



决战高考·金榜题名

高考期间孩子怎么吃？

营养专家支招：这样吃可提升“战斗力”



2025年高考即将到来，高考期间如何保证孩子的营养？是家长在这段时间最关注的问题之一。

6月3日，记者针对高考期间孩子的饮食问题，采访了陆军军医大学西南医院营养科主任袁侨英，请她带来高考期间的饮食营养攻略。

主要原则

高考期间，孩子的饮食要做到营养均衡、能量充足，搭配合理，食物新鲜洁净、易消化，避免过于辛辣刺激。（特别要注意的是，这期间谨慎选择多刺、带壳、带骨的食物，减少划伤口腔或食道的可能。）

一日三餐

要有规律，定时进餐，注意食物分配比为3:4:3，可适当加餐；
早餐用时建议在15~20分钟；
午、晚餐控制在20~30分钟。

每餐吃啥？

袁侨英提醒，在备考期间，为大脑选择合适的“燃料”尤为关键。

糖分 这是第一位的能量来源，除了米面，还可选择部分低升糖指数的主食，如可在主食中添加适量藜麦饭、全麦馒头等粗粮和山药、土豆、玉米等薯类。它们能持续稳定地释放葡萄糖，防止血糖波动过大，避免大脑突然“宕机”，“要保证每日谷类250~300g、薯类50~100g。”

蛋白质 如果糖分是大脑的“燃料”，蛋白质就是大脑的“功能引擎”，“摄入优质蛋白质有抗疲劳和情绪调节的作用，也能全程参与考生的脑力支持。”

要保证充足的优质蛋白摄入，建议每日吃瘦肉类50~75g、深海鱼虾类50~75g、蛋50g、奶类300g、大豆25g或老豆腐70g、坚果10g。

优质脂肪 第三类需要补充的是优质脂肪，以为大脑健康提供持久

支持。可选择富含Omega-3脂肪酸的深海鱼类、亚麻籽、奇亚籽、核桃、藻油，也可通过调整食用油种类，优先选择橄榄油、茶油、亚麻籽油等来获得优质脂肪酸，食用油控制在每日25~30g。

当季蔬果 每日蔬菜450~500g，可选择叶菜类、根茎类、瓜茄类、海藻类、菌菇类等。

水果适量。可选择如苹果、蓝莓、柑橘、香蕉、葡萄等。

（合理摄入蔬果可帮助考生保持思维敏捷、情绪稳定。）

摄入水分 备考期间，孩子要保持摄入水分充足，随身携带水杯，按节奏补水，助力大脑发挥！少量多次饮水，全天约1200~1400毫升。

（吴侨英提醒，某些功能饮料中含有牛磺酸、咖啡因等，虽然能让人短时间内精神振奋，但也可能导致心悸、心律不齐、血压短期升高等副作用。）

记者 石亨 实习生 李琪



重庆高考天气出炉：前两天有雨 9日多云为主

今年高考将于6月7日、6月8日、6月9日举行。

6月3日，重庆市气象台发布2025年高考期间详细天气。

预计2025年6月4日—10日，重庆晴雨相间，4日—5日阴天到多云为主，6日—8日多阵雨或雷雨，中东部局地大到暴雨，9日—10日多云到晴为主。

具体预报如下：

6月4日，各地阴天到多云，局地有阵雨，气温16~31℃；中心城区阴天间多云，气温24~30℃。

6月5日，大部地区阴天到多云，偏北部分地区夜间有阵雨或雷雨，气温18~35℃；中心城区多云间阴天，气温26~34℃。

6月6日，偏北地区阵雨或雷雨，其余地区阴天

到多云转阵雨或雷雨，雨量普遍小到中雨，偏北局地大雨（20~40毫米），气温19~35℃；中心城区多云转雷雨，气温25~33℃。

6月7日，大部地区中雨，东部局地大到暴雨（30~60毫米），气温19~32℃；中心城区阵雨，气温25~31℃。

6月8日，东南部地区中雨，局地大雨（20~40毫米），东北部小到中雨转阴天，其余地区阵雨，气温16~31℃；中心城区阵雨转阴天，气温25~30℃。

6月9日，偏南地区阵雨转多云，其余地区多云，气温15~33℃；中心城区多云，气温24~34℃。

6月10日，各地晴间多云，气温16~37℃；中心城区晴间多云，气温25~35℃。

记者 石亨

民生调查

“儿童食品” 是营养升级还是营销游戏？



04版

财富志

金价大涨 你的金镯子又升值了！



07版

黄葛树 特约

重庆来了“孩子剧团” 江津也建“小朋友剧团”



09版

重庆市人民政府关于在全市范围内 进行防空警报试鸣放的通告

为纪念抗日战争期间在“重庆大轰炸”中不幸遇难的同胞，激发全市人民爱国热情，增强国防战备意识，根据《重庆市人民防空条例》有关规定，定于2025年6月5日上午8时20分至8时32分在全市范围内进行防空警报试鸣放，望全市军民闻声勿惊。警报信号试鸣放标准如下：

一、预先警报：鸣36秒，停24秒；反复3遍为1个周期，时间3分钟。

二、空袭警报：鸣6秒，停6秒；反复15遍为1个周期，时间3分钟。

三、解除警报：连续鸣3分钟。

四、灾情警报：鸣3秒，停3秒；反复30遍为1个周期，时间3分钟。

重庆市人民政府
2025年5月21日