学生备考前的最佳三餐安排

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2007/04/02 20:03

如何让你的孩子吃饭不止是吃饱，更要吃好，能强健大脑，强壮身体，合理的三餐安排很重要。

早餐是金

早餐一定要吃好，稀饭、甜面包等糖类和淀粉含量高的早餐食品，保证大脑的能量供应。多吃脂肪含量低的食物，如瘦火腿、鲜果或果汁、牛奶，可使头脑灵活，反应更敏捷。

午餐是银

午餐是银

午餐是一天中最为重视的一顿。要有充足的热量和各种营养素，多吃肉类、鸡蛋等热量较高的食品。

晚餐是铁

晚餐要以谷类和蔬菜为主，清淡可口。学习紧张、时间紧迫，孩子难免要“开夜车”，还要精心准备“加班饭”，做一些易于消化、热量适中的食物。

保健营养品

营养品

除了精心安排三餐以外，建议每天给孩子准备整体脑保健的营养品，更好地改善记忆、耐缺氧，特别是学习紧张、用脑过度的时候更适合服用。