

幼儿园夏季幼儿健康温馨提示，家长必看（3）

随着气温的不断升高，盛夏已经一步步来临了，为了让孩子健康度夏，请家长仔细阅读并注意以下几方面保健知识。

三、饮食健康

1、要调整食谱

夏天气温高，出汗多，需要为孩子增加食物的供应，宜适当地让孩子多进食一点牛奶或奶制品，多吃新鲜蔬菜。如果孩子对吃啥都不感兴趣，建议先刺激一下他的视觉食欲，比如：凉拌蔬菜上放一点胡萝卜丝、绿色的蔬菜泥、橙色的果汁、果泥等，都是清凉诱人的菜色。

2、要多喝白开水

尽量鼓励孩子多喝白开水，不要等到口渴时才记得喝。一次性大量进水，会淡化胃酸，补水宜少量多次。孩子不宜多喝饮料，否则易患胃肠炎、消化不良、厌食症。

3、要口味清淡，兼顾营养

绿豆粥、红枣粥，容易入口又有营养，比白粥更能激发食欲。其实孩子的饮食口味多受父母的影响，在做菜时应尽量兼顾孩子营养的需求，不要只重自己的口味或者只重孩子喜欢的食物，避免给孩子吃口味过重、太油腻的菜肴。

4、要保证食物新鲜清洁

夏天食物特别容易变质，所以最好即买即烧即吃。这样才能更好地保护孩子的肠胃健康。

5、要注意补钙

夏季是儿童佝偻病的高发期，这是因为天气炎热，食欲差，进餐量减少，从食物中摄取的钙质也相应减少，加上出汗多，钙丢失得也多。防范的措施是要多吃含钙高的食物。