1.飲食要平衡，營養要平均分配在三餐中。

2.每天喝二至三杯牛奶，供給蛋白質、鈣質、維生素B，促進學童生長，防止齲齒。

3.早餐的營養必須均衡，並包括一份高蛋白質的食物。例如:牛奶一杯、荷包蛋一個或白煮蛋一個、饅頭一個、水果一份

4.學童由於活動量大，學童除正餐外，可增加1~2次點心，尤其學童下午放學時可提供一次點心(最好是奶類製品)。

5.多喝開水促進正常排泄，維護健康。

6.每天要作適量運動。並且持之以恆。

7.不在吃飯時看電視，進餐的氣氛應和樂，避免在吃飯時間，責罵學童。