

家長注意！別被所謂“兒童食品”誤導！

30-05-2022 湖南省消費者權益保護委員會

孩子的一日三餐該怎麼吃？要專門購買標著“兒童”字樣的食品嗎？外出飲食要注意什麼。

“六一”兒童節前夕，中國食品科學技術學會就兒童飲食安全發出消費提示。

### 注重營養均衡

#### 科學選擇食品

父母為孩子選購食品時，應到正規商超或市場，不要買來歷不明或過期的食品，應仔細辨認食品類別，查看配料表和營養成分表，優先選擇含蛋白質、維生素和微量元素豐富的食品，並妥善保管購物憑證。

目前，我國還沒有專門的兒童食品安全國家標準，僅有中國副食流通協會發佈的團體標準--《兒童零食通用要求》。家長要留心市面上一些冠以“兒童”字樣的食品，不要被誤導。

### 攝取的食物要豐富

家長為兒童準備的一日三餐應以穀類為主，讓孩子多吃蔬菜、水果和薯類，常吃奶類、豆類或其製品，可以適量吃一些魚、禽、蛋、瘦肉。

### 烹飪方式多種多樣

通過蒸、煮、燉、煨等方式烹飪食物，一定要煮熟，避免孩子吃沒熟的食物。如生吃瓜果、蔬菜，要注意洗淨後再吃。

對預包裝食品，打開包裝後，要注意衛生、儘快吃完，同時注意不要一次吃太多。

### 零食不能替代正餐

給兒童選購零食時，應優先選擇正餐中不容易吃到且新鮮的零食，如時令水果、堅果等。

儘量不要吃高鹽、高糖、高油等不利於健康的零食，避免重口味和刺激性的零食。

特別需要注意的是，零食不可替代正餐，不要在臨近正餐和臨睡前吃零食。如果兒童活動量較少，家長要控制孩子吃零食的量，保持吃動平衡。

### 吃冷飲應適時適量

炎炎夏日吃冷飲，家長們要注意三點：

一是不能一次吃太多；

二是不要在空腹時、正餐後，或劇烈運動後馬上吃；

三是不要吃冷飲後馬上喝熱水，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。

有些小朋友愛喝各種飲料，需要注意的是，喝飲料不能替代飲水，家長應該培養孩子多喝水的習慣。

### 外出飲食留意安全

#### 野味勿隨意採食

大自然是兒童成長的搖籃，是最生動的教科書。小朋友們對顏色、形態多樣的野花、野果、野蘑菇等，具有天生的好奇心。但如果隨意採摘並誤食，可能引起中毒等嚴重後果。家長要教育孩子，不能隨便採摘和食用。

#### 有些食品吃時要多留意

兒童的吞咽等身體機能尚未發育完善，食用顆粒狀、凍狀、魚類和黏性較大的食品（如年糕）時，家長應在旁邊看護和指導，以免發生意外。

特別是運動或遊戲時，不能吃東西。

嚴禁兒童接觸使神經興奮的含酒精食品或飲品。

出門遊玩前，最好為孩子準備好專用保溫水瓶或水壺。同時，預備一些堅果、餅乾、牛肉乾、水果等，以備不時之需。

### 適當防護，減少聚集

#### 避免人員集聚密度大的餐廳

防疫期間外出就餐時，避免去人員集聚密度大的餐廳。家長要注意查看餐廳是否持有食品經營許可證，優先選擇衛生條件好、信譽度高、餐飲服務食品安全監督量化等級高和實施“明廚亮灶”的餐廳。

#### 注意餐飲衛生

接觸功能表後應洗手，進餐前最後一刻摘去口罩，吃完立即戴上。用餐時儘量避免交談和嬉戲，縮短用餐時間。

提倡使用公筷公勺，鼓勵分餐。教會兒童掌握正確使用碗筷方法，養成不挑食、不偏食、細嚼慢嚥、不暴飲暴食、不浪費食物的好習慣。

不要讓小朋友們在餐廳內亂跑，避免摔倒或燙傷，並減少接觸公共設施，保持個人衛生。