



# 吃得营养睡得好,孩子不恐“高”

## 营养专家提醒:均衡饮食最重要,别迷信功能性饮料

大考临近,备考期间,孩子的精神一直处于高度紧张状态,体能消耗量大,“吃什么”成了家长心中的头等大事。安医大一附院营养科专家张宝提醒广大家长,高考期间,饮食应该以日常、清淡为主,切忌乱吃补品。同时,考试期间若遇天气炎热,一定要补充足量的水分。

■ 张薇 记者 李皖婷

### 秘籍一:均衡饮食

张宝表示,其实均衡饮食可以概括成六条,就是:能量摄入足量;食物多样,谷类为主,粗细搭配;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食;三餐分配合理。

那么具体到三餐应该如何搭配呢?张宝也给出了自己的建议。

#### NO.1 早餐——忌油腻,牛奶、米粥、鸡蛋为主

张宝提醒,早晨切不可空腹,因为吃早餐是为了补充身体所需能量,尤其是大脑的能量。很多孩子早上食欲较差,早餐可以进食热量高、耐饥且易于消化吸收的食物。

早餐不能过于油腻,应该以牛奶、米粥、鸡蛋为

主。“考生当天早上不要进食太多的肉类,因为肉类为酸性食物,多吃会造成考生疲倦,精力不集中。像甜食、油炸食物、淀粉类也都属于酸性食物。”张宝说。

#### NO.2 午餐——吃饱吃好,有粮、肉、菜、豆

午餐是考生一日中的主餐。上午体内的热量和各种营养素消耗很大,午餐应该吃饱吃好。张宝表示,午餐应摄入充足的热量及各种营养素,考生适当吃些肉类,例如牛肉、鱼、鸡蛋等能量较高的食品,配上清炒的新鲜蔬菜,做到有粮、肉、菜、豆,荤素搭配。

张宝特别提醒,家长应注意,午餐一定要孩子吃足量的主食,少吃腌渍、辛辣的刺激性食物。

#### NO.3 晚餐——谷类食物和蔬菜为主

晚餐应以谷类食物和蔬菜为主,口味清淡易于消化,有利于抗疲劳和养神醒脑。“可以掌握这样一个原则:如果把晚餐分成6份的话,粮谷类应该占到3份,各种蔬菜占2份,肉占1份,这样的比例,是比较健康的。”张宝提醒,睡前如果感觉饥饿,也可以少量喝点牛奶或绿豆粥来帮助睡眠。

### 秘籍二:以“喜”为补

以“喜”为补就是以日常孩子的习惯和喜好为

标准来进行饮食的安排,切忌各种“进补”。张宝解释说,“大鱼大肉甚至山珍海味不但不能直接为大脑补充营养,还可能因肠胃负担过重,导致饱胀、腹泻等。”

一般来说,孩子平时喜欢吃什么,考前还吃什么,不勉强孩子食用他们不喜欢而家长认为很有营养的食物,这会让孩子产生压力,影响考试的情绪。此外,吃补品也是非常不可取的。如果缺少医生指导,滥用保健品,容易干扰孩子正常的内分泌系统,甚至产生一些毒副作用。一些维生素、功能性饮料,主要针对的是运动员等在运动状态下的人群,并且含有一定的咖啡因,考生不宜通过其来达到提神的效果。但不排除有些考生在心理上认为功能性饮料可以帮助平缓情绪、利于发挥,这样的话家长也不要过于苛责,注意饮用适量即可。

### 秘籍三:注意卫生

家长不要给考生吃隔夜的或者上一餐剩下的饭菜,生吃瓜果也要清洗干净。张宝特别提醒,如遇炎热,也不要吃太多的生冷食品,尤其夏天经常吃的雪糕和冰镇西瓜等,一定要适量,以免出现肠胃不适、腹泻等病症,影响备考状态。尽量不吃街头小摊子上的熟肉制品或凉拌菜,以防食物中毒或肠道感染。



为确保考前学生的饮食安全,6月5日上午,合肥市琥珀街道市场监管科联合蜀山区琥珀市场监督管理所对琥珀中学食堂开展专项监督检查。重点检查学校食堂就餐环境、食品加工制作过程等是否符合要求,工作人员现场对蔬菜进行农残检测,确保考试前学校食品安全“零事故”。 ■ 王慧惠 胡正球 文/图

## 蜀山区2017年高考考点交通管制、医疗保障方案发布 考点部分路段将进行交通管制

星报讯(许建军 赵兴茂 刘亚萍 记者 沈娟娟)市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者从交警蜀山大队获悉,为避免噪音干扰,中高考听力考试期间,将对辖区考点部分路段进行交通管制,听力考试结束后,即结束管制。同时,安排考场驻点医护人员,负责考点医疗保障工作。

据悉,今年蜀山区设高考考点3个,共计129个考场,中考考点5个,共计195个考场。记者了解到,2017年高考听力考试时间为6月8日下午15:00至15:30,交警蜀山大队根据辖区考点周边实际情况,将提前15分钟左右对考点周边道路进行临时交通管制。具体安排如下:

合肥金湖中学考点交通管制路段为希望路(长江西路至创业大道段),在听力结束后即解除

交通管制。据介绍,中高考期间,政务区公巡一大队将对50中新校天鹅湖校区和合肥八中考试时间内部分路段进行交通管制,包括翡翠路-颐园路段,祁门路微毫路口-龙感湖路段。

中高考听力考试期间,五十中新校天鹅湖校区和合肥八中周边的习友路微毫路口-祁门路茂荫路口双向交通管制,龙感湖路-匡河路路段实行交通管制,习友路-翡翠路祁门路口实行南北方向管制。待听力考试结束,即解除交通管制。

相关负责人透露,合肥市蜀山区卫计局将在各考点设立专门负责单位,辖区三家社区卫生服务中心将安排考场驻点医护人员,负责考点医疗保障工作。此外,考点周边一律开通考生医疗就诊“绿色通道”,尽最大努力保障患病学生正常参加考试。

## 考前最后一天 父母和孩子可以做这些小准备

星报讯(记者 于彩丽)2017年“高考大片”即将正式上演。市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者整理了近几年高考新闻,给明天“参演”高考大片的同学和家长一些科学建议。

### 第一件最容易犯的事:堵路上

每年高考第一天,堵路上的考生不少,大部分都是出门前对早高峰预估不足,结果被堵路上,还有就是忘了带准考证,要临时回去拿的。今年的高考依旧是工作日+早高峰的模式,请考生在预估时间的基础上再多留出一些时间,同时还要记得检查随身携带的考试用品。

### 第二件最容易犯的事:丢三落四

每年高考场上丢三落四的事,多半发生在下午场。上午场考试后,有考生会松懈下来,忘记收拾准考证等用品离开座位。记者提醒广大考生,无论是离开考场还是就餐离开餐馆,都要带好准考证、身份证等证件,防止意外发生。

### 考前最后一天,可以做这几件事

第一件是稍微做几道题,保持手感。第二件是饭后可以和父母散步放松一下,不建议激烈运动,免得发生运动伤害。第三是好好休息,按时作息。第四件事是高考餐应注意口味清淡,不要考前突然给孩子进补。第五件事是预备好考试用品。

## 中高考考点周边酒店迎“大考” 卫生监督提醒考生最好自带枕头

星报讯(黄涛 记者 李皖婷)中高考即将来临,昨天上午,合肥市包河区卫生监督所执法人员来到滨湖新区合肥一中、四十六中考点附近的酒店,对酒店卫生状况进行了检查,保证入住的考生居住环境符合标准。

同时,执法人员提醒入住酒店的考生,酒店枕头普遍较高,为了考试期间拥有充足的睡眠,建议考生可以从家自带枕头。