暖心护考③ | 事关2022年高考，这份温馨提示请查收！

整理归属 深圳市招生考试办公室

发布日期 2022-06-01

来源 深圳市招生考试办公室官网

栏目 高考

存档日期 2026-10-27

原文链接 https://szeb.sz.gov.cn/szzkw/zkgg/gkxx/content/post_9842366.html

原图分页 1/6




暖心护考
搜一下
全部
教育
市监
食品
更多
暖心护考 - 深教百科
nuǎn
xīn
hù
kǎo
暖
心
护
考
愿你披荆斩棘
得偿所愿



2022年高考即将来临

为保障我市广大考生饮食安全

以良好的状态和健康的身体参加考试

深圳市市场监管局温馨提示如下



牢记防疫“四要点”

做好个人防护

保持卫生习惯

加强通风换气

保持安全距离

饮食安全“五不要”

不到无证小店就餐

不要吃剩菜剩饭

不点高风险食品

不要盲目“换食”

不要迷信“大补”


疫情防控篇
疫情防控莫松懈
牢记防疫“四要点”
1.做好个人防护。外出到人员密集场所和
空间狭小封闭场所就餐要全程佩戴好口

原图分页 6/6

罩，坐下饮食最后一刻才摘口罩，饮食完成后立即戴好口罩。



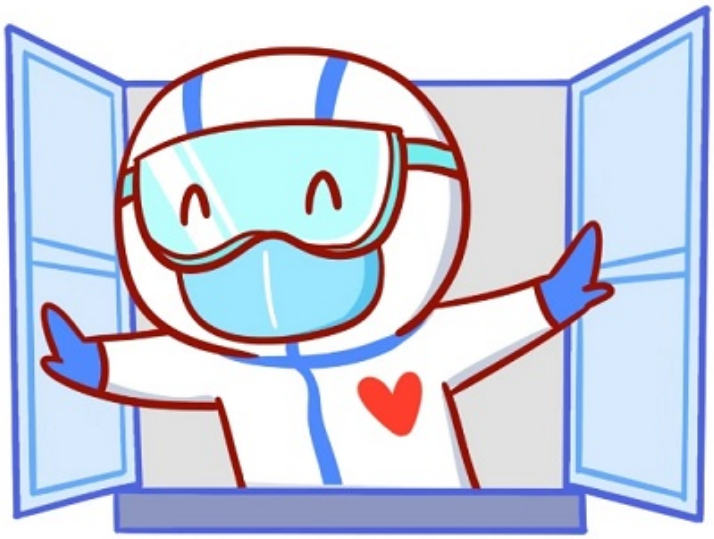
原图分页 1/9

2.保持卫生习惯。用手接触门把手、电梯按钮等公共物品设施后，回家、饭前便后、处理生鲜食品后，要用流动水和洗手液及时规范洗手，必要时消毒。





3.加强通风换气。居家和学习场所要注意加强定时自然通风，避免持续开空调后环境持续密闭。



4.保持安全距离。尽量减少不必要的人员

集聚，必要的人员集聚如集中就餐时，可采取错峰用餐、分区域用餐、保持座位间距等方式分散就餐。



保持安全距离

食品安全篇

食品安全记心间

饮食安全“五不要”

1.不要到无证小店或街边小摊就餐（购买零食），尽量在家庭、学校食堂或正规的餐饮单位用餐。

2.居家饮食尽量不要吃剩菜剩饭，不外购凉菜熟食和生食海产品，不吃生冷和油腻、刺激性大的食物，要以当季新鲜食材为主，确

保生熟分开、烧熟煮透。

3.外出就餐尽量不点凉菜、烧卤熟食、生食海产品、冷加工糕点、冷饮等高风险食品，以免引起肠胃不适。

4.不要盲目“换食”，考前切忌盲目食用以前未吃过的食物及饮料，以免引起食物过敏或胃肠道功能紊乱。

5.不要迷信“大补”、改变日常饮食习惯和规律。

饮食习惯篇

食物均衡多样化
一日三餐巧安排

考试期间，应在保持原有饮食习惯基础上，注重能量供给和食物多样化，以保证考试期间体力充沛。





一日三餐应以谷类为主，肉类、蛋、奶制品和新鲜蔬菜、水果等搭配合理，保证能量、优质蛋白和膳食纤维的充分摄入。

早餐和午餐要吃饱吃好，尤其适当增加主食和肉类摄入；晚餐不要过量，以清淡为主，并保证充足睡眠。

健康心态，不负韶华

祝愿每一位考生

发挥出自己最好的水平

顺利到达梦想的彼岸



