

学生三餐怎样做到营养要均衡

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678299103189298.html>

范文网，为你加油喝彩！

经过一夜的睡眠，体内供应大脑能量的葡萄糖几乎消耗完了。早餐就像雪中送炭一样，及时为大脑细胞提供能源。处于生长发育阶段的学生，必须一日三餐要安排妥当，那么学生三餐怎样做到营养要均衡呢？下面小编为您介绍一下。

一、午餐质量要高

午餐是一日中的正餐，在一日三餐中起着承上启下的、最为关键的作用。它既要补充学生上午的热能消耗及各种营养素的丢失，还要为下午的学习和活动储备热能，满足生长发育的需要。因此午餐的热量和油脂量都应该是三餐中最高的。质量好的午餐，对提高中学生身体素质有很大的作用。而许多学生家庭的午餐都较简单，满足不了学生生长发育和学习活动的需要。学生午餐的营养素设计量，应占全天供给量的35%至40%。学生营养午餐的食物供给，应包括粮薯类、瓜果蔬菜类、大豆及其制品类、鱼肉禽蛋类等四类食物。重视钱塘江大潮的诗句色、香、味、形、质的合理唐宋八大家有哪些搭配。要善于做些价廉物美又营养丰富的菜肴，如豆制品、猪肝、海带、肥肉、胡萝卜等食物。

二、晚餐要少而清淡

从营养学的角度，晚餐不应吃得过饱，不应油腻，否则会影响睡眠，晚餐不宜吃得过晚，因为晚上吃的食物还没有来得及消化、吸收，便卧床休息，会对孩子夜间的睡眠不利，影响第二天上课时的精神状态。晚饭吃得过晚，还会影响第二天早餐的食量。学生营养晚餐营养素的设计量应占全天供给量的30%，各种营养素的设计量应以补充有益于促进生长发育的营养素多一些。学生营养晚餐的食物应包括瓜果蔬菜类、大豆及其制品类、鱼禽蛋奶类等三大类食物，所占比重分别为60%、10%、30%左右较为适宜。

根据以上学生饮食营养的知识，大家可以参考一下，为了孩子的身体健康，建议您多多关注我们<https://www.882682.com/>，搜集更多的校园饮食知识，如：

学生如何做到合理膳食

等我国的基本政治制度是什么，更多知识尽近视眼激光好不好在<https://www.882682.com/>。

响亮霸气的队名

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发