



主办: 齐鲁晚报·今日菏泽  
菏泽市亿联置业有限公司

家有考生的家长注意了

## 高考前最好别喝咖啡

专家建议,三餐应以清淡为主,营养均衡,不宜“大补”

本报菏泽5月27日讯(记者李德领) 每年高考临近时,不少考生的家长不知道让孩子吃什么才好,甚至盲目地“大补”。专家表示,盲目“大补”和营养搭配不当往往会适得其反,日常饮食中,要注意粗细搭配、营养均衡。

“孩子快高考了,营养一定要跟上,鸡鸭鱼肉顿顿都不能少。”市民王女士的儿子今年参加高考,从年后开始,鸡鸭鱼肉天天变着花样做,虽然每次孩子都嫌做得多,但只要他能吃一口,家长也乐意。

与王女士有同样想法的李先生也认为,高考前孩子怎么吃是很重要的一个学问,只要孩子想吃什么,即使再忙也要给他买。“在吃的方面,不能让孩子感觉受到委屈,想吃什么就买什么。”

据菏泽市立医院营养专家介绍,

盲目“大补”和营养搭配不当会起到反作用,严重者还会引起孩子身体不适等问题,在日常饮食中,要注意粗细搭配,营养均衡,三餐应以清淡为主,油脂食物要适量食用,睡前半小时喝点牛奶,有利于睡眠,不要盲目“大补”。

“考前复习是高度集中的脑力劳动,这段时期,考生应在维持充足能量的基础上,增加优质蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素C及铁、锌等营养元素供给量。”专家介绍,在增加营养的同时,也要注意像咖啡、碳酸饮料等不宜过量饮用。

### 百花园

奇乐作文——中小学作文培训专家

### 《龟兔赛跑》续集

奇乐作文学员闫绍驰 开发区实验小学 三年级五班

上一次《龟兔赛跑》中,乌龟因为脚踏实地取得了胜利,而兔子因为骄傲自大半途睡觉输掉了比赛。从此,乌龟受到了大家的夸奖,而兔子受到了大家的批评。

10年过去了,现在动物村里盖了一个99层的大厦,乌龟和兔子成了邻居。兔子因为上次输了比赛一直耿耿于怀,决定和乌龟再比一次,比赛的地点就是这座99层的大厦。它写了一封战书送

到乌龟家门口,乌龟说:“老兄这么多年过去了,还比什么呢?”兔子说:“不比一次我永远都在同伴面前抬不起头来,半个月后我们一决胜负吧。”乌龟无奈地答应了。

在这半个月里,兔子每天早起锻炼,每次跑步路过乌龟家门口时,都看到乌龟在家悠闲地看电视,兔子想:这次我赢定了。半个月很快过去了,比赛当天,大象当裁判,一开枪,兔

子就飞快地爬起了楼,当兔子爬到99层时已累得气喘吁吁,刚想坐下来休息时,只听一个声音说:“兔兄,你踩到我的背了,”兔子惊讶地说:“你怎么这么快?”乌龟笑道:“兄弟,这都什么时代了,我是坐电梯上来的。”兔子一下子瘫坐在地上,气得眼睛都变红了,身上的毛也一下子全白了。

通过这次比赛,我明白了做事不能光靠蛮力,要靠智慧。

### 美味的披萨

奇乐作文学员张冰娴 菏泽市实验小学 二年级五班

我亲手制作过美丽的贺卡,制作过漂亮的贴画,令我最快乐的是在奇乐作文自己亲手做披萨。

上午,我们怀着兴奋的心情来到百特喜西餐厅,刚进门一股奶香味扑鼻而来。分好组,我们按厨师教的方法,先把红艳艳的披萨酱均匀地涂在又大又圆的披萨饼上。接着撒上黄黄的芝士。小刘同学捏了些芝士靠近鼻子闻了又闻,还咽咽口水说:“真香,真香。”然后把培根、鸡肉、蘑菇、小西红柿错落有致地摆在面饼上。最后再

给披萨盖上芝士被子。哇,一个大花盘出现了,我们四个为自己的杰作击掌欢呼。

服务员阿姨把披萨端走进了烤箱,我们焦急万分地等着,不住地往烤箱的方向看。

披萨终于烤熟端上来了,诱人的香味直往鼻子里钻。服务员阿姨分给我一块,我迫不及待地拿起刀叉切开,不顾形象狼吞虎咽吃起来,它酸酸的、香香的,还有点甜,真好吃!

今天的披萨格外香,因为是我亲手做的,吃着它,我心里美滋滋的。



红黄蓝美术学校学生李思瑾(5岁) 儿童画作品《盛开的牡丹》 辅导老师:李霞

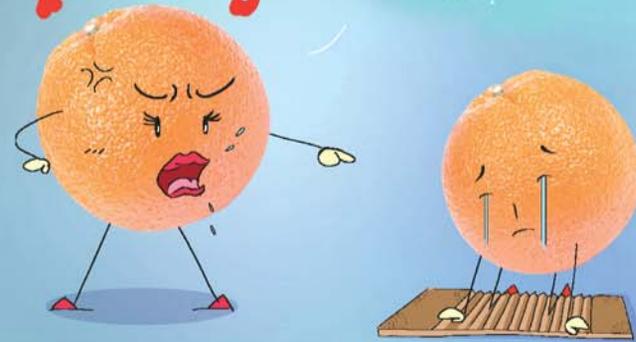
### 陶庙董楼小学工作提速

巨野县陶庙镇董楼小学多措并举,全面提高工作效能,努力推动教育教学工作再上新台阶。

该校严格执行上下班考勤制度、请销假制度,坚决杜绝迟到早退、无故旷工、纪律松散等现象。同时加强

督查监督,学校班子成员以身作则,率先垂范,带头解决工作中存在的各种“庸懒散”问题,传递正能量,树立好作风。活动开展以来,学校工作作风明显改进、教育质量显著提升。(巨野县陶庙镇董楼小学 程建英)

“说,这么好的房子,为啥不给我妈买一套?你眼里还有丈母娘吗?!嗯?!”



父母年纪大了, 给守在身边,是福气,心里也踏实。 一碗热汤的距离,邻而不居,很好。

全功能 随便用

45-1400m<sup>2</sup>自由空间, 3.3米挑高, 临学区,能注册,可办公,准现房,低总价

居住	孝父母+送孩子	学区房	自住
商务	注册+办公	soho+旅居	
投资	升值	资产	出租
特殊	旅馆	幽会+会所	



/ 中华路头排 / 临实验小学、21中、2中 / 近西关医院 / 楼下大商业 /  
/ 开间大窗、立面俊朗 / 星级大堂、一级物管、车位充足 /

5177777 项目地址:菏泽市牡丹体育场对面中华路7777号 开发商:菏泽市亿联置业有限公司