

家有中考生提前定食谱 PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/202/2021\\_2022\\_\\_E5\\_AE\\_B6\\_E6\\_9C\\_89\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_c64\\_202483.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/202/2021_2022__E5_AE_B6_E6_9C_89_E4_B8_AD_E8_c64_202483.htm) 虽然离中考还有一段时间，但提早几个月就开始为他们提供充足、均衡的营养，会有助于他们保持良好的状态，应付各种理论考试和体能测验。首先，一个学生每日膳食应包括以下几类食物：1.每日饮食以谷类为主。要多选用粗杂粮，少吃过于精细的食品。粗杂粮中所含的维生素、微量元素远远高于精细米面，且各种杂粮各有所长，不能互相代替，只有多吃一些，才能使身体和大脑获得更全面的营养物质。2.多吃动物性食物，如鱼虾类、鸡蛋等，主要提供优质蛋白、脂肪及一部分矿物质、维生素。每周要吃1~2次动物肝脏，因肝脏含维生素A、铁丰富，维生素A可以促进生长发育，保持正常视力，缓解视力疲劳，而缺铁则会造成贫血，抵抗力下降，影响身体发育，使记忆力下降。3.多吃蔬菜、水果及坚果，每天至少吃400~500克新鲜蔬菜水果，尤其是红、黄、绿色较深的蔬菜和深色水果含营养比较丰富，应多选用。另外，蔬菜、水果各有优势，不可互相替代。4.每天吃奶类及豆类食品，可以提供所需的优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素，满足生长发育的需要，维持身体良好状态。5.及时补充水分，排出体内代谢废物，维持正常的生理功能，有利于大脑健康。补水首选新鲜的凉白开水，其次是矿泉水，如果运动后出汗多可饮用淡盐开水，也可选用运动饮料。其次，三餐要遵照“早吃好，午吃饱，晚吃少”的原则，按30%、40%、30%来分配。早餐要干稀结合，荤素搭配，富含水分和营养，易于

消化；中餐要吃饱，含蛋白质较多、营养丰富；晚饭以清淡为主，避免辛辣刺激食物，不可吃太多高脂肪高蛋白食物，以免加重消化器官的负担，影响睡眠的质量。有条件的最好在早、中、晚三餐外根据实际情况于上午10时左右或下午3时补充点心，睡眠不好的孩子可在睡前喝杯牛奶，或一碗莲子大枣汤，有助于休息睡眠。在复习备考期间，由于学生身心压力较重，食欲易受影响，因此家长在烹调食物时应多考虑孩子平时饮食习惯，选择其爱吃的口味和食物，以增加食欲；要注意饮食卫生，不要吃太油腻不宜消化的食物。此外，学生应多食富含亚油酸、卵磷脂的食物，如大豆及其制品、芝麻、蛋黄、动物内脏、骨髓等，可以增加脑内乙酰胆碱的含量，从而增加记忆力。其它如胡桃、腰果、黄花菜、香蕉、葡萄、桂圆、苹果、带骨肉、海藻类等都有健脑作用。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)