

# 暑期一日三餐家长费心变换花样 孩子学做饭体验父母辛劳

暑假里,一日三餐如何“花样翻新”成了不少家庭的日常课题。

## 家长为孩子变着花样做饭

8月5日6时许,家住西安市农兴路的市民赵苗就出门买菜了。“早上的菜新鲜,娃想吃竹笋炒肉。我上班中午回不来,早上做好,到时候他热一下就行。”赵苗说,孩子放假暑假,自己不仅起得比平时更早,而且还专门制作了菜单,红烧排骨、蚝油鸡翅、金汤肥牛等各种“硬菜”搭配醋溜西葫芦、白灼生菜等素菜,几乎顿顿不重样。

此前,赵苗也给孩子点过外卖,不过几天就吃腻了。“附近外卖看起来挺多的,其实来来回回也没什么花样,炒菜还得我自己来。”赵苗说。

家住西安市未央区的刘先生和妻子都在高新区上班,顾不上给孩子做饭,便请来孩子奶奶帮忙。作为“老西安”,油泼面、臊子面、酸汤面等各种面食,奶奶都能换着来。

## 孩子下厨体验父母辛劳

开学上六年级的李亦宸,这个暑假过得很有“烟火气”。最近他都是自己下厨做饭,并且表示“刷题刷累了,炒个菜还挺解压的。”

李亦宸的“厨艺启蒙”始于旁观。平时妈妈做饭时,他经常站在旁边看,有时候还会搭把手。暑假期间,他便开始试着自己动手,从最简单的西红柿炒鸡蛋做起。

李亦宸说,第一次做醋溜白菜的时候,醋放得太多,硬着头皮吃完了,后来跟着短视频一个步骤一个步骤学。上周五,他看着手机,从臊子肉丁、胡萝卜丁、土豆丁在锅里翻炒,到加酱油调色、添清水焖煮,再到煮好面条捞上来浇上臊子,成功做了一次臊子面。

如今,李亦宸已经能独立做



小学生学做饭。(受访者供图)

一桌家常菜。上周末父母加班,他提前备菜、炒菜、蒸米饭,父母回来时,西红柿炒鸡蛋、蒜蓉油麦菜、红烧茄子三道菜已经上了桌。

李亦宸表示,体验下厨之后才知道,除了做饭过程本身辛苦,思考做什么菜也很费脑子,以后妈妈问自己想吃吃什么,再也不会说“随便”了。

## 鼓励孩子学做饭 安全放在首位

记者注意到,如今很多中小学生在家里做过饭,有些学校还会布置相应的作业。社交平台上,有不少家长记录下了自家孩子做饭时的点滴,对自家孩子能够学着去做菜表示欣慰。也有家长担心孩子做饭时的安全问题,就怕“被烫到”“切到手”。

市民张女士说,她上学时跟

妈妈学做饭,是先从洗菜开始,切菜则是使用专门的小菜刀,之后循序渐进慢慢用小家电,现在教孩子做饭也是一样,先得保证安全。

“孩子在家里做饭挺好的,不过也要看年龄段,一般先让他们从洗菜、翻炒、放调料做起,或者教他们包饺子、做菜盒。孩子年龄小最好少动菜刀,现在网上有很多‘切菜神器’,可以先让他们用这个。”从事幼师工作的王书羽表示,她平时也鼓励自己孩子学做饭,让孩子知道一顿饭背后的付出,体会父母的辛劳,这也是最直接也是最有效的教育方式。

本报记者文晨

# 当作业成了旅行“必备行李” 玩与学该如何平衡

“本是带孩子去海边放松,结果每天都在督促他完成作业。”8月5日,家住西安市雁塔北路的张艺嘉无奈地对记者说。

当“诗与远方”的憧憬撞上“作业不能停”的现实,玩与学该如何平衡?

## 玩不好学不好 家长学生都喊累

7月底,张艺嘉带即将上五年级的儿子林林去威海,行李箱里除了衣服、防晒霜等,还塞着书本和习题册。抵达威海的第一晚,林林趴在民宿飘窗上与“鸡兔同笼”较劲,身后的张艺嘉注意到,孩子不时抬头望窗外。“第一天他强撑着说‘写完再玩’,到第三天就蔫了。”张艺嘉回忆道,那天晚上孩子哭着扔笔:“妈妈,我不想看浪花算应用题,想光脚踩沙子。”

张艺嘉调整了计划,上午逛景点,下午留1小时写作业,晚上“亲子阅读”,但原定去看日落的行程,最终还是因为一张未完成的试卷遗憾错过。

升学关键期的家庭规划更“硬核”。“别人都在刷题,我们哪敢松劲?”西湖边的酒店里,王芸给孩子定规则:游雷峰塔默写3首相关古诗,坐船游湖得先背完20个英语单词。

## 作业成“必备行李” 景区有了“学习角”

记者走访发现,亲子游场景中,作业成了“必备行李”。

8月5日,南稍门附近一家旅行社内,家住附近的陈馨仔细了解着北京4日游行程。她拿着手机标注:看升旗,写300字观后感;参观人民英雄纪念碑,了解近现代史;游故宫,记录3处建筑特色;游颐和园,观察长廊彩画,解读书历史故事;登八达岭长城,统计台阶数量做统计。“去年带孩子去上海没带作业,开学考试掉了10分,今年可得把学习嵌进行程里。”陈馨看着行程表上的“自由活动”时段说,“这天下午正好留

出来做试卷。”

西安站附近的连锁饮品店里,开学上初一的小杨与数学题较着劲。妈妈坐在她身后,眼里满是无奈,“小学升初中的衔接关不能松,别人都在补初一内容,我哪敢让孩子松懈?”

景区里的“学习角”也在悄然生长。家住西影路的周柠说,有天晚上她去大雁塔北广场闲逛时,看到几个孩子支着画板对着音乐喷泉写生,“我询问时,一位孩子说,他们是从江苏来西安旅游的,老师布置了‘画出旅途的美’主题作业,几人正在搜集素材。”

## 玩与学该咋平衡

亲子游中写作业的现象,家长与孩子感受各异。

许多家长陷入“不布置不安心,布置了又心疼”的矛盾。“适当作业能保持学习连贯性,不至于忘光知识。”陈馨说。

孩子们的心声更直接。“出来玩还得写作

业,一点也不开心。”14岁的可可刚结束桂林之旅,相册一半是山水照,一半是作业打卡图。最委屈的是在遇龙河竹筏上,妈妈让他观察水流速度写物理笔记。“我只想看看鱼跳,不想算速度。”可可说。

但也有一些家庭尝试平衡玩与学。如12岁小宇的爸爸提出“作业兑换制”:完成体验任务(如用英语交流、算购物花费),可兑换半小时玩耍时间。游玩期间,小宇会主动算水果捞价格,说要用“赚”的时间玩过山车。

本报记者 陶颖 实习生 李果



**公告**

向广大群众积极宣传中国石化市场整顿决心,共同净化成品油市场,广大群众发现不法油品销售黑窝点请拨打举报电话0917-3876811 中国石化销售股份有限公司陕西宝鸡石油分公司

**废旧物资拍卖公告**

受委托,陕西佳德拍卖有限公司定于2025年8月13日上午10时在中国拍卖行业协会网络拍卖平台(https://paimai.caa123.org.cn/index.html)以网络竞价的方式公开拍卖废旧物资一批,有关事项公告如下:标的展示时间、地点:2025年8月11日、12日的工作时间在标的物存放地点公开展示,看货请提前电话联系。竞买报名:意向竞买人应当于2025年8月12日下午16时前向指定账户缴纳规定数额的竞买保证金,以到账指定账户为准,并在中拍平台上办理报名手续(注:转账时备注:8月13日拍卖保证金)。报名地址:西安市碑林区长安北路41号嘉怡家庭2-1603室。联系电话:刘先生 18092231570。陕西佳德拍卖有限公司 2025年8月6日

**西安外事学院配电室扩容改造项目公开招标公告**

西安外事学院委托陕西正信招标有限公司,根据招标投标法有关规定,对《西安外事学院配电室扩容改造项目》进行公开招标,欢迎具有相应资质和能力的投标人参加投标。一、项目名称:西安外事学院配电室扩容改造项目。二、项目编号:ZX2025-08-06。三、招标人:西安外事学院。四、招标代理机构:陕西正信招标有限公司;地址:西安市莲湖区环城西路南段元履合中心6层;联系方式:029-88110800/8028。五、招标内容和要求:西安外事学院配电室扩容改造项目,1项;具体内容详见招标文件第三章及工程量清单、图纸。六、项目预算:开标前一周公布最高限价。七、投标人资格要求:(1)具有独立承担民事责任能力的法人、其他组织或自然人,提供合法有效的统一社会信用代码/营业执照(事业单位法人证书/专业服务机构执业许可证/民办非企业单位登记证书,自然人提供身份证);(2)财务状况报告:投标人提供会计师事务所出具的有效的2022年度和2023年度及2024年度审计报告;(3)税收缴纳证明:法人提供自2024年8月1日以来至少一个月的纳税证明或完税证明,依法免税的或者依法不需缴纳税的供应商应提供相关文件证明;(4)社会保障资金缴纳证明:提供自2024年8月1日以来至少一个月依法缴纳的社会保障资金的证明(社会保障资金缴单或社保机构开具的社会保险参保缴费情况证明等);依法不需要缴纳社会保障资金的投标人应提供相关文件证明;(5)参加本次采购活动前在经营活动中没有重大违纪,以及未被列入失信被执行人、采购严重违法失信行为记录名单、工程输入减少、欠债行为书面声明;(6)法定代表人授权委托书:法定代表人参加投标的,须出示身份证;法定代表人授权本单位他人参加投标的,须提供法定代表人授权委托书,并须提供被授权人自2024年12月1日以来任意一个月的社会保障资金的缴纳税证明及被授权人身份证复印件;(7)控股管理关系:提供直接控股和间接管理关系清单,若与其他供应商存在单位负责人为同一人或者存在直接控股、管理关系的,则投标无效;(8)本项目不接受联合体投标,不允许分包。投标人应提供《非联合体不分包投标声明》;(9)投标人具有有效的电力工程施工总承包二级以上(含二级)资质;且同时具备有效的《承装(修、试)电力设施许可证》五级及以上资质(旧证)或《承装(修、试)电力设施许可证》三级及以上资质(新证),且同时具备有效的安全生产许可证;(10)拟派项目经理具备机电工程注册建造师二级及以上(含二级)执业资格,并具有有效的安全生产考核合格证书(B证),在本单位注册且无在建工程(提供无在建工程承诺书);(11)省外企业须在陕西省建筑市场一体化平台(陕西建设网)企业库可查询。七、文件发售:1、发售时间:2025年8月5日至8月12日,9:00时起—17:00时止;2、地点:西安市莲湖区环城西路南段元履合中心6层。方式:现场获取;售价:500.00元(人民币),售后不退;注:携带有效的单位介绍信、经办人身份证原件、经办人身份证复印件加盖公章;现金获取,售后不退。八、投标文件递交截止时间及开标时间和地点:1、投标文件递交截止时间:2025年8月26日9:30前;2、开标时间:2025年8月26日9:30整;3、开标地点:西安市莲湖区环城西路南段元履合中心6层开标室。九、项目联系人:崔工、杨工;电话:029-88110800/8028;开户名称:陕西正信招标有限公司;开户银行:中国银行股份有限公司西安四府街支行;账号:102460065607。 2025年8月5日

**召开股东会通知**

陕西陕北红枣业科技有限公司各股东:

公司定于2025年8月23日上午10时在公司会议室召开股东会,商议题为公司股权及法人变更等相关事宜,请各股东按时参会,特此通知。

陕西陕北红枣业科技有限公司 2025年8月6日

**公告**

辛涛峰、李永刚与辛涛峰关于民间借贷纠纷一案,本院于2025年7月28日作出的(2025)西仲商区法委裁字第8号判决书已发生法律效力。送达仲裁庭(2025)西仲商区法委裁字第8号判决书,自本公告发布之日起30日内前来领取,如逾期不领取,即视为送达,特此公告。联系电话:0914-2282220;工作站地址:商州区杨峪河镇人民政府东200米公路南侧。商州区人民法院源头治理纠纷化解工作站2025年8月6日

**施工公告**

为提升G3511荷宝高速公路服务水平,确保通行车辆的行车安全,陕西交通控股集团有限公司咸铜分公司决定对荷宝高速铜川段K697+000-K724+800段进行2024年汛期隐患排查治理专项工程,路面病害治理工程、护栏增设(含隧道桥梁),由陕西高速机械化工程有限公司承担施工任务,现将有关事项公告如下:

一、施工时间:2025年8月10日—8月31日

二、施工内容:1.增设外侧护栏共5处;2.路面铣刨重铺共7处(其中隧道4处路面2处、桥头1处);3.隧道施工期间占用一个车道进行单车道封闭施工。

三、施工路段:1.铜川方向:吕村收费站—照金收费站之间5处,照金收费站—石门收费站之间4处,共9处。2.旬邑方向:吕村收费站—照金收费站之间3处。

四、注意事项:施工期间,请过往车辆密切注意施工警示标志,严格按照警示标志及现场安全疏导人员的指挥,谨慎驾驶,减速慢行,施工路段严禁超车、禁止停车。施工期间给大家带来不便,敬请谅解。

陕西交通控股集团有限公司咸铜分公司 2025年8月5日

**蒲城县佳茂源农业发展有限公司三场生猪养殖项目环境影响报告书(征求意见稿)公示**

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令[第4号])的有关规定,现将项目环境影响报告书相关信息进行公示,公示内容如下:一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(1)网络链接:https://pan.baidu.com/s/1kvat9sz0hu5AhMvL63A3fg7pwD-frug;提取码:frug。(2)查阅纸质报告书的方式和途径:公众如有意见、建议或疑问,想了解项目环评方面更详细的信息,可在公示期内到建设单位或环评机构查阅项目环评文件。建设单位:蒲城县佳茂源农业发展有限公司;联系人:负红斌;联系电话:17349219555;环评单位:陕西中环明睿环境科技有限公司;联系人:陈工15829629722;邮箱:112013425@qq.com。二、征求意见稿的公众范围:本次公示征求意见稿对象主要是建设项目周边的群众及关心项目建设的社会公众和单位。三、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/11wEdp-lAfalCfMG4vyWfnA?pwd=56ds;提取码:56ds。四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、传真、电子邮件或建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。五、公众提出意见的起止时间:公众可在本项目公示之日起10个工作日内,向建设单位提出宝贵意见。蒲城县佳茂源农业发展有限公司 2025年8月4日

**交房公告**

尊敬的鄯云天序一期业主:

鄯云天序一期项目1#、2#、3#、4#、5#、6#楼已具备合同约定的交付条件,集中交付时间为2025年8月15日-2025年8月17日。如因业主电话变更、电话无法接通、电话无人接听或地址变更、拒收交房通知等导致未能获知交房事宜的,则自本《公告》发布3日后视为书面通知已送达至买受人。若未能按期办理交房手续的,按双方合同约定办理。

为了给业主提供更好的交房服务,请各位业主按照我司通知及预约时间为准前来交房,届时请业主携带本人身份证原件、购房合同、购房交款收据、私章、大修基金收据等资料至西安市未央区鄯云天序一期7号楼一层(原售楼部)办理交房手续。

特此公告,恭候光临!

咨询热线:400698839

西安浐皓置业有限公司  
2025年8月5日