



云南积极筹备第6届南博会

第6届中国—南亚博览会暨第26届中国昆明进出口商品交易会将于11月19日至22日在昆明举办。今年南博会着力创新办会,线下部分在昆明滇池国际会展中心举办,线上部分通过“南博会数字化平台”举办。“云展台”“云直播”“云会议”“云洽谈”等功能将进一步完善,为参展企业免费提供线上展览展示、直播带货、签约洽谈等服务。本届南博会新增多项会期活动,有中国—印度洋地区发展合作论坛、RCEP国际贸易投资合作论坛、新时代沿边开放论坛(2022)、2022内外贸一体化创新与发展论坛等。另外,还将为参展参会客商安排商务考察、投资促进、文化体验等配套活动,推动来自不同国家和地区的各方宾客实现更为广泛的沟通交流与合作。

云南省提升湿地保护管理水平

多年来,云南紧紧围绕湿地保护目标,按照山水林田湖草系统治理的要求,全面提升湿地保护管理水平,持续完善湿地分级分类管理,强化湿地保护和恢复,提升湿地生态系统质量。云南是长江、珠江、澜沧江、红河、怒江、伊洛瓦底江六大水系的上游或源头,全省有一级地类湿地3.98万公顷,包括森林沼泽、灌丛沼泽、沼泽草地、内陆滩涂、沼泽地,还有河流水面、湖泊水面、水库水面、坑塘水面和沟渠共55.39万公顷。云南湿地资源有着生态区位重要、生态功能突出、类型复杂多样、生物种类丰富、生态景观秀丽、生态系统脆弱等特点,保有了全国53%的湿地植物和43%的湿地脊椎动物(其中湿地鸟类物种数占全国的70%),在全国湿地保护工作中具有重要地位。

云南4个特色活动获国家通报表扬

近日,农业农村部公布了100个丰收节庆特色活动名单,其中,云南4个活动入选,分别是临沧市沧源佤族自治县新米节、玉溪市元江哈尼族彝族傣族自治县“梯田人家——嘹歌扎”文化旅游活动、玉溪市江川区开渔节、大理市湾桥镇洱海云粮丰收节。



关爱今天的成长 成就明天的栋梁



健康生活

孩子爱吃的奶酪棒营养吗?

奶酪,又名芝士,是牛奶经杀菌、发酵、排出乳清后浓缩而成的奶制品,也被誉为“奶黄金”。近年来,随着儿童奶酪棒、奶酪片等产品的兴起,我国也掀起了奶酪热。奶酪棒也被家长们奉为“哄娃神器”,一度冲上了热搜。关于奶酪的营养价值和如何选购,也成为家长们最为关心的话题,今天我们一起来看看剖析吧。

什么是原制奶酪、再制奶酪和干酪制品?

干酪也就是原制奶酪,是用牛奶等直接发酵而成的;再制奶酪(再制干酪)是在干酪的基础上进行再加工,添加其他辅料制成的,干酪的使用比例应大于50%;干酪使用比例在15%-50%之间的称为“干酪制品”或“奶酪制品”。换句话说,奶酪制品中的干酪含量相对少一些。

吃奶酪棒补钙吗?

《中国居民膳食指南(2022)》建议儿童应该从小养成饮用牛奶、早餐吃奶酪、喝酸奶等习惯,目的就是为了增加钙、优质蛋白质和微量营养素的摄入。《中国食物成分表》(第6版,标准版第二册)显示,每100g干酪中钙含量为799mg,目前市场上儿童再制奶酪钙含量大约在148-725mg/100g之间,大家可以根据这个数据来控制奶酪的摄入量。

那是不是钙含量越高越好呢?一般来说,确实是钙含量高的好。但凡事都有个度,钙摄入太多会增加肾结石和心血管疾病风险。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》对于4-6岁、7-10岁儿童的推荐摄入量分别为800mg/天和1000mg/天,而4岁以上各年龄段人群钙的最高可耐受摄入量是2000mg/天,为了迎合消费者对钙的认知需求,部分奶酪棒中会被添加钙强化剂,比如碳酸钙等。根据国标GB14880要求,原制奶酪和再制奶酪中还可以额外添加250-



1000mg/100g的钙。牛奶、奶酪中本身所含的钙是乳钙,吸收率高达62%-70%,相比于钙强化剂,更易于消化吸收,是碳酸钙和葡萄糖酸钙的2.5倍,是乳酸钙的1.75倍。而且食用乳钙不会导致气胀、浮肿、便秘,是目前婴儿补钙的较佳来源。

吃奶酪棒补充蛋白质吗?

奶酪富含丰富的优质蛋白,蛋白质约占干酪重量的8%-33%,而牛奶中蛋白质含量约为3.3%。奶酪棒等产品中,一般来说,也是蛋白质含量高的好。

有部分生产者会在产品中添加浓缩牛奶蛋白、乳清粉或全脂奶粉等原料,一般来说,乳清蛋白更容易被儿童消化吸收,而加入的其他蛋白的实际消化率要低于奶酪本身所含的蛋白质。奶酪的发酵和成熟对自身酪蛋白有预分解作用,形成肽、氨基酸等小分子水溶性化合物,更容易被肠道吸收。

奶酪钠含量越低越好吗?

奶酪生产中添加盐量因品种而定。大部分奶酪的盐含量为0.5%-3%,而蓝纹奶酪或白霉奶酪可达3%以上。可以说,大部分奶酪的含盐量都比较高,部分含盐量低的奶酪,通常是发酵时间非常短或保存期短的新鲜奶酪,比如马苏里拉奶酪、乳清奶酪、布拉塔奶酪等。

目前,市场上儿童再制奶酪的钠含

量大约在190-1400mg/100g之间(1g钠相当于2.5g盐),而奶酪棒的钠含量大概在200-600mg/100g。

对于消费者来说,是否要一味追求低钠呢?

食盐是制作奶酪的重要原料,它有六方面作用:第一,降低水分,促进乳清充分排除;第二,调节酸度,0.5%以上的盐含量可抑制乳酸菌活性,从而抑制奶酪酸度的上升;第三,改善组织状态和外观,使奶酪变得更加光滑;第四,改善产品风味,食盐的加入量与成熟奶酪的香味之间保持平衡时风味最好;第五,控制奶酪孔眼形成程度;第六,抑制微生物生长繁殖,起到防腐作用。

因此,盐在奶酪的整个生产过程中起到关键作用,是其他添加剂难以替代的。作为人体中重要的无机元素,钠能调节机体水分,维持酸碱平衡,还可以维持神经和肌肉兴奋性。

奶酪制作需要加盐,奶酪棒中含有适量盐是正常的,过分追求低钠奶酪棒,可能导致成品中奶酪用量减少。目前网上流行的“钙钠比”概念,并不能反映奶酪中钙和钠的绝对含量。应该用配料表结合营养成分表去帮助选择,因为钙是可以人工强化的,氯化钠也是可以用氯化钾替代的。

做好『大理之变』推动『大理之变』



中共大理市委主办

主流思想 大众心声
权威发布 本市新闻资讯

内部资料 免费赠阅

传真电话:2181773
新闻热线:13987250936
Email:dlsxtg@163.com



2022年11月11日 星期五
农历壬寅年 十月十八

晴
5℃ ~ 20℃

第2205期
编辑/罗绍亮

微信扫一扫
关注大理融媒



王宁在大理州宣讲党的二十大精神并调研时强调完整准确全面贯彻新发展理念 敢于拼搏担当实干奋勇争先 把洱海保护好把大理发展好

11月7日至8日,省委书记王宁到大理白族自治州宣讲党的二十大精神,并调研洱海保护治理、产业发展等工作。他强调,要深入学习贯彻党的二十大精神,完整准确全面贯彻新发展理念,敢于拼搏、担当实干、奋勇争先,把洱海保护好,把大理发展好。

王宁向大理州干部群众宣讲党的二十大精神,与大家交流学习体会。他指出,学习贯彻党的二十大精神,要把工作落脚点放在推动当地改革发展上,确保党的二十大各项决策部署落到实处见到实效。

王宁带头履行省级总河(湖)长、洱海湖长职责,一到大理就前往上海交通大学云南(大理)研究院了解洱海保护治理基础科研工作,研究保护治理工作。他强调,对大理州而言,洱海保护是重要的工作。要认真梳理洱海保护治理存在的问题,明确措施办法,量化目标任务,扎实推进工作,每年都要见到新成效。要紧盯城镇和农村生活污水、农业面源污染,完善流域截污治污

体系。要改变农业用水和尾水处置方式,严格管理并逐步取消调蓄带设施,大幅削减入湖污染负荷。要推进农业生产方式革命,大力发展设施农业,加快绿色转型发展。

王宁来到大理市双廊镇、喜洲古镇了解文旅产业发展情况,要求依法加强对旅游民宿、商户的管理,支持规范经营的旅游企业发展壮大,让优质旅游资源发挥更大效益。

在云南欧亚乳业有限公司调研时,王宁希望企业加大研发投入,加强产品创新,不断做强做优做大;建立联农带农利益联结机制,注重让利于农,带动农户持续增收。

王宁在了解大理经济技术开发区发展情况时指出,要遵循产业发展规律,聚焦重点产业打造全产业链,努力成为支撑全州经济发展的重要引擎。

在调研座谈会上听取大理州工作情况汇报后,王宁指出,大理州拥有良好的资源条件,要坚持发展第一要务不动摇,理清思路、明确重点、加快发展,努力走在全省前列。要大力推动文化旅游产业转型升级,推进旅游产品创新、业态

创新,加强数字化赋能,发展旅居方式,提高服务水平,提升旅游业发展质量和效益。要大力发展一二三产业融合发展的高原特色现代农业,加快推动以光伏、新能源电池为主的先进制造业发展,大力发展物流、仓储等产业。要全力巩固脱贫攻坚成果,促进农民增收,全面推进乡村振兴。要抓好城市建设,提高城镇化水平,统筹推进绿美行动、老旧小区改造等工作,改善提升城市面貌。要坚持源头治理不动摇,毫不放松抓好洱海和苍山的保护治理。

王宁强调,大理州的工作要做好、发展要上去,关键要解决好干部的思想、能力、作风问题,激发干事创业激情。要加强学习,提升工作能力。要勇于拼搏、敢于担当,甘于奉献,尽职尽责。领导干部既要当好管理者,更要当好实干家,深入基层一线解决问题、推动工作,按照任务项目化、项目清单化、清单具体化的要求,把每一项工作抓实抓好。

邱江、王显刚、和良辉、王浩参加上述活动。

云南日报记者 杨猛
(转载自11月10日《大理日报》)

▼第31个全国消防宣传日当天,凤仪镇各中小学、幼儿园纷纷组织开展消防宣传教育系列活动,切实增强广大师生的消防安全意识,提高自防自救能力,筑牢校园安全防线。图为11月9日,大理消防特勤中队教官为创新幼儿园教师讲解消防栓的使用方法。 杨进军 摄



2022 国际自行车节(大理站)开赛

11月9日,由云南省体育局、大理州政府主办的“2022七彩云南格兰芬多国际自行车节(大理站)”比赛在大理全民健身中心开赛。副州长杨泽亮在开幕仪式上致辞,代表州政府和全州各族人民向各位运动员和嘉宾表示热烈欢迎,并预祝比赛取得圆满成功。他表示,近年来,大理大力发展体育事业,群众体育、竞技体育、体育产业都取得了长足的进展。大理优美的生态环境、厚重的历史人文赋予大理开展户外运动优越的条件。此次赛事将成为联动发展的重要纽带,在推动扩大开放、增进友谊、促进交流、建设美丽幸福新大理上作出新的贡献。

云南省社会体育指导中心主任徐东华、市人大常委会主任王梅芬,市政协主席赵永祥,副市长罗贵云等领导出席开幕式,并为比赛鸣枪发令。

据了解,七彩云南格兰芬多国际自行车节是云南省体育局着力打造“一带一路 七彩云南”赛事品牌之一,自2014年举办以来,经过多年的运营推广,在国内外具有较高知名度,该节赛在2017年被国家旅游局、国家体育总局评定为“国家体育旅游精品赛事”,备受广大车友欢迎。

记者 唐攀伟 杨尔华 周华 赵志伟

大理市市民 基本文明行为 15 条

- | | |
|----------|-----------|
| 1、不乱扔垃圾; | 9、不乱停车辆; |
| 2、不随地吐痰; | 10、不插队抢座; |
| 3、不硬闯红灯; | 11、不乱涂乱画; |
| 4、不乱穿马路; | 12、不摘花踏草; |
| 5、不抢道行车; | 13、不占道经营; |
| 6、不大声喧哗; | 14、不赌博酗酒; |
| 7、不到处遛狗; | 15、不讲脏话; |
| 8、不随意吸烟; | |

视野

周刊

第415期 策划 李锦芳



大理市：强化职业教育 让技能之花绚烂绽放

○记者 朱滢 吴志 摄影报道

特别报道

大理市中等职业学校通过深挖教育潜力，提升教育质量和教育服务水平，按下职教“快进键”，积极弘扬“工匠精神”，不断发展壮大技能人才队伍，让技能之花在苍洱大地绚烂绽放。本期《视野周刊》，就让我们一起去大理市中等职业学校看一看。

“同学们，今天这节课学习的是拱桥的雕刻，在雕刻过程中，有几个方面需要注意一下，首先是台面卫生要清洁，操作过程中用刀一定要注意安全，现在大家拿好手中的刀可以进行雕刻了……”

走进食品雕刻教室，只见学生们已经准备好了雕刻课程需要的材料和工具，正在认真听烹饪老师李亚锦上课。课堂上，萝卜这些看似简单的食材，经过老师和学生的快速加工，成为一件件惟妙惟肖、栩栩如生的雕刻艺术品，令人啧啧称奇，叹为观止。

除了食品雕刻课程外，学生们还在老师的带领下，集中学习面点、热菜以及西餐等实操课程。市中等职业学校学生王一程告诉记者：“我们平时会上一些文化课和专业课，上专业课的话就会到中餐实训楼来。今天我们上的是热菜课，有水煮肉片、干焙洋芋丝、煎豆腐和鸡蛋炒番茄等。我非常喜欢这个专业，通过系统专业的学习，回家时可以做一些新学的菜给父母吃，他们都特别喜欢，我自己也非常开心。”

正在进行蛋糕制作的市中等职业学校学生李进说：“今天我们上的是面点课，老师教我们做蛋糕，

一次尝试我觉得非常有趣。平常老师还教我们做蛋糕、曲奇及面包类产品，我觉得学习过程很有意思，不仅学会了一门手艺，也为日后走入社会打牢了基础。”

中餐烹饪专业是市中等职业学校的特色专业之一，专业师资力量雄厚、教学设备齐全，为学生们提供了良好的实训场所和丰富的校外实习基地。同时，通过不断改革与调整课程设置，引进“新知识、新方法、新技术”，切实提高学生与行业岗位的适配性。

市中等职业学校烹饪教师李亚锦介绍：“我校中餐烹饪专业现开设中、西餐烹饪，中、西式面点，冷拼与食品雕刻等课程，通过‘理论+实操’的教学模式，烹饪专业的学生在职业素养、职业技能、职业精神等方面都取得明显提升。学生在实习过程中能全面适应岗位变换，深受用人单位好评。我校与北京、三亚、昆明、大理等知名餐饮企业都有合作，毕业生主要面向全国的旅游、餐饮、星级酒店等行业，从事中西餐烹饪等岗位的工作。”

市中等职业学校汽修实训大楼是学校汽修专业部与大理恒源汽车集团合作的实训基地，大楼一、二层是恒源的销售展厅和生产车间，三至五层是汽修专业学生上实训课的场所。学校定期安排学生到企业进行工学交替，开展全景教学。这样的教学方式既深化了产教融合，也提高了学生的实操能力。

市中等职业学校学生王亚海说：“我们通过理论与实践相结合的方式来学习，这样大大提高了动手能力。我非常喜欢这样的学习氛围，这也为我以后的工作打下扎实的基础。”

市中等职业学校综合馆是幼儿保育专业与大理乐思艺术培训学校校企合作的实训基地。按照产教融合的人才培养思路，除日常教学外，学校幼儿保育专业的学生还会定期到培训学校进行工学交替，通过实践教学，提升学生的综合职业能力。

市中等职业学校学生杨孟婕说：“‘1+X’幼儿照护是我们幼儿保育班的特色课程，通过学习，我学会了心肺复苏法、海姆立克急救法、幼儿外伤的初步处理、幼儿跌伤的初步处理，还学会了儿童车的使用、给婴幼儿穿脱衣物等，掌握知识的同时进行有效的实操训练，让我真正做到学以致用，为以后走上工作岗位打下了坚实基础。”

市中等职业学校的法制教育基地，每年承担着对大理市中小学和社会层面的法律知识普及和宣传等重要责任，每年负责接待3000人次的学生前来参观学习。学校的心理健康中心是大理地区规模较大、实力较强、管理规范的学校心理辅导和服务机构，每年新学期，学校都会对学生进行心理测评，对发现心理测评异常的学生，心理健康中心就会进行干预，开展心理疏导，助力学生身心健康成长。

市中等职业学校信息中心主任钱思奇说：“学校非常注重学生综合素质和专业技能的培养，以为企业培养高素质技术技能人才为目标开展教学，赢得了家长和社会的肯定和赞誉。学校近几年的招生工作一直稳步推进，与20多家省内外大中型企业长期合作，学生实习推荐就业率达到100%，就业率达95%以上，为当地经济建设和社会发展做出了积极贡献。”



目前，市中等职业学校有教职员工138人，有全日制中职在籍学生1850人，共设51个教学班。学校开设了汽车运用与维修、汽车营销、旅游服务与管理、高星级酒店运营与管理、中餐烹饪、幼儿保育和电子商务等专业。其中，旅游服务与管理专业是云南省骨干示范专业；汽车运用与维修、高星级酒店运营与管理、幼儿保育三个专业是大理州职业教育优质专业。

近三年来，市中等职业学校教师荣获省级教学技能大赛奖励达33人次，荣获州、市表彰达48人次。学校组建了足球队、篮球队和啦啦队，参加各级各类比赛均取得优异成绩，其中啦啦操队参加州、市比赛均获一等奖，参加全国啦啦操锦标赛荣获亚军、全国校园排舞展示大赛荣获三等奖。

市中等职业学校党委副书记、校长陈静冬说：“学校持续推进中小学党组织领导的校长负责制试点示范工作，坚持为党育人、为国育才，不断优化五年制大专、职教高考、普职融通等多种办学形式，把学校建设成为高职高专、职教本科的优质生源基地。学校大力推行‘1+X证书’制度、现代学徒制试点项目，进一步深化产教融合、校企合作，提高人才培养与产业需求的吻合度，为大理地区培养高质量的技能型人才。下一步，我们将不断优化办学条件，把学校打造成为云南省50所职业教育信息化标杆学校，同时加快推进云南省优质中等职业学校建设工作，全面提高职业教育质量，提升职业教育形象。”

