

# 最新夏季饮食健康小常识活动总结(优质8篇)

学习总结是对学习过程的一种回顾和思考，它让我们更深入地了解自己的学习风格和学习能力。下面是一些学期总结的典型范文，供大家参考和学习，希望能够对大家有所帮助。

## 夏季饮食健康小常识活动总结篇一

比较快，随着汗水会有钠、钾以及其它一些矿物质排出，所以夏季幼儿应该多补充汤水，在补充水的时候，建议让幼儿多吃些水果，或者是以汤类来补充，并且最好少量多餐。

夏季幼儿需要补充蛋白质：幼儿身体发育快，蛋白质又是必不可少的，在高温环境中蛋白质的损失变大，分解变快，所以夏天容易出现蛋白质摄入不足的情况。妈妈们应该注意：补充蛋白质最好用牛奶、鸡蛋、豆制品、肉类，建议每天保证适量的牛奶鸡蛋摄入量。

多吃水果杂粮以补充维生素：粗粮、杂粮中维生素含量比较多，汗液中损失较多的是维生素c和b1、b2，多食水果针对性补充维生素c、粗粮中的维生素b1比较多，牛奶以及绿叶蔬菜中含有大量的维生素b2。

少食多餐：幼儿夏季食欲不振，可少食多餐，多变些花样。要做到品种多、荤素搭配合理，食物味道经常变换。

增加食物种类夏天气温高，宝宝的消化酶分泌较少，容易引起消化不良或感染上肠炎等肠道传染病，需要适当地为宝宝增加食物量，以保证足够的营养摄入。最好吃一些清淡易消化、少油腻的食物，如黄瓜、西红柿、莴笋、扁豆等含有丰富维生素c、胡萝卜素和无机盐等物质的食物。可用这些蔬菜做些凉菜、在菜中加点蒜泥，既清凉可口，又有助于预防肠

道传染病。

**多变种类与花样：**应多食用牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼等优质蛋白，因其脂肪含量低，口味清淡，非常适合宝宝食用。还有豆浆、豆腐等豆制品，它们所含的植物蛋白最适合宝宝的营养吸收。多变换花样品种，以增进儿童食欲，在烹调中，鱼宜清炖，不宜用油煎炸，还可巧用酸辣等调料来开味。

**保证饮水量：**此外，白开水是宝宝夏季最好的饮料。夏天宝宝出汗多，体内的水分流失也多，宝宝对缺水的耐受性比成人差，若有口渴的感觉时，其实体内的细胞已有脱水的现象了。脱水严重还会导致发热。宝宝从奶和食物中获得的水分约800毫升，但夏季宝宝应摄入1100-1500毫升左右的水。因此，多给宝宝喝水非常重要，可起到解暑与缓解便秘的双重作用。要注意补充水时，白开水也不能喝的过量了，过量的水有可能会引起水中毒。

**要注意补盐：**天热且宝宝好动，所以夏季宝宝的出汗很多，机体内大量盐分随之排出体外，缺盐使渗透压失衡，影响代谢，人易出现乏力、厌食。所以在宝宝大运动量出汗多以后，可适当补充淡盐水，但平时饮食不要摄入过多盐分！

**冷饮、冷食要适量：**夏季怎么能缺少冷饮？适量让孩子吃一点，感受不同的口味和食物，以及体会夏季的乐趣是可以的，但幼儿的胃肠道功能尚未发育健全，过多食用容易引起腹泻、腹痛。

## 夏季饮食健康小常识活动总结篇二

夏季饮食以清淡、苦寒、丰富营养、易消化的食物为佳，以清补、健脾、祛暑化湿为原则。不要食用黏腻食品，阻碍胃肠消化，勿过饱过饥。应选择具有清淡滋阴功效的食品。甘凉清润的食物：小麦、高粱、青稞、豆腐、白扁豆、黑芝麻、马铃薯、白菜、莴苣、龙须菜、菠菜、冬瓜、西瓜等。健脾

养胃、滋阴补气的食物：菠菜、藕、茭白、西红柿、胡萝卜、鸡蛋、苹果、牛奶、葡萄、莲子、桑椹、蛤蜊、鹅肉、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、大麦粉等。

## 夏季饮食健康小常识活动总结篇三

夏天天气炎热，空气中湿度也较高，夏季是容易引起食物中毒的季节，也是很多疾病易发的季节，因此在夏季注意饮食健康尤为重要。以下是夏季饮食健康小常识：

夏季注意补充汤水：夏天水分流失

比较快，随着汗水会有钠、钾以及其它一些矿物质排出，所以夏季幼儿应该多补充汤水，在补充水的时候，建议让幼儿多吃些水果，或者是以汤类来补充，并且最好少量多餐。

夏季幼儿需要补充蛋白质：幼儿身体发育快，蛋白质又是必不可少的，在高温环境中蛋白质的损失变大，分解变快，所以夏天容易出现蛋白质摄入不足的情况。妈妈们应该注意：补充蛋白质最好用牛奶、鸡蛋、豆制品、肉类，建议每天保证适量的牛奶鸡蛋摄入量。

多吃水果杂粮以补充维生素：粗粮、杂粮中维生素含量比较多，汗液中损失较多的是维生素c和b1、b2，多食水果针对性补充维生素c、粗粮中的维生素b1比较多，牛奶以及绿叶蔬菜中含有大量的维生素b2。

少食多餐：幼儿夏季食欲不振，可少食多餐，多变些花样。要做到品种多、荤素搭配合理，食物味道经常变换。

增加食物种类夏天气温高，宝宝的消化酶分泌较少，容易引起消化不良或感染上肠炎等肠道传染病，需要适当地为宝宝

增加食物量，以保证足够的营养摄入。最好吃一些清淡易消化、少油腻的食物，如黄瓜、西红柿、莴笋、扁豆等含有丰富维生素c、胡萝卜素和无机盐等物质的食物。可用这些蔬菜做些凉菜、在菜中加点蒜泥，既清凉可口，又有助于预防肠道传染病。

**多变种类与花样：**应多食用牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼等优质蛋白，因其脂肪含量低，口味清淡，非常适合宝宝食用。还有豆浆、豆腐等豆制品，它们所含的植物蛋白最适合宝宝的营养吸收。多变换花样品种，以增进儿童食欲，在烹调中，鱼宜清炖，不宜用油煎炸，还可巧用酸辣等调料来开味。

**保证饮水量：**此外，白开水是宝宝夏季最好的饮料。夏天宝宝出汗多，体内的水分流失也多，宝宝对缺水的耐受性比成人差，若有口渴的感觉时，其实体内的细胞已有脱水的现象了。脱水严重还会导致发热。宝宝从奶和食物中获得的水分约800毫升，但夏季宝宝应摄入1100-1500毫升左右的水。因此，多给宝宝喝水非常重要，可起到解暑与缓解便秘的双重作用。要注意补充水时，白开水也不能喝的过量了，过量的水有可能会引起水中毒。

**要注意补盐：**天热且宝宝好动，所以夏季宝宝的出汗很多，机体内大量盐分随之排出体外，缺盐使渗透压失衡，影响代谢，人易出现乏力、厌食。所以在宝宝大运动量出汗多以后，可适当补充淡盐水，但平时饮食不要摄入过多盐分！

**冷饮、冷食要适量：**夏季怎么能缺少冷饮？适量让孩子吃一点，感受不同的口味和食物，以及体会夏季的乐趣是可以的，但幼儿的胃肠道功能尚未发育健全，过多食用容易引起腹泻、腹痛。

夏季饮食以清淡、苦寒、丰富营养、易消化的食物为佳，以清补、健脾、祛暑化湿为原则。不要食用黏腻食品，阻碍胃肠消化，勿过饱过饥。应选择具有清淡滋阴功效的食品。甘

凉清润的食物：小麦、高粱、青稞、豆腐、白扁豆、黑芝麻、马铃薯、白菜、莴苣、龙须菜、菠菜、冬瓜、西瓜等。健脾养胃、滋阴补气的食物：菠菜、藕、茭白、西红柿、胡萝卜、鸡蛋、苹果、牛奶、葡萄、莲子、桑椹、蛤蜊、鹅肉、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、大麦粉等。

夏季酷暑当令，气温炎热，容易引动内火，对人体造成伤害。此时可选食性凉的冬瓜、黄瓜、西红柿、苦瓜等蔬菜、西瓜、香瓜、柚子、葡萄等水果，以及少量的冷饮，有助于降温避暑，但不可过食冰冷食物，以免损伤阳气。

做到粗细搭配，干稀搭配。一个星期应吃三餐粗粮，以二稀一干为宜，早上吃面食、豆浆，中餐吃干饭，晚上喝粥。荤食与蔬菜配制要合理，夏天应以青菜、瓜类、豆类等蔬菜为主，辅以荤食。夏季，肉类以瘦猪肉、牛肉、鸭肉及鱼虾类为好，老人以鱼类为主，辅以瘦猪肉、牛肉、鸭肉等。

夏季人们往往易于贪凉饮冷，食用瓜果较多，但这时细菌等微生物也生长活跃，不注意饮食卫生就容易患肠炎、痢疾等疾病，所以养成良好的饮食卫生和个人卫生习惯是预防夏季胃肠道疾病的最主要措施。瓜果蔬菜注意清洗干净，食物最好不要长时间放置。

”

人体夏季大量排汗，氯化钠损失比较多，故应在补充水分的同时，注意补充盐分。每天要喝七八杯白开水，可适量饮用一些淡盐水，或饮食口味稍重些，以保持体内酸碱平衡和渗透压相对稳定。营养学家建议：高温季节最好每人每天能补充维生素b1[]维生素b2各2mg[]钙1g[]这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗，有益于人体健康。故在夏日应多吃一些富含上述营养成分的食物，如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝脏、虾皮等，亦可饮用一些水果汁。

## 夏季饮食健康小常识活动总结篇四

饮白开水不光能满足小学生对水的生理需要，还能为他们提供一部分矿物质和微量元素，不管是碳酸饮料、营养保健型饮料，还是当前许多家庭热衷的纯净水和矿泉水，都不宜代替自来水作为人的主要饮用水。烧开的自来水冷却到25~35摄氏度，此时水的生物活性增加，最适合人的生理需要。

小学生，因为代谢快，对水的需求量相对比\*\*多，因此，对水和矿物质、微量元素缺乏或过多，都会影响身体健康。有喝饮料不喝水\*\*惯的孩子，常常食欲不振、多动，脾气乖张，身高体重不足。

一次让小学生吃4、5个冰淇淋，或喝掉2、3瓶汽水，这对他们的健康非常不利。暑天人体胃酸分泌减少，消化系统免疫功能有所下降，而此时的气候条件恰恰适合细菌的生长繁殖。因此，夏季是消化道疾病好发季节。

过食冷饮会引起小学生胃肠道内温度骤然下降，局部血液循环减缓等症状，影响对食物中营养物质的吸收和消化，甚至可能导致小学生消化功能紊乱、营养缺乏和经常性腹痛。

另外，冷饮市场有一些产品的卫生状况很差，不少产品不符合卫生标准。在这种情况下，过食冷饮会增加小学生患消化系统疾病的机会。

备受孩子们喜欢的易拉罐是以铝合金为材料制成的。为避免铝合金与饮料接触，其内层涂以有机涂料以作隔离。有些厂家在生产过程中，保护涂料未全涂满罐壁，或者在封盖、灌装和运输途中出现涂层破损，都会导致饮料与铝合金直接接触，而使铝离子溶于饮料中。

有调查显示，易拉罐装饮料比瓶装饮料铝的含量高出3~6倍。若常饮易拉罐饮料，必然造成铝摄入过多。铝过多可能导致小学生智力下降、行为异常，不利于小学生骨骼及牙齿发育。

矿泉水与自来水主要区别在于其中某种矿物质或微量元素的含量高，对特定人群有保健作用。饮用矿泉水应有针对性，缺什么补什么最好。例如，有缺锌症的小学生饮用高锌矿泉水就会有益处。反之，如果不缺锌，饮食中的锌供给又很充足，就没有必要饮用这种矿泉水。矿物质和微量元素长期过多地沉积在人体，可能会引发某种疾病，最常见的就是肾结石。

专家认为，目前，矿泉水消费者普遍具有盲目性。一些家长没有搞清楚每种矿泉水的成分并不相同，其保健作用也不相同，而是将矿泉水当成普通解渴饮料让孩子喝，盲目认为矿泉水比自来水好，这是一种误解。小学生如果常年饮用，将会对健康造成不利影响。

而蒸馏水、纯净水、太空水等，多数产品在除去水中工业污染物时，也将水中的矿物质和微量元素去除一大部分。长期饮用，必然使人体某些矿物质或微量元素摄入不足，对身体造成不良影响，对正处于生长发育期的小学生影响更大。

五颜六色汽水的主要成分是人工合成甜味剂、人工合成香精、人工合成色素、碳酸水，经加充二氧化碳气体制成的。

除含一定的热量外，几乎没有什么营养。这里的人工合成甜味剂包括糖精、甜蜜素、安赛蜜和甜味素等。这些物质不被人体吸收利用，不是人体的营养素，对人体无益，多饮用还对健康有害。

那些色泽特别鲜艳的汽水里面含有大量的人工合成色素和香精，会给孩子带来潜在伤害。过量色素和香精进入小学生体内后，容易沉着在他们未发育成熟的消化道黏膜上，引起食

欲下降和消化不良，干扰体内多种酶的功能，对新陈代谢和体格发育造成不良影响。

此外，一些彩色冰棍、彩色冰砖、彩色袋冰等也和彩色汽水一样对小学生的发育有害而无利，也建议不要食用。

油炸薯条、雪饼、薯片、虾条、虾片、鸡围、鸡条、玉米棒……是小学生最喜欢的膨化食品。检测显示，膨化食品虽然口味鲜美，但从成分结构看，属于高油脂、高热量、低粗纤维的食品。

膨化食品从饮食结构分析有其一定的缺陷，只能偶尔食之。长期大量食用膨化食品会造成油脂、热量吸入高，粗纤维吸入不足。若小学生运动不足，会造成脂肪积累，出现肥胖。

小学生经常食用膨化食品，会影响正常饮食，导致多种营养素得不到保障和供给，易出现营养不良。膨化食品中普遍高盐、高味精，将使孩子成年后易患高血压和心血管病。这些对于孩子的茁壮成长都是不利的。

家长们认为，给小学生吃补品会促进生长发育，更希望通过它提高孩子的智力，因此会选购各种营养滋补剂，如含有人参、鹿茸、阿胶、冬虫夏草、花粉等的营养品。

殊不知，这些补品对\*\*可能有益而无大碍，但对小学生却经常会引发很多不利的后果，如食欲下降和性早熟。因为这些补品中含有激素和微量活性物质，对小学生正常的生理代谢有影响。

如果孩子确实身体比别的孩子弱，使用营养品时也最好在医生的指导下辩证使用，不能随意去给孩子吃，否则只会拔苗助长。

市场上销售的果冻，绝大多数并不是用水果制成的，而是采



用海藻酸钠、琼脂、明胶、卡拉胶等增稠剂，加入少量人工合成的香精、人工着色剂、甜味剂、酸味剂等配制而成。

其中的海藻酸钠、琼脂等虽属膳食纤维类，但吸收过多会影响脂肪、蛋白质的吸收，尤其是会使铁、锌等无机盐结合成可溶性或不可溶性混合物，从而影响机体对这些微量元素的吸收和利用。

大量研究发现，常饮咖啡和含咖啡因的饮料，对小学生身体健康不利。咖啡因实际上是一种麻醉混合剂，它主要对中枢神经系统产生作用，会刺激心脏肌肉收缩，加速心跳及呼吸。

小学生如果饮用了过多的咖啡因则会出现头疼、头晕、烦躁、心律加快、呼吸急促等症状，严重的还会导致肌肉震颤，写字时手发抖。

咖啡因有刺激性，能刺激胃部蠕动和胃酸分泌，引起肠痉挛，常饮咖啡的小学生容易发生不明原因的腹痛，长期过量摄入咖啡因则会导致慢性胃炎。咖啡因能使胃肠壁上的毛细血管扩张，小学生的骨骼发育也会因此受到影响。

同时，咖啡因还会破坏小学生体内的维生素b1引起维生素b1缺乏症。

即便洋快餐中不含“苏丹红”，但是在营养配比上仍存在很大的问题：高热量、高脂肪、荤素搭配不合理……如果只是偶尔吃一两次还可以，倘若经常光顾，对小学生身体带来的危害，是不容忽视的。

据农北农业大学食品工程学院霍教授介绍：洋快餐以油炸煎烤为主。经测算，一份洋快餐小学生套餐脂肪提供的能量占总能量的50%，而维生素的含量不足脂肪量的10%。

而科学的营养标准是：食物热量的58%来自碳水化合物，30%

来自脂肪，12%来自蛋白质。按照这个标准，以汉堡包为主的洋快餐则正好与之相反，具有“三高”；高热量、高脂肪、高蛋白；“三低”，低矿物质、低维生素、低纤维的特点。高热量、高脂肪会导致肥胖。霍教授还指出，对于小学生来说，洋快餐的影响会更加明显，若小学生长期食用洋快餐，久而久之还会对身体发育产生不良影响。

在洋快餐的“老家”，每4个人中就有1个人吃快餐，因此37%的美国人超重。现在欧美、日本等一些发达国家已经把肯德基等快餐食品视为垃圾食品。就是因为其营养结构单一，常吃可导致高血压、高血脂等疾病。

## 夏季饮食健康小常识活动总结篇五

1每天起床后喝一杯水能清洗肠胃。

2每天养成喝水的习惯，每天至少也有一升以上吧。

3避免暴饮暴食，晚上九点之后也最好不要吃零食。

4多吃些纤维食物

5吃方便面的时候，先用温水来洗净方便面，搅拌后倒掉有蜡涂层的水，重复后在用另一壶水煮面，因为方便面有一层蜡涂层，大量积累在体内会致癌。

6空腹的时候最好不要吃的九类水果：

香蕉，桔子，黑枣，甘蔗，鲜荔枝，菠萝，山楂，西红柿，柿子。

7边走边吃对肠胃健康不利。

8各种零食如雪饼、饼干、巧克力等当早餐不健康。

9饭后不能喝茶。因为茶叶中含有鞣酸，会抑制胃液和肠液的分泌，不利于某些蛋白质的消化，导致消化不良。

10不要生吃鲜黄花菜、荸荠、白糖、鲜木耳、蜂蜜。

## 夏季饮食健康小常识活动总结篇六

适量摄取酸味食物：

酸味的食物如天然酿造醋、柠檬、山楂、乌梅、李子、蔓越莓、蓝莓、覆盆子、优格、泡菜…等，不但能够生津止渴，使人脾胃大开，还可以抑制微生物繁殖，有极佳的杀菌功效，对于预防感冒、发炎也有一定的贡献。

夏季饮食注意二

多吃高纤蔬果：夏季饮食以甘寒、清淡为宜，烹煮忌重油厚味。多高纤蔬果少肉食，生食至少占全部饮食的三至四成，不论是蔬果精力汤或醋制生菜、西式沙拉，丰富的膳食纤维以及未被加热破坏的营养素、酵素有助于清热、消暑、通肠消滞、提高细胞排毒、修复和再生力，依然让你神清气爽、不燥不急。

夏季饮食注意三

别忘了还要多喝好水！夏天易出汗，即使待在冷气房中未流汗，体内的水分也会大量蒸发、流失，必须尽量多喝水予以补充，否则皮肤会因缺水而干燥、快速老化，粪便也会因为干、硬难以排出导致便秘，全身机能组织的运作更将因此而大乱。

适宜夏天养生的蔬果除了前述酸味食物之外，还有夏天盛产的丝瓜、黄瓜、苦瓜、瓠瓜、冬瓜、木瓜、西瓜、梨子、杨桃等，有利尿消肿、清热解毒、降火消炎作用的当令蔬果。

夏季是万物蓬勃生长的季节，蔬果种类繁多，瓜类之外还有叶菜、根茎、菇菌、海藻类，都是美味、营养又经济的最佳选择，再适量吃一些豆类、坚果、种子，营养就均衡且完善了。

还有一些药草植物也不妨多加运用，例如洋甘菊、薰衣草、迷迭香、薄荷、杭菊等香草植物，在疲劳倦怠、昏昏欲睡、情绪低落时，都可以泡上一壶慢慢啜饮，它们其中的成分及散发出来天然清香可以提神醒脑、消除疲劳、舒缓压力、镇定情绪、帮助消化、促进新陈代谢，提升免疫力。

炎炎夏日，我们在饮食上更应注意，我们很多人在这个时候没有胃口，饭量大大减小。夏季心火易亢，苦味能泄暑热去暑湿，适当吃些苦味食品能恢复肠胃纳运功能，增进食欲。应该多吃一些抑制色素沉着、让皮肤变白皙的水果，如猕猴桃、草莓、西红柿、卷心菜等。

## 夏季饮食健康小常识活动总结篇七

材料

做法

1蒜，姜切成末。豆腐切块。葱切葱花备用。\*热油锅，爆香蒜末，姜末。

2入猪绞肉拌炒至8-9分熟。

3下调味1，将肉炒熟后加水再下豆腐拌匀。\*最后洒些调味2胡椒粉和几滴香油提香即可。

4乘盘再洒上葱花。

## 夏季饮食健康小常识活动总结篇八

夏季人们往往易于贪凉饮冷，食用瓜果较多，但这时细菌等微生物也生长活跃，不注意饮食卫生就容易患肠炎、痢疾等疾病，所以养成良好的饮食卫生和个人卫生习惯是预防夏季胃肠道疾病的最主要措施。瓜果蔬菜注意清洗干净，食物最好不要长时间放置。