

要规划好孩子的饮食

维生素与无机盐的供应则要通过新鲜蔬菜、水果来获取。近期,要让孩子少吃含糖和脂肪类的食物,街头小吃及冷饮要少吃甚至不吃。此外,父母还要注意保持孩子体内的酸碱平衡,酸性食物不要摄入过多,要注意补充膳食中的碱性食物。蔬菜、水果、豆制品都是强碱性食物,其中海带、菠菜碱性最高,父母可依据孩子状况进行选择。

补水问题也要重视,考

随着夏季的到来，气温会不断升高，建议考生家里的空调温度不要调得过低，室内外温差在 10°C 比较好。

种类				
三餐	主食	肉、蛋、奶类	蔬菜水果	备注
早餐	面包、花卷	鸡蛋 1 个、奶或豆浆 250ml	小菜、核桃仁	不喝奶的孩子喝粥
中餐	米饭	清蒸鱼、肉菜	新鲜蔬菜	吃七八分饱,水果
晚餐	米饭或馒头	海米冬瓜、清炖小排骨	红烧豆腐、凉拌土豆丝	忌油腻或不消化的食物,绿豆汤

[illegible]