

孩子饮食注意事项

1. 饭前喝汤好

孩子饭前喝少量的汤，好比运动前做活动，使消化器官活动起来，使消化腺分泌足量的消化液，能使孩子很好的进食饭后也会感到舒服。

2. 吃好早餐

一日之计在于晨，早餐的好坏关系到孩子生长发育。如不注意，孩子在上学时就会迟钝、精力不足等保护性抑制，发生低血糖。全日总量摄入中早餐占 30%，午餐占 40%。晚餐占 30%。

3. 午餐前不要让孩子饮纯果汁

果汁易于吸收营养丰富。但午餐前 40 分钟不要让孩子饮果汁。因这样孩子在午餐时会少吃一些主食，而一日之内摄入量并无增加，失去的却是在正常午餐中所获取的营养。

4. 不易让孩子喝过多饮料的习惯

如可乐里咖啡因对中枢神经系统有较强兴奋，也是孩子多动症病因之一，而汽水降低孩子胃液消化力杀菌力，影响正常食欲。

5. 不要让孩子汤泡饭

汤和饭混在一起吃，食物在孩子口腔不嚼烂就同汤一起咽进胃里去了。舌头上神经没受充分刺激，使食物不能很好消化吸收，日子长了孩子变瘦，也会引起胃病。