

高考期间饮食不宜变化太大

高考无小事。作为主要从事后勤工作的家长来说,照顾好孩子的一日三餐更是头等大事。提前编辑菜谱,然后穿梭于各大超市、菜市场,拿出看家本领热火朝天于厨房,这也许是众多考生家长的真实写照。可怜天下父母心。今天,我们有必要给大家做一些必要的提醒,以期给你有益的帮助。

高考期间考生的饮食不宜变化太大,在一日三餐的安排上,基本上遵循:早餐要有质量,中餐有能量,晚餐要清淡的原则,大补不可取。一日三餐只要孩子不挑食、不厌食,注意营养搭配就可以满足身体的需要。



早餐:一定要吃

在一天的饮食中,早餐最重要。小编提醒考生早餐一定要吃好,切不可空腹,否则容易发生低血糖晕厥现象。由于早晨起床后,大脑皮层仍处在抑制状态,很多孩子食欲较差,进食量少,小编建议考生早餐最好进食体积小、质量高、热量高、耐饥且又易于消化吸收的食物,如鸡蛋、牛奶、面包、蛋糕、馒头、烧饼、豆浆、荷包蛋、火腿肠及香肠等都是不错的选择。



午餐:吃饱吃好

午餐是考生一日中的主餐,经过一个上午的用脑,考生体内的热量和各种营养素消耗很大,因此,小编建议考生午餐一定要吃饱吃好,摄入充足的热量和各种营养素。建议考生中午可吃些肉类、豆制品、鸡蛋、西红柿等能量较高的食品,为下午的考试提供充足的能量。



晚餐:适当清淡

“由于晚饭过后,大部分考生的能量消耗较小,因此,晚餐可适当清淡。”小编建议考生的晚餐可以以小米粥、红枣粥等作为主食,副食以鱼类和豆制品为主,还可以适量加一些豆角、牛肉、青菜等,这些食物既好消化,又可以满足考生身体所需。

齐鲁晚报·今日菏泽青年置业计划系列

菏泽青年置业会邀你来选房

时间:6月24日 地点:菏泽名家居广场顾家家居形象店(丹阳路与人民路交汇处)

主办:齐鲁晚报·今日菏泽

咨询电话:6330008 13854003212 13385408988

特惠价格 抽大奖

超多房源 聚划算

中小户型 低首付



菏泽城市人家装饰提供家装顾问服务