**好喝又营养的健康茶饮**

 秋天是人体“燥热”较重的时节，幼儿由于生长迅速，机体各系统和各器官发育不够完善，尤其鼻喉粘膜娇嫩，秋风乍起会感到鼻子干燥，喉部发痒，有的出现干咳而累及上呼吸道感染，更有的皮肤燥痒、出现大便干结，发生便秘等“秋燥”症状，干燥成为这一季节主要特点，秋燥最易伤肺，肺主呼吸，与皮肤关系密切，因而，影响幼儿的身体健康。

如果利用各种植物与蔬菜合理配伍，发挥食物的药用价值，自制成保健营养的饮料，即能解渴、补充水分，又能预防疾病、辅助治疗疾病，从而促进幼儿秋季的健康。

 