绿地率			
331082002200018	临海市大洋街道协成路北侧、香堤公馆东侧	3704	娱乐用地	≤35%	1-1.1	≥30%	40年	1300	300

1. 建设项目规划条件和建设要求:详见临自规条[2024]185号文件,地下室可计容。
2. 该地块产权不得分割销售。

二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加(在临海市范围内有闲置土地行为或目前尚有拖欠土地出让金行为的,法律法规及有关政策另有规定的除外),申请人可以单独申请也可以联合申请。三、本次采用网上拍卖方式出让国有建设用地使用权,按照价高者得原则确定竞得人。竞得人须于5个工作日内,到临海市自然资源和规划局利用科接受资格审查,通过资格审查后即视为成交,须当场与出让人签订《网上交易成交确认书》《国有建设用地使用权出让合同》。非临海企业须在1个月内,在临海市范围内按有关规定注册成立新公司,并签订《国有建设用地使用权出让合同补充协议》。

四、本次国有建设用地使用权出让在浙江省自然资源智慧交易服务平台进行,竞买申请人需办理数字证书(CA认证),具体办理流程详见交易平台提供的操作手册、操作指南。联合申请竞买的,联合竞买各方均须办理数字证书。数字证书有效期为一年。已持有数字证书的竞买申请人,无需重新办理;如数字证书过期的,需办理延期手续。申请办理数字证书(CA认证)网址: <https://www.zjzrzyjy.com/portalBrowse/certificate-guide>

五、出让时间安排  
(一)公告时间:2024年12月6日至2024年12月26日。  
(二)报名时间:2024年12月17日9:00时至2024年12月26日15:00时(竞买保证金缴纳截止时间为2024年12月26日15:00时)。  
(三)拍卖时间:2024年12月27日9:00时。  
竞买保证金到账时间以银行系统记录到账时间为准,其余均以浙江省自然资源智慧交易服务平台服务器时间为准。本次拍卖出让的详细资料请参阅拍卖出让文件。有关拍卖出让文件资料,竞买人可以登录浙江省自然资源网上交易中心(<http://www.zjzrzyjy.com>),浏览或下载网上拍卖出让文件,并按上述文件规定的操作程序参加网上竞买。六、未竞得人缴纳的竞买保证金,在拍卖活动结束后2个工作日内退还,不计付利息。竞得人缴纳的竞买保证金,在网上交易成交确认书签订后转作受让地块的定金。

竞得人须于2025年1月24日前到税务部门缴纳出让金余额。  
七、其他需要公告的事项  
(一)本公告同时在临海市自然资源和规划局网站(<http://zwgk.linhai.gov.cn/col/col11475922/index.html>)上公布。  
(二)咨询电话:  
1. 实地踏勘联系人:王先生(电话:0576-85131877)  
规划联系人:潘女士(电话:0576-85131877)  
2. 临海市自然资源和规划局利用科:0576-85112056、0576-85112057、0576-85112058  
咨询时间:工作日上午8:00-11:30,下午14:00-17:00  
特此公告  
临海市自然资源和规划局  
2024年12月6日

# 临海市自然资源和规划局国有建设用地使用权拍卖出让公告

临土告字[2024]061号

经临海市人民政府批准,临海市自然资源和规划局决定以拍卖方式出让大洋街道一幅国有建设用地的使用权。现将有关事项公告如下:

### 一、拍卖出让地块的基本情况和规划指标要求

宗地号	土地位置	出让面积(m <sup>2</sup> )	土地用途	规划指标要求			出让年限	起始价(万元)	竞买保证金(万元)
				建筑密度	容积率	绿地率			
331082002200017	临海市大洋街道协成路北侧、云城花园西侧	19089	商业用地(零售商业用地、餐饮用地、旅馆用地)	≤45%	1-1.1	≥20%	40年	10600	3000

1. 建设项目规划条件和建设要求:详见临自规条[2024]186号文件,地上建筑面积≤20997平方米,其中零售商业建筑面积≥13000平方米,餐饮建筑面积≤6000平方米。
2. 地块内地上发证建筑物8289.57平方米一并出让。
3. 竞得人须另行支付临海市土地储备中心(临海市统一征地事务所)地上建筑物补偿款335.5112万元。
4. 本地块为临海机械厂旧址,是第三次全国文物普查登录文物,本地块改造利用方案及列入不可移动文物登记表保护建筑的修缮方案需征得文物、建设行政主管部门同意后方可实施,后续保留建设改造须办理相关建设工程规划及施工建设方案。
5. 该宗地由竞得人自持运营10年后(自通过建设项目综合竣工验收之日起)可整体转让。

二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加(在临海市范围内有闲置土地行为或目前尚有拖欠土地出让金行为的,法律法规及有关政策另有规定的除外),申请人可以单独申请也可以联合申请。

三、本次采用网上拍卖方式出让国有建设用地使用权,按照价高者得原则确定竞得人。竞得人须于5个工作日内,到临海市自然资源和规划局利用科接受资格审查,通过资格审查后即视为成交,须当场与出让人签订《网上交易成交确认书》《国有建设用地使用权出让合同》。非临海企业须在1个月内,在临海市范围内按有关规定注册成立新公司,并签订《国有建设用地使用权出让合同补充协议》。

四、本次国有建设用地使用权出让在浙江省自然资源智慧交易服务平台进行,竞买申请人需办理数字证书(CA认证),具体办理流程详见交易平台提供的操作手册、操作指南。联合申请竞买的,联合竞买各方均须办理数字证书。数字证书有效期为一年。已持有数字证书的竞买申请人,无需重新办理;如数字证书过期的,需办理延期手续。

申请办理数字证书(CA认证)网址: <https://www.zjzrzyjy.com/portalBrowse/certificate-guide>

五、出让时间安排  
(一)公告时间:2024年12月6日至2024年12月26日。  
(二)报名时间:2024年12月17日9:00时至2024年12月26日15:00时(竞买保证金缴纳截止时间为2024年12月26日15:00时)。  
(三)拍卖时间:2024年12月27日9:30时。  
竞买保证金到账时间以银行系统记录到账时间为准,其余均以浙江省自然资源智慧交易服务平台服务器时间为准。本次拍卖出让的详细资料请参阅拍卖出让文件。有关拍卖出让文件资料,竞买人可以登录浙江省自然资源网上交易中心(<http://www.zjzrzyjy.com>),浏览或下载网上拍卖出让文件,并按上述文件规定的操作程序参加网上竞买。六、未竞得人缴纳的竞买保证金,在拍卖活动结束后2个工作日内退还,不计付利息。竞得人缴纳的竞买保证金,在网上交易成交确认书签订后转作受让地块的定金。

竞得人须于2025年1月24日前到税务部门缴纳出让金余额。  
七、其他需要公告的事项  
(一)本公告同时在临海市自然资源和规划局网站(<http://zwgk.linhai.gov.cn/col/col11475922/index.html>)上公布。  
(二)咨询电话:  
1. 实地踏勘联系人:王先生(电话:0576-85131877)  
规划联系人:潘女士(电话:0576-85112056、0576-85112057、0576-85112058)  
咨询时间:工作日上午8:00-11:30,下午14:00-17:00  
特此公告  
临海市自然资源和规划局  
2024年12月6日