

早晚两顿饭,父母要费心

本报实习记者 邓 茜

大部分家有高三生的考爸考妈都会在这个关键的年头里尽全力打点好孩子的饮食起居,以保证孩子在紧张的备考冲刺阶段有个好身体。为了做好后勤保障,父母有的天天给孩子大补特补,有的四处搜集“良方”、“秘方”。父母的种种苦心体现了对孩子最无私的爱,但相关人士却建议,考生父母不要乱给孩子补充营养,平时只要科学安排好早餐,晚餐即能保证孩子有个好身体,在紧张的备考中保持好的精神状态。

早餐虽小,不容忽视

记者从部分中学了解到,不少高三生父母为了让孩子多睡一会儿,就同意孩子舍弃早餐。他们认为,现阶段,孩子有充足的睡眠比什么都重要。孩子早上不吃也没什么大不了,一晃就到中午了,在学校有营养午餐。晚上回家后,自己再给孩子好好做顿晚餐补补

就成了。

北京市第166中学医务室教师王育芳认为,保证孩子的睡眠充足固然重要,但吃好早餐对孩子来说也是非常重要的。血糖是人的大脑直接应用的能量。高三学生目前正处在大量用脑的复习、备考期间,假如不吃早餐或早餐吃得不好,上午第三、四节课时体内的血糖水平就会下降,不但会产生饥饿感,反应也会随之变得迟钝。长此以往必将影响学习效率,身体状态也会逐渐走下坡路。因此,父母一定要重视早餐的作用,有条件的要尽量安排孩子在家吃完早餐再去上学。其实一顿简单的早饭并不会耽误太长时间,养成按时吃早餐的好习惯,会对孩子的成长更有益处。

晚餐吃多,不如吃好

由于时间相对充裕,晚餐会成为绝大多数家庭一天中最丰盛的一餐。很多考

生父母会使出浑身解数,变着花样给孩子改善伙食,于是大鱼大肉便会经常出现在晚餐中。虽说丰盛,但从营养角度看,晚餐摄入过多蛋白质等高热量食物并不科学。营养专家建议,一份营养晚餐中营养素的设计量应占全天供给量的35—40%,而有益于生长发育的种类应多一些。所以,晚餐吃得好吃得多更重要。

体力、脑力消耗大是高三生的一大特点。因此,晚餐制作的首要原则就是要保证营养的全面和充足,在食材的选择上要保证优质蛋白质的摄取。父母不妨选择鱼肉、鸡肉、猪瘦肉、鸡蛋、豆制品搭配各种蔬菜为孩子制作餐食。此外,天气逐渐转凉,父母要根据气候变化,适时为孩子科学地安排好晚餐。经过一天紧张学习后,孩子体内的热量会大幅下降,在放学回家的路上难免由冷生饿,所以晚餐一定要尽量准时开饭,餐食要避免寒凉,最好能起到驱寒生暖的效果。

高三生父母收集信息要趁早

邱乾谋

高三已经开学20多天了,2013年招飞政策、个别院校的高水平运动员招生政策已公布。高三父母要早留意招生院校各种信息,为孩子备考提供好服务。

哈尔滨工业大学日前在其官方网站公布了2013年田径项目高水平运动员测试招生信息。2013年空军招飞政策也已公布。由于这类招生对报考人员条件要求比较严格,父母要早帮助孩子留意相关信息,并结合孩子的兴趣、爱好、身体条件、文化成绩,综合考虑是否报考。

根据往年经验,国庆长假过后,一些特殊类型招生信息将陆续公布。艺术特长生、高校自主招生、保送生等招生政策大多集中在11月公布。由于这些特

殊类型的招生考试报名、测试都有特定的时间,这就要求高三生父母要早留意相关院校的招生信息,提前了解报名时间,不要错过机会。父母要提前帮助孩子留意相关信息,提醒适合报考的孩子在规定时间内到目标院校报名、测试。此外,一些高校特殊类型测试时间安排上会有冲突,父母要提前帮助孩子留意哪些院校测试时间冲突,并及时与孩子沟通,结合孩子文化成绩、特长等,有选择地报考,避免考试“撞车”。

父母除了帮助孩子收集招生信息外,还要提前帮助孩子收集学校和专业的信息。今年就有个别考生刚上学不到一周就退学,有的学生被录取了却不到校报到。这种情况在历年开学伊始

屡屡出现,这些考生要么对录取的高校不满意,要么对就读的专业不喜欢,不少人因此选择复读。无论从财力、物力,还是时间、精力来说,不珍惜上学机会,就是一种损失。如果报考前父母就充分收集高校和专业的信息,帮助孩子分析院校特点和培养特点,并与孩子充分沟通,结合孩子性格特点、兴趣爱好,科学填报志愿,就会减少被录取后不报到或刚入校就退学的情况。因此,高三生父母要提前帮助孩子收集高校和专业的信息,做到心中有数。

高三生父母在大量搜集信息的基础上,要注意做好筛选工作,不要把所有信息都交给孩子,而要把孩子需要的最有用的信息提供给他们。

您也在为报考专业犹豫不决吗?

您了解自己的发展潜力和能力倾向吗?

您知道自己的能力倾向和大学专业的关系吗?

全国教育“十五”科研课题成果:

“升学指导测验

——专业选择测试”

帮您找到答案

科学填报志愿 规划职业生涯

“专业选择测试”
权威专家为你指点方向!
助您实现人生价值!

- ◆ 82.96%的学生表示在填报志愿的过程中参考了“专业选择测试”结果报告书上的信息;
- ◆ 76.29%的学生认为“专业选择测试”结果报告书上有关个人情况的描述符合实际情况;
- ◆ 80.74%的学生认为“专业选择测试”结果报告书上针对选报专业的建议对他们有帮助。



测试网站
教育部考试中心网站:
sx.neea.edu.cn

购卡咨询热线: 010-82837128 82837190