

张营养师，今天我们想向您请教青少年在饮食方面要注意什么？

青少年正在长身体，需要足够的能量和营养。他们需要合理的饮食。

怎样才是合理的饮食呢？

合理的饮食就是要吃营养丰富、均衡的食物。青少年应该多吃谷类食物，保证身体获得充足的能量。他们还要

多吃蛋白质丰富的食物，比如鱼、虾、肉、蛋等。

除此之外，他们还应注意什么？

他们最好每天都吃奶制品、豆制品等高钙食品，同时还要保证食品里有充足的维他命。

有些同学不吃早饭。这样会影响健康吧？

对。不吃早餐对身体健康非常不利。人们常说“早吃好、午吃饱，晚吃少”。

青少年不仅要吃早饭，而且要吃营养丰富的早餐。只有吃好早餐，同学们上课时才能集中精力学习。