

舌尖上的高考

——浅谈高考考生如何饮食

北京营养师协会秘书长 刘兰

高考将于6月7日、8日举行。在考前这段时间,考生的营养和健康至关重要。那么,家长在给考生准备饮食时,要注意什么问题?营养要如何搭配呢?

注意食品安全

安全是膳食与营养的基础。在考前给孩子准备饮食时,家长要选择新鲜的食物,在贮存、烹饪的过程中把安全放在第一位。在考前和考试期间,考生不要在街头小摊上买东西吃,不吃或少吃冷饮。家长可在家中准备绿豆汤、凉白开或新鲜的水果等供孩子解渴。吃东西前,考生要将手洗干净,注意卫生,以免引起肠道传染病。

不吃主食是误区

主食包括米、面、薯类和杂粮。不少考生和家长认为:“肉、蛋、奶营养高,考试期间要多吃这些,少吃甚至不吃主食”。这是错误的。主食是葡萄糖最好的来源,而葡萄糖是大脑活动的唯一能量来源,体内的葡萄糖不足会出现脑袋发懵等状况,影响学习和考试。

考生要食用充足的主食,以保证能量供应。粗粮杂粮如红豆、绿豆、糙米、标准粉等含有丰富的维生素B1和膳食纤维,维生素B1能增进食欲。一方面,维生素B1可帮助大脑利用血糖产生能量;另一方面,不断

变换食物品种花样也可增加食欲。

切忌盲目进补

为了给孩子疲惫的大脑补充营养,让孩子以最好的状态迎接高考,很多家长今天“烧鸡烤鸭”、明天“肥鱼大虾”,可谓用心良苦。但看似营养丰富的大鱼大肉,过多食用反而会抑制大脑活力。高考期间,家长不要给孩子盲目进补。

有些家长只要听说对孩子有益的保健品就购买,这种做法不一定有帮助。有些保健品要长期食用才会有效,家长选择前要有足够的知识储备,并注意细节。

别打乱饮食规律

复习、考试期间的膳食原则有两条,一是增加蔬菜、水果、动物性食品和豆类食品;二是摄入充足的蛋白质,特别是优质蛋白质、维生素和铁。

营养的供给和分配要按时定量;不要打乱生活规律,特别是饮食规律;烹调要求清淡,脂肪不宜过高,但要保证碳水化合物的供给;食物要求少而精,蛋白质要多用优质的;还要注意多吃水果、蔬菜。

吃好早餐

血糖是大脑能直接利用的唯一能量。如果不吃早餐或早餐吃得不好,血糖水平容易降低,就会产生饥饿感,反应迟钝,从而影响复习或考试效率。

如孩子过于紧张、没有食欲或因其他原因没吃早餐,家长可带一些巧克力或面包、牛奶或酸奶,让其在进考场前食用。食物的量不宜过多,以免影响考场发挥和午餐的进食量。

搭配好营养

复习、考试期间,生活和学习节奏较快,考生大脑活动处于高度紧张状态,这时,大脑对氧和某些营养素的需求比平时多。大脑对缺氧非常敏感,良好的休息是基础,考生不要搞疲劳战术。除耗氧量会增加外,大脑对蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素A、维生素C、B族维生素以及铁的消耗也有所增加。因此,考生要注意这些营养素的补充。

注意食物多样性

考生如因天气炎热,学

习紧张而食欲降低,家长要选择其平常爱吃的食物,变换花样做可口些,让孩子吃饱,否则能量不足会导致反应迟钝。

复习、考试期间,考生可多食用鱼虾、瘦肉、肝、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等。这些食物不仅含有丰富的优质蛋白质,还富含钙、铁、维生素A、维生素B2和维生素D。鱼虾贝类,尤其是深海鱼含有丰富的DHA,可提高大脑功能,增强记忆;也可选用黄金亚麻籽,富含N-3脂肪酸、膳食纤维,能在提高大脑功能的同时预防便秘。

食用新鲜蔬菜和水果

新鲜的蔬菜和水果含有丰富的维生素C和膳食纤维。维生素C既可促进铁在体内的吸收,又可增加脑组织对氧的利用。考生可每天吃一颗奇异果,帮助消化,增加食欲。

创造轻松、愉快就餐环境

在进餐过程中谈些轻松、愉快的话题,或者听些舒缓的音乐,有利于消化。同时,考生的紧张情绪也需要家长的疏导。

200多辆出租车 免费接送高考生



6月3日,由北京祥龙出租公司和北京TAXI红绿灯俱乐部组织的免费接高考试生活活动出车仪式在京举行。李爱菊 摄

本报讯(记者 邱乾谋) 高考将至,爱心起航。6月7日、8日,北京200多辆爱心出租车和私家车将“点对点”地接送困难考生,有需要的考生可提前预约。

该活动组织者李爱菊介绍,此次免费接送高考试生活活动采取“一对一”和“流动送考”两种方式。“一对一”服务主要针对残疾考生、患病考生、贫困考生、烈士子女、市级劳模子女等考生。这些考生可提前预约。6月6日12时前,考生可拨打服务热线13520221160 报名预约出租车,报名时需登记姓名、电话、住址和考点等情况。考生也可网上报名,通过微博认证(开出租车的橘子)预约车辆。高考期间,提前预约的考生将享受免费接送服务。

“流动送考”车将采取考生看到爱心标志车后招

手即停、即上即下的形式。考生只要向司机出示2014年高考准考证即可乘坐。为了服务更多考生,按照同方向、考场相近的原则,条件允许,可一同搭载其他考生。

为避免堵塞交通,维护考点秩序,爱心车将考生送至考场后不会在考点周围逗留。以上考生考完后可乘坐流动免费送考车辆,也可与“一对一”服务车辆联系。

据悉,该活动由北京祥龙出租公司和北京TAXI红绿灯俱乐部组织,至今已连续举办了10年。目前,已有150多辆出租车报名参加,预计最后参与免费接送高考生的车辆将达到200多辆。高考期间,这些免费接送高考生的车将插上小红旗,挡风玻璃上有“高考学生免费专用车”标志。

城管执法部门全力保障考生静心备考

本报讯(记者 邓茵 通讯员 吴熙) 记者从北京市城市管理综合行政执法局获悉,为做好2014年中高考服务保障工作,全市城管执法机关自5月下旬开展了“静心2014”行动,重点治理施工工地夜施扰民问题,给广大考生营造一个安静、和谐的复习应试环境。

据了解,全市城管执法系统日前已按照前期市城管执法局下发的《北京市城管执法系统静心2014中高考服务保障工作方案》启动相关工作,重点对夜间施工扰民等问题进行查处,确保为考生营造一个良好的应考环境。前期,各区县城管部门已联合辖区住建、环保和教育等管理部门,共同召

集在施企业的负责人召开宣传告诫会,对近未经批准擅自进行夜间施工的重点违法企业进行集中告诫,由施工企业签订自律承诺书,向社会公开承诺中高考期间坚决杜绝夜间施工扰民违法行为,自觉采取有效措施减少工地噪声污染。同时,城管执法人员深入辖区工地,向施工企业发放《致首都建筑施工从业单位的一封信》,宣讲相关法律法规规定,明确中高考期间严禁夜间施工等相关要求,呼吁施工单位增强大局意识,自觉遵守相关法规,合理安排工期,避免施工扰民行为。此外,结合正在开展的露天烧烤、无照经营专项治理整顿工作,城管执法部门

将对影响考生学习生活的露天烧烤、露天大排挡等突出环境秩序类问题加大整治力度,净化校园周边环境。

考试当天,城管执法部门将集中投入执法力量,全天候、全力以赴保证考生复习和考试的外部环境。各考点和考点周边的施工工地都将安排执法人员现场盯守,保证考点周边500米范围内的施工工地无产生噪声的施工作业。6月7日、8日高考期间,考点保障岗位的城管执法人员将在7时30分前上岗;6月24日至26日中考期间,考点保障岗位的城管执法人员将在7时前上岗,加大日间对考点周边的人盯车巡力度,确保

考场周边环境秩序良好。6月5日至7日、22日至25日这两个时段的每晚8时至次日3时,城管执法部门将安排不低于50%的一线执法力量,对影响考生的夜间施工、扰民施工工地进行现场盯守或轮值,对发现的夜间施工扰民行为要高限处罚。同时,市城管执法局将联合住建委、环保、教委等部门,在全市范围内统一组织夜间施工集中检查,并对各区县中高考服务保障工作落实情况进行抽查。

另悉,昨晚市城管执法局联合市教委、市住建委、市环保局,对本市城区部分施工工地夜间施工扰民情况开展专项检查,坚决查处违规夜间施工行为。

往年期末试卷免费发, 让你不被期末难倒!

平时成绩都很好,可总被期末、期中考试难倒。辛辛苦苦大半年,期末“一考回到开学前”。针对期末考试,我们为莘莘学子倾情奉献往年名校试卷,让众学子对考试题型熟练掌握,驾轻就熟,轻松应对期末考试。

往年名校试卷分为期末考试卷和期末推断试卷两大部分。往年名校期末考试卷让众学子熟悉往年期末考试必考知识点及侧重点。期末推断试卷更高的相似度让考生熟练掌握期末考试题型,轻松应对期末考试。试卷四大亮点:

一、精心汇编,内容充实有分量。学大精心汇编往年期末考试卷,并根据往年试题对期末考试重点难点进行高精度推断,绝对“干货中的干货”,更具参考价值。

二、新题型透析,试题详细解析。学大名师领跑教育“前线”,试卷中对新题型有精辟的分析,解决众学子

平时做题都好,遇到新题型就“卧倒”的问题。更对往年名校试题有详细的解析,让众学子对试题所针对的考点一目了然。

三、标准编制,推断性强。学大根据期末考试标准编制、透彻解析必考知识点,让众多考生在考试答题过程中紧抓得分点。与原卷更高的相似度让众学子在考场上有似曾相识的感觉,从而超常发挥,不被期末考难倒。

四、科目全,知识点覆盖面广。初一、初二期末考试卷包含:语文、数学、英语、物理、化学五大科目;高一、高二期末考试卷包含:语文、数学、英语、物理、化学、生物、政治、历史、地理九大科目,让考生期末考有权威的参考资料,从而轻松应试。

往年期末考试学大独家发放150套,先订先得,数量有限,送完为止。

学大免费领取电话:
010-59797611