

老爸老妈俱乐部活动

五谷杂粮绘出大千世界



会员拿着自己做的粮食画合影留念。

本报记者 刘彩霞 摄

本报讯（记者 刘彩霞）“粮食还能用来作画？这是不是很困难啊。”9月4日上午，在老爸老妈俱乐部“学做粮食画”活动现场，近30名俱乐部会员拿着提前准备好的工具和干树枝到新闻大厦6楼教室，准备用粮食制作一幅五颜六色的画。

据了解，五谷粮食画是以各类植物种子和五谷杂粮为本体，通过粘、贴、拼、雕等手段，运用构图、线条、明暗、色彩等造型手法，利用其他辅料粘贴而形成的山水、人物、花鸟、卡通、抽象等形象的画面。此次活动，老爸老妈俱乐部专门邀请到佰谷丰登画业的创始人李顺喜作为主讲老师。李顺喜除了会作粮食画，还擅长麦草画、卡纸画、国画油画定制以及名家字画装裱等。这次主要带领大家学习了解如何用粮食作画，体会粮食画的魅力。

在正式开始作画前，工作

人员协助授课老师先给每位会员分发作画所需的纸板、绿豆、红豆、莲子、白乳胶等材料。随后，李顺喜简单介绍了今天要学习制作的“三口之家”粮食画的寓意和步骤，在黑板上画出一张纸的形状，勾画出代表一家三口的花芸豆和莲子摆放位



授课老师给会员示范作画步骤。

本报记者 刘彩霞 摄

置。“为了凸显出一家三口中男士、女士以及小孩的身形差别，大家可以把稍微又大又长的两颗花芸豆作为男士的身体，稍微小一些的两颗花芸豆作为女士的身体，小孩只需要用一颗芸豆即可。这样的作品看起来更有意境。”李顺喜边说边走到会员的身边进行操作指导。会员们在相互讨论中完成人物创作后，李顺喜让大家拿出提前准备的干树枝，剪取一只树杈粘在画中作为树干，在树枝周围以及底部撒上黄米和绿豆充当枝叶和草坪。最后用黑色画笔在莲子上画出鼻眼以及头发，整幅画作就算基本完成。不少老爸老妈看到画中留白太多，自行发挥添加一些带叶的树枝进行装饰，同样别有一番韵味。

“真的没想到大家的积极性这么高，做出的粮食画都很好看、有意境。不少人的作品稍微整理装裱一下，完全可以挂在家里当一幅艺术品。”李顺喜赞扬地说。活动结束后，会员们纷纷手持自己的作品与老师合影留念。



想要了解更多活动信息，扫一扫二维码关注老爸老妈俱乐部即可。

健康知识

青少年需合理用眼 发现近视应及时诊治

开学之后，青少年课上阅读及课后使用电子产品辅助学习的时间有所增加，对此眼科医生提醒，青少年进入日常学习状态后，需要注意适度用眼，多在阳光下进行户外运动。如果家长发现孩子有近视的症状应及时诊治。

医生表示，视力检查是发现近视的第一步，虽然电脑验光仪也能检查孩子视力，但它的数值不一定准确，眼科医生一般会根据散瞳验光的结果判断孩子是否近视。

对于青少年近视的治疗，眼科医生表示目前最主要的办法是戴镜（含隐形眼镜和OK镜），100度以下的近视可以不戴眼镜，但应注意平时用眼习惯，用眼1小时后注意休息，6个月以后再复查视力；100度以上已经影响到学习和生活的，建议佩戴眼镜；200度以上都要戴眼镜。

对于8岁以上、600度以下的孩子，目前临床上会建议晚上佩戴OK镜（角膜塑形镜）进行早期干预，能让近视

进程不要发展太快。

眼科医生提醒家长，10岁以前是孩子眼球发育的重要时期，如果这一时期孩子总是长时间近距离用眼，近视的风险就会大大增加。因此，防控近视首先要注意用眼时间，每次用眼1小时就要休息一下，要保持端正的读写姿势，书本离眼的距离保持在45厘米左右，要在光线明亮的地方阅读，要保证充足的户外活动时间。

据新华网



那些隔夜食物真的吃不得吗

隔夜饭菜主要是隔夜蔬菜、隔夜肉等，通常说它们不能吃的理由就是亚硝酸盐了，还经常带上“致癌”的字眼。

其实亚硝酸盐要转化为亚硝胺类致癌物，需要很多前提条件。

我们吃得很多加工肉类里面也有亚硝酸盐，主要用于防腐、护色。

最直观的方法就是你看酱牛肉是什么颜色的，如果是褐色的，一般是没加亚硝酸盐的。

实际上，并不是哪些食物隔夜不能吃，而是看你怎么储存过夜的。比方说，室温过夜的剩菜、剩饭、汤、卤味最好别吃，因为容易细菌繁殖，造成腹泻等

疾病。

科学界的一般建议是剩饭、剩菜在室温存放不超过4小时，气温高的时候不能超2小时。我的建议是剩菜、剩饭尚有余热的时候就装盒放进冰箱，虽然稍微多费一点电，但更加安全。这是因为20摄氏度~30摄氏度的时候细菌繁殖最快，因此要尽快降温到冷藏条件。

此外，剩菜、剩饭再吃的时候需要彻底热透，而且在冰箱中存放的时间不要过长。

对于凉拌蔬菜一般是建议吃多少做多少，剩的就扔了吧。

如果是卤味凉菜或者肉菜舍不得扔的，比如酱牛肉，也需要再上锅蒸一下才安全。

晚综

营养师支招孩子午餐



资料图片

对于学生们来讲，午餐吃得好，身体各项机能才能高效运行。营养师介绍，午餐在一天三餐中为人体提供的能量和营养素都是比重最大的，都占了40%。那么，如何为孩子安排这么重要的午餐呢？

营养师提醒，午餐不仅要吃饱，还得吃好。午餐食物要搭配好三大类食物，分别为肉、蛋、鱼、大豆或豆制品等富含蛋白质类的食品，两种或以上的新鲜蔬菜，以及米饭、面或粉等富含淀粉食物。

1.保证足够的碳水化合物

午餐的碳水化合物要足够，这样才能提供

脑力活动所需要的糖分。碳水化合物主要来自谷类，宜选择淀粉含量高的谷类，如米饭、面条等，不同年龄学生，主食量略有不同，大约为200克~500克（煮熟后的大致重量）。

2.蔬菜和水果不可少

蔬菜是维生素和纤维素的主要来源。绿叶蔬菜普遍含纤维素较多，可帮助调理肠胃，其次是根茎和瓜茄类蔬菜。午餐的蔬菜应有两种或以上，总量约200克。孩子在午餐后或下午上学前吃一个水果，不仅可以满足孩子吃零食的喜好、补充人体所需的矿物质和维生素等重要营养成分，还可以补充具有调节身体健康功能的果酸、可溶性膳食纤维和植物化学物质。

据新华网