冬季饮食小知识

冬季的到来，对于我们每个家庭来说都是一个“挑战”，孩子的抵抗力较弱，容易感染各种疾病，希望家长们根据以下几个方面的温馨提示，做好孩子的日常护理，让孩子健康、愉快的度过冬天。

饮食方面

1、孩子脾胃稚嫩，冬季在保证一日三餐正常进食的情况下，**少吃油腻、不好消化的油煎食品。**

2、孩子饮食以蔬菜为主，适量添加肉食，**避免孩子肺热不能排出，出现发热咳嗽等症状。**

3、冬季应多吃富含维生素的食物，**且已时令蔬菜为主，有效增强身体免疫力。及时补水份，**冬季气候干燥，加上室内暖气，孩子容易发生口干、鼻干和咽干等缺水症状。