

# 考前饮食避开三大误区

“孩子天天用脑这么多，一日三餐怎么安排最合理？”“要不要给孩子买点补脑的保健品？”随着中高考的来临，孩子在考前怎么吃最营养最科学成了很多家长最关心的话题。对此，郑州市中医院营养科主任，郑州元康职业培训学校营养专家薛玉珠指出，临考阶段，孩子的饮食不宜变化太大，一日三餐只要孩子不挑食、不厌食，注意营养搭配就可以满足身体的需要。 晚报记者 吴幸歌



## 一日三餐这样吃最科学

### 早餐：一定要吃

在一天的饮食中，早餐最重要。薛玉珠提醒考生早餐一定要吃好吃，切不可空腹，否则容易发生低血糖晕厥现象。由于早晨起床后，大脑皮层仍处在抑制状态，很多孩子食欲较差，进食量少，薛玉珠建议考生早餐最好进食体积小、质量高、热量高、耐饥且又易于消化吸收的食物，如鸡蛋、牛奶、面包、蛋糕、馒头、烧饼、豆浆、荷包蛋、火腿肠及香肠等都是不错的选择。

### 午餐：吃饱吃好

午餐是学生一日中的主餐，经过一个上午的用脑，考生体内的热量和各种营养素消耗很大，因此，薛玉珠建议考生午餐一定要吃饱吃好，摄入充足的热量和各种营养素。她建议考生中午可吃些肉类、豆制品、鸡蛋、西红柿等能量较高的食品，为下午的学习提供充足的能量准备。

此外，对于一些条件好的家庭，还可以买些鲑鱼、鲱鱼等鱼类食品，它们不仅富含优质蛋白，而且富含钙、铁、DHA等营养元素；一般家庭买些带鱼吃也可以，虾类也可以适当吃些。

### 晚餐：适当清淡

“由于晚饭过后，大部分考生的能量消耗较小，因此，晚餐可适当清淡。”薛玉珠建议考生的晚餐可以以干饭或小米粥、红枣粥等作为主食，副食以鱼类和豆制品为主，还可以适量加一些豆角、牛肉、青菜等，这些食物既好消化，又可以满足考生身体所需。

此外，针对大部分考生晚上复习到很晚，大脑处于紧张兴奋状态，影响睡眠的情况，薛玉珠建议家长不妨在晚间给孩子加一餐，最好加一些牛奶、面包、鸡蛋，不仅可以补充营养，还可起到安神的作用。另外，三餐之间还可以给孩子加些爱吃的爽口水果，适当补充维生素。

## 走出考前饮食三大误区

### 误区一：盲目相信保健品

临近高考，为了给考生快速补充营养，不少家长纷纷把希望寄托在了保健品的身上，把保健品视为补充营养的最佳途径。对此，薛玉珠介绍，保健品的确可以起到一定的保健作用，但绝非万能，而且并非所有的考生都适合“享用补品”。考生和家长不要期待那些标榜提神醒脑的产品会产生“特异功能”，如果考生不吸收、不适应的话，还会导致腹泻、过敏、感冒上火等病症。她建议家长最好通过食补的方法来补充孩子的营养，不要盲目相信保健品。

### 误区二：天天大鱼大肉

由于考前学习紧张，体能消耗较大，不少家长担心孩子营养不良，于是变着花样地满足孩子的要求，甚至不惜整天大鱼大肉，天天下馆子。薛玉珠介绍这也是一个误区。首先，每天的大鱼大肉、山珍海味，孩子的肠胃并不一定习惯，弄不好，反而导致腹泻、不舒服、食欲不振等现象，而且吃得过杂反而容易造成肠胃疲劳，而吃的过饱，食物在肠胃中消化需要大量血液，脑内血液供氧减少，会导致大脑迟钝，思维不敏捷，影响学习和复习。

### 误区三：饮食变化太大

有的家长喜欢在大考前夕为孩子准备特别的饭菜，事实上，考前大换食谱是考生饮食的大忌。原因在于食谱变化大，肠胃需要一定的适应期，这反而容易影响身体状态。

薛玉珠提醒家长，考生日常的生活规律最好不要改变，尽量保持平常饮食，尤其考前三天不要突然吃一些不熟悉的食物或不经常吃的食品，以免引起身体不适，影响考试。

## 教育行业投融资机会来了

### 2009中西部教育投融资项目洽谈会4月举行

如果您还在为学校融资渠道不畅而发愁；如果您还在因学校新建、扩建、改建项目受资金困扰而为难，不用着急，机会来啦！由中国教育投资发展研究中心、河南省民办教育研究会等单位联合主办的第三届中原民办教育振兴论坛暨2009中西部地区教育投融资项目洽谈会，也许会给您带来意想不到的收获。

会议时间：4月18~19日

会议地点：河南省黄河迎宾馆(4月17日全天报到)

活动内容：知名专家就“教育机构如何借助资本力量实现可持续发展”“当前经济环境下教育机构的融资策略”等进行主题演讲；分

“学前教育”“职业教育”“合作办学”多个专场，参会项目方和资金方可以花最少时间和精力，在最广泛的范围内选择最佳融资合作伙伴。

预约资方：美国阿波罗教育集团、新东方教育科技集团、正保远程教育集团、安博教育集团等数十家教育投资单位。

融资热线：010-51662970 65265276(传真) 0371-67217345 65721297(传真)

E-mail: jytr2008@yeah.net

金融危机市场萧条，教育投资分外火爆。诚邀教育行政部门领导、项目学校(培训机构)负责人等蒞会合作，共襄盛举。

## 2009绿城“春语行动”

### 第六届新概念背诵大赛“急剧升温”

新概念背诵大赛登陆郑州以来，迅速在市内各个公立、民办学校掀起了一股英语背诵的热潮。

参与者：既不收费又能锻炼，一举两得，重在参与

记者了解到，在咨询报名者中，很多人并不是单纯地为了获奖争荣誉才参加，而是把这个赛事作为提高英语学习能力的手段。在睿源外语学校，一个赶来为孩子报名的四年级学生家长很有代表性：孩子学过新概念，刚好有这个赛事，趁热打铁，让他锻炼一下也不错。

报名者当中，还有已经离开校园的大学生，他们认为：在今年就业形势严峻的情况下，多学点东西，更有助于增加就业的砝码。

公立学校老师：新概念背诵学习，更贴近当前名校需求

金水区某公立小学一位老师的说法比较客观：新概念背诵能在郑州迅速开展，从教

材上说，新概念学习深度，较人教版教材更贴近于当前名校的需求；从赛事本身来说，新概念背诵大赛提供了一个尺度性平台。因为很多培训机构都在用这本教材，参赛者可以更清楚了解到自己在该学习阶段所占的位置。

承办方：众多机构联手做英语学习平台

此次背诵大赛的承办方——郑州睿源学校史春丽校长介绍，为满足广大英语学习者的需要，也为了继续推进各兄弟学校共同参与大赛，提升学校知名度，共同把此次大赛做出影响力，下阶段继续欢迎各校直接组队参加，具体事宜可直接与组委会王老师联系：67025676 15515800399

特别提示：郑州市区报名时间截止到4月10日，请登录外研社官方网站或直接到睿源各校区领取报名表，也可在当地学校组织集体报名。

## 名校如何“小升初”

### 4月份“小升初”专场说明会敬请期待

3月29日，市某重点中学在青少年宫的招生咨询说明会，吸引了数千名家长关注。近期，“小升初”升学早已成为家长咨询焦点。

4月，“小升初”将进入最后冲刺阶段，家长越来越关注孩子的升学择校问题。但在“就近划片免试入学”大政策影响下，不仅各名校招生政策变得扑朔迷离，即使已实现四独立的原名校“分校”招生，也是“犹抱琵琶半遮面”，让家长无所适从。

为此，笔者走访了部分专家和教师。

## 郑州市青少年宫



### 择校，让人欢喜让人忧

牛新哲(小升初研究专家)：“小升初”择校是一个历史问题，造成目前这种“上有政策，下有对策”的尴尬局面，背后隐藏着深层次原因。一方面不否认政府的初衷是良善的，就近入学保证了儿童入学的方便与公平；但实际上，这不过是政府的一厢情愿，学校及家并不买账。因为就近入学也是一种择校，只不过择校主体变成了政府。

择校本身并不违背教育公平，它是优质教育资源不均衡的产物，也是学生及其家长对高质量教育追求的结果。只要学校间存在差距，优质教育资源供需不平衡，就会存在择校现象。

择校带给我们的思考是，既然人们有这种需求，政府就要尽量创造条件去满足，而不是“一刀切”予以全部否定，压制人们的教育需求。

因此，择校问题关键在于“谁能择校”，而是应该对“以钱择校”这种择校收费形式加以规

### 范，使之在正常合理的轨道上运行。

### 衔接教育，叫好不叫座

海盛(省英语教学专家，小升初衔接教育课题负责人)：

“小升初除了关注孩子的升学问题，更应该关注孩子的衔接教育问题！”

孩子上名校固然好，但如果在名校里学习跟不上，那对于家长和学生来讲，也得不偿失。现在不少家长要么是急功近利地考学，要么是放任自流地漠视孩子学习，太可惜了！

### 喜讯：听近期专业“小升初”说明会

为让家长更多了解今年小升初信息，小升初专业机构——睿源学校将邀请专家和领导举行“小升初”专场说明会。

说明会时间：4月6日(周一)上午9:30

地点以入场券为准。

预约电话：67211276 67267766 67267799

61230083 61230085 61230087