

考试期间饮食营养巧安排 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/231/2021_2022__E8_80_83_E8_AF_95_E6_9C_9F_E9_c64_231452.htm 中考就要到了，学生该如何怎么样保持最佳状态呢？昨天，我们请专家就如何调节心理做了指导，今天，再来听听营养学家对考生的一日三餐有哪些好建议。在考试前，为了给孩子增加营养，有的家长可能会买许多菜肴，要求孩子多吃一些。扬州营养学会秘书长、扬州大学的彭教授却说，这种做法其实并不妥当，反而会给孩子增加压力。具体谈到一日三餐，彭教授说，早餐是一天的基础，既要讲营养，但也不能太油腻，在分量上以八成饱为宜。由于考试时间是在6月份，气温比较高，再加上考试的压力，孩子往往没胃口，这就要想方设法增加他们的食欲。在菜肴方面，彭教授同样认为不要太油腻，可以多吃点鱼虾。而晚餐则要注意多补充盐分，因为一天下来，学生会流很多汗水。一般来说，彭教授不主张过多的服用保健品。但是如果学生严重食欲不振，缺乏营养，那么这种情况下，可以适当服用一些营养剂。总之，考生在考试期间要注意合理的饮食，粗细粮搭配，荤素兼顾，从营养来说，够用就可以。过量饮食反而与身体不利，此外，还要注意饮食卫生，以防胃肠道传染病的发生。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