

高考考前如何给孩子安排三餐 饮食有讲究 高考 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/572/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_c65\\_572901.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/572/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E8_80_83_E5_c65_572901.htm)

眼下，不光是莘莘学子最后的冲刺阶段，家长也不轻松，每天要变着花样给孩子做饭。 昨日上午9：30 - 11：00开通的本报“ 高考备考热线 ”，西安交大医学院第一附属医院营养科主任、陕西省营养协会常务理事段玛瑙副教授，陕西师范大学食品工程与营养科学学院讲师张清安博士与众多家长进行了沟通。 考前应保持平时饮食习惯 不少家长说，为了让孩子顺利走过“ 独木桥 ”，他们把各种营养品都买回家，有的人顿顿给孩子做大鱼大肉“ 补充营养 ”，但孩子还是没有胃口，出现厌食和食量减少的现象，搞得家长很紧张。 段玛瑙说，考前孩子没胃口一方面是因为压力大影响的，另一方面与家长打乱孩子以往的饮食规律有关。有些家长考试前和考试期间给孩子“ 恶补 ”，是不可取的。 张清安认为，均衡的膳食摄入是保证健康的先决条件，临近高考，应保持平时的饮食习惯，不要有太大的变动，以免引起肠胃不适；少吃辛辣、油腻的食物，少吃煎、炸、烤的食物。 两位专家就考前如何给孩子安排三餐出了不少主意，家长不妨一试。 早餐一定要吃饱：要保证每天早上有鸡蛋、牛奶、粮食，干稀搭配、主副食兼顾。 午餐讲究营养：上午体内的热量和各种营养素大量消耗，午餐应该吃饱吃好，保证充足的热量和各种营养素。 晚餐吃八分饱：晚餐离睡前应为1.52小时，不宜吃得过饱。 新鲜水果来加餐：另外，三餐之间可以给孩子加些爱吃的爽口水果，补充维生素。 高考两天食谱推荐 昨日在热线中，专家向几位家长推

荐了考试期间两天食谱：6月7日：早餐：芝麻花卷、鲜牛奶、煮鸡蛋1个、清炒油麦菜，水果：香蕉1根 中餐：米饭、青瓜炒木耳、西芹瘦肉片、番茄紫菜蛋花汤 晚餐：绿豆稀饭、煎饼、醋溜土豆丝、青笋肉丝 6月8日 早餐：全麦面包、豆奶、鹌鹑蛋3个、素炒三丝（青笋、香菇、胡萝卜），水果：苹果1个 中餐：米饭、素炒西兰花、青椒炒鸡蛋、青菜豆腐粉丝汤 晚餐：紫菜小馄饨、花卷、香菇菜心 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)