

夏天来了，幼儿这些保健知识家长老师必备(下)

三、夏天怎么吃？

1. 注意营养搭配

夏季天气炎热，孩子的食欲下降。在给孩子准备食物时，就多样化。可以适当的给孩子准备一些鲜鱼、鲜肉、鲜蛋、猪肝等食物制成的营养餐，或者搭配豆类、牛奶等高蛋白食物，口味以清淡为主。另外要注意食材的新鲜及保存，避免食用变质过期的食物。

2. 注意补钙

夏天钙质流失严重，是幼儿佝偻病的高发期。要注意补充高钙食物，如鸡蛋、牛奶、豆腐……

3. 少吃生冷食物

夏季是瓜果蔬菜疯狂上市的时节，凉菜成为大家餐桌上的主流，雪糕成为小朋友心中的最爱。若是这个时候，小朋友吃了特别多的生冷食物，很容易就会出现呕吐、腹泻现象。

4. 注意补充水分

夏天出汗多，要督促孩子多补水。不过，不要一次饮水过多，这样会淡化胃酸影响消化；也不要
用饮料代替水，很容易发胖。

四、夏天疾病怎么防？

注意空调病

预防空调病小贴士：

1. 空调的稳定设定在 25~27° C，室内温差不要大于 8° C。
2. 空调房里也要注意给孩子增减衣物。
3. 多通风换气，保证室内外空气流动。
4. 定期请专业人士给空调清洁、消毒。

小二班

2019. 5. 24