

兒童飲食消費提示

30-05-2018 國家市場監督管理總局

六一國際兒童節就要到了，小朋友們是不是早就想好要吃什麼好吃的了？科學吃、健康吃才能身體壯、長高高，所以我們為家長和小朋友們貼心送上特殊的節日禮物——兒童飲食消費提示。

一、買前細辨別，管道、包裝、標籤不忽視

首先，一定要從正規銷售管道購買，那些無固定場所商販售賣的食品以及無生產廠家名稱、生產日期、生產地址等的食品可別給孩子吃。選購前還要細看食品包裝，看它是否密封完好，包裝上食品標籤的內容是否齊全。正規產品的標籤上應該印有清晰的廠名、廠址、生產日期、保質期等資訊。

買來的食品要按照包裝上標識的條件進行貯存。通常，打開包裝後就要儘快吃完。

二、選擇零食門道多，兼顧正餐巧搭配

要想長高高，就要營養多多，所以家長和孩子選購零食時，要仔細辨別食品類別並查看配料表，儘量選擇營養豐富的食品。優先選擇正餐中不容易吃到且新鮮、天然、較低加工程度的零食，比如時令水果、堅果等。那些重口味和刺激性的零食，還是不吃為妙。小朋友可別怪爸媽平時老說你，記住了：零食好吃，但代替不了正餐。

三、食用冷飲要慎重，飲料不可替代水

說到小朋友的最愛，除了零食，就是飲料了。炎炎夏日喝飲料要注意：一是不要空腹或在正餐後立即食用冷飲；二是不要在劇烈運動後馬上食用大量冷飲；三是不要食用冷飲後馬上喝熱水，以免刺激胃黏膜血管導致胃腸道功能紊亂，甚至引發腹瀉或咽部疼痛等症狀，小朋友的腸胃可不是超人和鋼鐵俠啊。另外，敲重點：喝飲料不能替代喝水。

四、小顆粒食品慎食用，刺激性食物當遠離

家長們要注意，由於吞咽等身體機能發育還不完善，小朋友吃顆粒狀、果凍狀和魚類等食品時應該在大人的照看和指導下，以免發生意外。

（一）吃果凍、魚類，以及那些小巧、圓形、帶核的水果，比如龍眼、葡萄等要謹慎，防止發生嗆入氣管或噎住喉嚨等危險。

（二）吃黏性較大的食品，比如年糕等，要先切成小塊，以防止黏在喉嚨上引發危險。

（三）少吃麻辣味等刺激性食物，少吃油煎、油炸和燒烤類食物，不吃使神經興奮的食品或飲料。要記住：小朋友禁止接觸含酒精的食品或飲品！

五、外出就餐講究多，環境、菜品要選好

在孩子看來，出去玩兒和吃大餐才是兒童節的“正確打開方式”。外出吃飯要講究，選擇食品衛生等級較高、食品安全條件較好、設施齊全的餐廳，再

看看它有沒有食品經營許可證或餐飲服務許可證等。實施“明廚亮灶”的餐廳是不錯的選擇。

小朋友別挑食，注意飲食均衡，穀類、肉類、蛋類、蔬菜、水果等不妨都吃點兒；多選擇蒸、煮、燉、煨的食物；而生肉、生魚、生雞蛋等未經充分烹調的食物，孩子們還是別吃了。

六、接觸自然好時機，健康飲食別怠慢

大自然裡玩兒一圈兒，簡直幸福美美噠。但路邊的野花、野果、野蘑菇不要采，如果誤食，可能會引起中毒等嚴重後果，家長們要留心，提前對孩子做一些必要的識別常識教育。另外，建議提前準備好兒童專用保溫水瓶或水壺，以及餅乾、點心、水果等，無論去哪，玩兒美了還是玩兒瘋了，都要提醒孩子多喝水、及時補充能量。當然，也要注意不要暴飲暴食。

最後祝小朋友們度過一個健康快樂的兒童節！

感謝以下專家提供支持：

馬冠生 北京大學公共衛生學院營養與食品衛生系主任、教授

範志紅 中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授

段盛林 中國食品科學技術學會兒童食品分會，中國食品發酵工業研究院食品工程部主任、教授級高級工程師

（中國食品科學技術學會提供技術支援）