

营养专家为众考生和家长作高考前的饮食设计 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E8_90_A5_E5_85_BB_E4_B8_93_E5_c65_99894.htm 高考在即，临考前的膳食安排怎样才比较合理呢？我们特意请来营养专家为众考生和家长作考前的饮食设计。专家提出，膳食方案的提出，应该以孩子喜欢吃的口味为主，根据均衡饮食、荤素搭配、干素搭配的原则，每天翻不同花样，否则突然变换口味，孩子可能会产生肠道不耐受，导致腹泻、腹胀甚至食物过敏。

早餐：必备牛奶、鸡蛋(煎鸡蛋不宜)，并适当吃清淡些。家长可以熬一些稀饭或合时令的补羹，如银耳莲心红枣百合羹，可以提高免疫力，有清凉、败火之效。再加一些馒头、包子等主食，补充碳水化合物，保证脑力劳动的能量充足。要增加蔬菜、水果的摄入。有条件的家庭，可以鲜榨西红柿、草莓、黄瓜等水果汁，对胃口不好的孩子，开胃效果比较好。

复习餐间点心：孩子每顿不宜太饱，否则血液集中到胃肠道，大脑供血不足，学习效果和记忆力都将受影响。所以，应该做到少量多餐。早上9点至10点，可以给孩子吃一些小块水果，如小番茄、樱桃、猕猴桃、黄瓜、杨梅等，再加少许饼干，或者再添一杯酸奶做餐间点心。

午餐：要顺孩子的口味，荤素搭配，多吃新鲜蔬菜、水果。食物要做到易消化，建议尽量以清蒸、清炒为主，腌、辣、油炸、红烧等不宜多吃，在此基础上每天换花样。例如孩子喜欢酸甜口味，可以做凉拌莴笋，第二天再换西芹百合，让他有新鲜感。每天可补充一些海鱼，海鱼中的脂肪酸有益于大脑神经活动，并促进肠胃消化。此外，部分孩子只吃菜不爱吃主食，家长不应纵

容，否则碳水化合物摄入太少，能量供应不足，影响孩子备考的效率。建议午间吃2至3两米饭或面条。下午茶：可安排在下午3点至4点，食谱与早间餐类同，由水果、奶制品和少量主食构成。晚餐：建议吃清淡点，没有胃口的孩子可以喝一些稀饭或营养羹，多吃些清炒蔬菜。晚间餐：复习到深夜的孩子，可以喝一杯牛奶，辅以小馒头、小包子、小蛋糕等。有条件的家庭不妨做一些美味小食，如莲子羹、绿豆百合羹、红豆沙汤圆等。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