

带给高三学生营养保障的科学饮食 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/457/2021_2022__E5_B8_A6_E7_BB_99_E9_AB_98_E4_c65_457944.htm 作为家长，看到孩子高三阶段紧张的冲刺复习，学习上的事情无法去替代、帮助孩子，但一日三餐让孩子吃的科学、可口应该是能够做到的。这里，我将自己一些经验整理，希望能对辛苦的孩子有所帮助。家长要把孩子的一日三餐调理好，尤其是早餐。我的经验是把早餐当做正餐做，保证孩子早餐中有肉类、鱼虾类、奶类、豆类、蔬菜类、谷物类、水果类，其实最简单的做法就是老祖宗的做法：做成包子或饺子，因为什么东西都可以做成馅子，当然味道要调配的鲜美，让孩子爱吃；然后把豆子（最好是黑豆）、花生泡好后，同黑芝麻一起打成豆浆，喝的时候再混入牛奶、蜂蜜、鲜果汁。多给孩子添加健脑食品和优质蛋白，对孩子强化记忆、保证体力、保证睡眠大有益处。另外，孩子的睡眠必须强制保证，避免开夜车，熬时间，晚11：00左右必须上床睡觉，因为得到充分休息的大脑无论活跃程度、集中注意力、思考水平等都处于一个最佳状态，疲劳战术只会使孩子陷入恶性循环，得不偿失；中午孩子尽量休息半小时，哪怕是闭目养神十分钟，对整个下午和晚上的学习都是大有益处的。再者，中午孩子回家，家长要让饭菜等孩子，而不要让孩子等饭，为孩子节约每一分钟。条件许可的让孩子晚上临睡前冲个热水澡，吃点夜宵。晚自习孩子回家后，家里的一切都要服从孩子的休息。这就好比孩子是一台性能优异的设备，休息和营养是必须的保养，只有保养到位，你的这台设备才能发挥出潜力，创造出超

常的产值。记得在十多年前，看到一篇报道，大概内容是这样的：英国营养科学家做过一项试验，两组女中学生，试验组一日三餐增加补铁食品，对照组进食日常食品，一定时期后，试验组女生上课的注意力、记忆力较之对照组有相当大的提高，并且在很大程度上超越了平常记忆力好的男生。原因很简单：青春期女生经期失血，在适时补充铁质（这里说的铁质，不是补铁的保健品，而是新鲜的食物，比如：动物肝脏、牛羊肉、草莓、樱桃、红枣、桂圆等）后，血液供给大脑的营养充足，从而保证了脑细胞的活力。在高考阶段（其实应该是孩子全部的学习阶段，常听一些家长说考试了，给孩子吃点好的，每当听到这样的说法，我总想问：平时干嘛呢？难道说旺盛的精力是靠临考的几顿饭能攻出来的吗？）孩子的脑力、体力属于超负荷支出，更应该强调营养的作用。有人说美丽和健康是吃出来的，实际上合理、科学的膳食不但是美丽、健康所需要的，更是大脑所需要的。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