附件

中考高考饮食注意事项

2022年中、高考将至，除了全力备考之外，考生饮食受到广泛关注。为避免饮食不当导致身体不适，以良好的状态迎战中考、高考， 海口市食品安全委员会办公室温馨提示广大考生和家长要注意饮食安全。

一、注意饮食卫生

在当前新冠病毒肺炎疫情的特殊环境下，考生应在学校食堂或家里就餐，尽量避免外出用餐。如在外就餐应选择证照齐全、环境卫生整洁的餐饮单位。不去卫生差、无证的餐饮店用餐，不食用街头摊点、摊贩经营的食品。多食用新鲜食物，尽量不吃剩菜剩饭。就餐前应洗手并注意餐具卫生，避免交叉污染。

二、合理营养搭配

要注意科学饮食，注重营养搭配。粮谷类食物富含碳水化合物，是人体最主要、最经济的能量来源。每天保持蔬菜水果摄入，新鲜蔬果不仅含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，还有助于消化，增加食欲。要适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉等，这些都是优质蛋白质来源。多食用清淡营养的食品，少食用油腻和生、冷食品，不喝生水和散装冷饮，切忌暴饮暴食。不食用各种凉拌菜、卤水产品和容易导致身体不适的饭菜。尽量不食用四季豆、野生蘑菇、鲜黄花菜、皮蛋、生食海产品等高风险食品。不要迷信“大补”，改变日常饮食习惯和规律。不要尝试新奇食材，以免造成肠胃功能紊乱。

三、谨慎购买食品

购买食品要到正规的超市、商店购买，仔细查看外包装是否完整，生产日期、保质期等标识是否齐全，不购买、不食用来历不明的食品。选购散装食品时，不买无防尘、防蝇和暴晒的食品。

四、合理安排饮食

考试不仅测验考生的知识积累，也考验考生的体力。充足的能量，可以保证考试期间体力充沛。所以，早餐和午餐要吃饱吃好，适当增加主食和肉类摄入；晚餐不要过量，以清淡为主，多吃蔬菜水果，并保证充足睡眠。

此外，考生及家长要提高疫情防护意识，做好自身安全防护，保持良好心态。考前尽量不要去人员密集或流动性大的公共场所，赴考点途中佩戴好口罩，与其他考生保持1米以上间距，并在规定区域内自觉接受体温检测和身份核验。

衷心祝愿考生保持良好状态，考出最佳水平，取得理想成绩！