

同时,要合理选择健康零食。优选水果、奶制品,避免高盐高糖零食,如辣条、糖果、油炸食品等。零食应在两餐间少量食用。暑期,健康饮食不能忽视,家长们要正确引导孩子,做到合理膳食、适量运动,健康快乐过暑假。