

夏季是是幼儿们蓬勃生长的季节，对于幼儿的饮食，可以参考“夏防暑热，又防因暑取凉”的原理。

到了夏天，孩子的饮食要适当地在饮食中补充盐类，孩子夏天大量出汗，体内有相当量的盐分随汗排出，所以要保证孩子每日盐摄入量在 20-30 克即可，其次要多喝点水，少喝些饮料，每次不超过 300-500 毫升，清凉饮料温度以 10℃ 为宜，绿豆汤、茶、咖啡、乌梅汤，除能补充水分外，还有轻度兴奋作用，有助于解除疲劳，改善食欲。

夏季孩子的食欲往往不好，因此饮食上要忌油腻，多食些瘦肉、鸡、水果、蔬菜、蛋等，注意色、香、味，并适当吃些粗粮。酸味和微辣味的食品，有增进食欲的作用，可以给孩子适量食用。

夏季幼儿保健上还要注意生活起居，将室内的物品摆放整齐，打扫干净，一切都井然有序，心底才会生凉。每天按时通风换气，可使满屋清新透爽。

保证孩子有充足的睡眠，尤其是体质虚弱的儿童，一定要注意睡眠的质量和时长，每天睡眠时间一般在 9-10 小时为佳。良好的睡眠可以有效的完善自身的免疫系统。

夏季是一个利于运动的季节，让孩子养成良好的锻炼习惯，每天早晚在阳光不是特别强烈的时候进行锻炼，对孩子增强抵抗力十分有益。另外，夏季运动一定要小心中暑的危险，若出现四肢无力、精神萎靡、胸闷、胃部欠佳等情况，就应当及时避暑，不要在阳光下长时间暴晒。