

东方既白时, 早读、早餐、早锻炼

肯德基携手东方既白倡导都市白领一起来三早; 有机会获赠《市场星报》

农历新年假期结束, 早春脚步已经逐渐临近。“早读、早餐、早锻炼”, 肯德基一如既往地吹响了早三早活动的号角。与往年不同的是, 今年肯德基携手兄弟品牌东方既白, 倡导都市白领们加入三早达人的行列, 每天早起十分钟, 读一份报, 吃一份早餐, 做一次早锻炼, 用愉悦的心情, 健康的身体迎接早春的气息。



正月十五吃完元宵, 新年大餐告一段落。从悠长假期返回到快节奏的工作状态, 不少人的生活一下子忙乱起来。“假期里走亲访友, 顿顿大餐, 体重增加不少。假期结束, 工作开始忙起来了, 干脆省掉早餐, 也算是减肥了。”在某IT公司任职的阿华表示。而在广告公司担任策划的晓天又开始了每天两点一线的生活, 上班挤公交是唯一的运动。“假期里虽然恶补了好几天睡眠, 可是上班不到一个星期, 黑眼圈又出来了。早锻炼? 我哪有时间!”

快节奏的工作、生活让许多城市白领身不由己地陷入亚健康状态。而“工作忙”、“没时间”也成了许多人不愿意改变现状的托词。其实改变早间生活状态很简单, 稍花心思, 一顿营养美味的早餐几分钟内即可搞定; 身处办公室的白领利用随手可得的小器具也能达到早锻炼的目的; 报纸、网络、广播, 多种渠道都能令白领在碎片时间获取最新信息, 紧跟潮流。“早读、早餐、早锻炼”活动今年已经进入第五个年头, 吸引了众多社区居民、学生、白领。三早达人们互动、交流, 各种三早经验、小技巧让大家受益匪浅。健康生活状态并非遥不可及, 只要稍作调整, 晨

间的十分钟能令一天的生活充满活力。

作为快餐行业的引领者, 肯德基始终倡导“天天运动、健康一生”, 致力于帮助消费者养成良好的生活习惯。三早活动开展以来, 覆盖城市从最初的19个扩大到超过30个, 全国已经有超过30家媒体、高校参加到倡导三早的队伍中。今年在上海、北京、广州、杭州、深圳, 肯德基的兄弟品牌“东方既白”也加入进来, 共同为消费者搭建早读、早餐、早锻炼的平台。今年2月25日至5月31日, 在每天7点之后的早餐时段, 只要到本市参加三早活动的肯德基餐厅, 单笔消费满9元, 即可得《市场星报》一份, 先到先得, 送完即止; 在安徽交通广播“快乐出发”栏目也会推出三早特别节目, 与广大听众互动。活动期间, 肯德基还新推出了雪菜笋丁鸡肉粥, 加入6元早餐套餐行列。现熬好粥搭配油条, 美味汉堡搭配豆浆或咖啡, 中式的、西式的, 或是中西混搭, 各款6元起早餐套餐为消费者提供了丰富的选择。早春的清晨, 在肯德基餐厅稍作停留, 享受美味早餐的同时读一份报纸, 以愉悦的心情, 充沛的精力开始一天的生活。

记者 张华玮/文 倪路/图

开学首日, 学生倡导拒绝“舌尖上的浪费”

小学生调查: 超八成家庭在饭店点菜吃不完

“我感觉这实在太浪费了, 19个菜才吃掉7个菜!”“爸爸共点了22个菜, 花掉1400多块钱, 有12个菜都剩下了!”……昨天是我省中小学开学首日, 合肥市安庆路第三小学600多名学生上交了一份特殊的“寒假作业”, 学生通过春节期间聚餐、吃饭实地调查餐饮“浪费”现象, 倡导学生拒绝“舌尖上的浪费”。问卷结果显示, 超八成家庭在饭店点菜吃不完。

超过80%的家庭点菜吃不完

合肥市安庆路第三小学四(2)班徐桐(化名)同学说, 自己家里2月12日在安庆市区请爸爸老家的亲戚吃饭, 共计安排了四桌, 花掉3200元, 共点了80个菜, 结果有38个菜都没吃完, 其中有两个汤只喝了几口, 剩下的因为不好打包全部倒掉了。

据该校副校长邹文静介绍, 该校在放寒假前安排2~6年级学生进行了餐饮“浪费”现象调查, 共收回有效问卷650份, 调查结果显示, 春节期间选择在饭店就餐的占80%, 一桌饭消费总额在500元以下的占22%, 消费金额在500~1000元的占68%, 1000元以上的约占10%。其中单桌消费较贵的接近3000元。在点菜数量上,

5人以上安排菜的数量超过10道的占55%。其中被调查的家庭中, 超过80%的家庭在饭店点菜吃不完, 出现不同程度的浪费现象。

拒绝浪费应从娃娃抓起

记者昨天在合肥市市区部分中小学采访时了解到, 多数学校今年都不约而同地把“节约”、“光盘”行动作为开学第一课的内容, 合肥市青年路小学(本部)寒假里让学生们用手抄报的形式记录家里年货的筹备情况, 知道年货中哪些花费最多, 通过统计、整理写一篇数学日记, 引导学生不乱花零花钱, 做一个勤俭的好孩子。

合肥市宿州路幼儿园昨天则“寓教于乐”, 该园师生精心编排了情景剧《我是“光



开学第一天, 大队辅导员在校门口敬礼迎接同学们 记者 程兆/图

盘宝宝》, 通过剧情让幼儿了解农民辛勤劳动、“汗滴禾下土”, 并组织小朋友在“光盘”上签名, 当一个节约的小宝宝。

对此, 合肥市安庆路第三小学校长王华兵表示, 该校今年的开学典礼还专门安排了高年级同学与低年级学生开展“校服循环穿”、“壹元基金”捐款, 让所有学生从中受到教育。王华兵说, 社会上的浪费现

象随处可见, 亲朋好友之间请客吃饭为了讲面子、讲排场, 点所谓的“大菜”、“硬菜”, 花了很多钱, 剩下的菜多数都扔掉了, 这其实是很大的浪费。所以, 他建议各学校要从娃娃抓起, 从中小抓起, 通过“小手拉大手”, 让孩子监督家长“勤俭节约”, 拒绝“舌尖上的浪费”。

记者 桑红青