

“儿童安全消费”之 吃得放心 宝宝安心

儿童食品篇

五花八门的儿童食品正在占领超市里越来越多的货架，各种儿童食品在吸引宝宝们的同时却让爸爸妈妈们无从选择。我们的宝宝到底要怎么吃、吃什么才是最安全健康的选择呢？让我们跟随专家的建议为宝宝合理安排一天的饮食吧。

□小慧



专家指导：千佛山医院营养科杜慧珍主任

看待“儿童食品”应客观

为孩子买东西时，很多家长都不会吝啬，在挑选食品的问题上更是如此。在一些超市和母婴用品店，越来越多的商品被贴上了“儿童”标签，儿童酱油、儿童挂面、儿童海苔、儿童肉松等一些所谓的专门为儿童量身定做的食品种类繁多，其价格更是比普通食品高出很多。儿童食品就真的这么好么？



专家说：对于儿童食品的出现当下也有着各种声音，有人质疑有人推崇，客观地说应该把这个看成是食品行业细分发展的表现。这些儿童食品多数都会添加少量的钙、锌等微量元素。这些添加有钙、锌等元素的儿童食品，对于处于饮食过渡期的半岁至3岁之间的孩子来说，因为他们正处在添加辅食的阶段，给他们吃些这样的儿童食品也未尝不可。

Link 选购儿童食品要“四看”

在食品生产这一环节，国家把食品分为28大类，这其中并没有单独把“儿童食品”分成一类，儿童食品散见于其他各类食品中。除了婴幼儿配方乳粉和婴幼儿配方谷粉等特殊食品国家有严格规定外，其他儿童食品在管理上适用的标准和普通食品是相同的。

家长在选购儿童食品时，不要只图颜色

鲜艳形状新奇，应该更加注重营养和健康。遵循“四看”原则非常有必要：一是要看食品包装上有没有“QS”标记。QS是食品“质量安全”的英文缩写，所有的食品生产企业必须经过强制性检验，并加印食品质量安全市场准入标志(QS标志)后，才能出厂销售。没有食品质量安全市场准入标志的，不得出厂销售。二是要看食品包装上有没有标注“生产日期”和“保质期”，对于无标注“生产日期”和“保质期”的食品，以及“生产日期”和“保质期”标注模糊不清的食品，消费者尽量不要购买，以免买到食品安全无保证的产品。三是要看食品包装上标注的配料表，了解产品的主要成分和食品添加剂的使用情况，防止购买到不适合自身需要的食品。四是要看食品包装袋是否完好无损，如果发现漏气则不宜购买，因为漏气的包装袋内的食品，不能保证标注保质期的时效。

零食要吃得科学

“现在就怕带着宝宝逛超市，看到那些色彩鲜艳的零食宝宝就拔不动腿，哭着闹着要买，我们也无法判断哪些零食适合宝宝，哪些不适合？没办法，只能买给他。”市民孙女士对记者说。现在的零食可谓花样繁多，从包装看根本无从分别。

专家说：零食无疑可以给孩子们带来快乐，从这个角度说家长不要大排斥零食，只需要控制好零食的量和吃零食的时间就好。在这方面国家都有专门的指导，早在2006-2007年，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所就编制了《中国儿童青少年零食消费指南》，里面说得很清楚，什么零食可以多吃，什么零食要少吃，什么零食要限制吃。

Link 关于吃零食的建议

可以经常吃的零食——

糖果类：没有；
肉类、海产品和蛋类：水煮蛋；
谷类：无糖或低糖燕麦片、煮玉米、无糖或低糖全麦面包、全麦饼干等；
豆和豆制品：豆浆；
蔬菜水果类：香蕉、西红柿、黄瓜、梨、桃、苹果、柑橘、西瓜、葡萄等；
奶及奶制品：纯鲜牛奶、纯酸奶等；
坚果类：非盐焗或裹糖的花生米、核桃仁、瓜子、杏仁、榛子等；
薯类：蒸、煮、烤制的红薯、土豆等；
饮料：不加糖的鲜榨橙汁、西瓜汁、芹菜汁、胡萝卜汁等；
冷饮类：没有。

适当食用(要少吃)的零食——

糖果类：黑巧克力、牛奶巧克力；
肉类、海产品和蛋类：牛肉干、松花蛋、火腿肠、酱鸭翅、肉脯肉干、卤蛋、鱼片等；
谷类：蛋糕、饼干等；
豆和豆制品：豆腐卷、怪味蚕豆、卤豆干等；
蔬菜水果类：海苔片、苹果干、葡萄干、香蕉片等；
奶及奶制品：奶酪、奶片等；
坚果类：琥珀核桃仁、鱼皮花生、盐焗腰果等；
薯类：甘薯球、地瓜干等；
饮料类：果汁含量超过30%的果蔬饮料等；
冷饮类：鲜奶冰淇淋、水果冰淇淋等。

限制食用(最好不吃)的零食——

糖果类：棉花糖、奶糖、软糖、水果糖、话梅糖、果冻；
肉类、海产品和蛋类：炸鸡块、炸鸡翅等；
谷类：膨化食品、奶油夹心饼干、方便面、奶油蛋糕等；
豆和豆制品：没有；
蔬菜水果类：罐头、蜜枣、果脯等；
奶及奶制品：糖炼乳等；
饮料类：高糖分汽水、可乐、咖啡、果汁含量小于30%的果味饮料等；
坚果类：没有；
薯类：炸薯片、炸薯条等；
冷饮类：雪糕、冰淇淋等。

合理搭配营养膳食最重要

现在我们身边的小胖子是越来越多，很多老一辈认为，孩子么，正在生长发育，多吃一点，肉多一点儿，正常，这是错误的。要知道肥胖同样是一种营养不良，需要纠正。如果不加改善，会带有其他更严重的疾病。

专家说：按照中国营养学会所著的《中国居民膳食指南》，中国居民每天吃荤腥的量是畜禽肉类50-75克、鱼虾类75-100克、蛋类25-50克，学生(指7-16岁的中小學生)参考这些数值的下限，每天吃一两肉、二两鱼虾、一个蛋就能维持身体所需。而为什么孩子吃一块肉觉得不饱？这主要是蔬菜、水果的量不达标造成的，而不要一味地给孩子增加肉类和主食甚至额外吃些补品，那是完全没有必要的。

Link 夏季儿童饮食注意事项

夏季，人体新陈代谢旺盛，皮毛疏松，容易出汗，消耗较大；加上小儿生长发育迅速，需要较多营养。饮食不宜过于清淡，仍应多样化，新鲜的鱼、肉、鸡蛋、猪肝等，都是应该吃的，可做成粥，这样既便于孩子消化，又有营养。饮料不宜多喝。各种饮料，如汽水、果汁、可乐等，由于含有较多的糖分及电解质，孩子过多摄入，会影响其食欲和消化功能，而且过多糖分也会使孩子发胖，因此夏季儿童出汗较多时，最好多喝白开水，给其补充水分。生冷食物不宜多吃。若生冷的凉菜、瓜果无意间让孩子吃得过多，往往会使孩子消化功能紊乱，甚至出现呕吐、腹泻等，因此需特别留心。

