



## 零食的正确打开方式 培养孩子健康饮食习惯更重要



“不能吃巧克力、不能吃奥利奥饼干、不能喝奶茶、吃冰淇淋……”抖音上，一位医生如此建议。他认为孩子的生长发育很重要，在吃的方面家长一定要严格控制。但是留言区里，很多人的态度却与之相反，认为不让孩子吃零食就是剥夺孩子童年的乐趣。零食和健康该如何选择？为此，记者采访了济南市槐荫区腊山南苑幼儿园担任卫生保健工作的教师孙盼盼，工作中她以中国学龄儿童膳食指南为标准钻研幼儿、教师食谱，对于食品健康与安全有一定研究。 ■ 综合央视新闻《济南时报》

这种小食品安全吗？

### 零食不等于垃圾食品

问：所谓的“垃圾食物”是否应该一刀切，让孩子碰都不能碰吗？

答：一提到零食，很多家长都会认为那是不健康的，是垃圾食品，会影响孩子发育和长高。其实零食的种类有很多，并不全都是垃圾食品。零食本身就是两次正餐中间吃的少量食物，由于商家推出的很多产品都是迎合孩子的口味（某些成分添加过量了），以及家长没有掌握好每次给孩子吃零食的时间，因此才会混淆了我们对于零食的理解。零食不全是垃圾食品，只要家长选对，零食也可以是健康的，有益于身体发育的。

垃圾食品还是尽量少吃一些，之所以叫垃圾食品，就是因为有害成分是大于营养成分的，因此不宜多吃，可以放在两餐之间合理地选择零食，足量饮水。

问：家长怎样做既可以保证孩子爱吃，又保证孩子健康不受影响呢？

答：如果可以的话，尽量选择居家就餐，既经济又卫生，还很健康。如果孩子喜欢吃某样食物，可以在家来做。让幼儿了解食物的来源、食物的营养特点，了解不喜欢吃的食物也有身体生长所需的营养，从少吃开始，慢慢改变不吃的习惯。小班以上的幼儿还可以参与种植活动，体验劳动的辛苦与快乐，懂得珍惜粮食。



### 幼儿饮食习惯十分关键

问：请您给幼儿园和小学阶段学生家长一些在饮食方面的建议。

答：首先要膳食多样化，量要充足且平衡合理。根据季节及市场供应情况，做到主副食粗细、荤素搭配，干湿适宜，多食用豆制品、牛奶、鱼虾和新鲜蔬菜、水果等，保证钙的供应充足，有助于孩子的骨骼及身体大脑发育成长。少吃甜食，防止孩子肥胖；其次三餐合理，规律进餐，培养健康饮食行为，养成定时用餐、卫生饮食的好习惯，做到食前便后应洗

问：有网友说，国外的孩子啥都吃，一年四季吃冰淇淋，对此您怎么看？

答：对于国外放任孩子啥都吃这点，我并没有体验过。但不同国家地域的人都有不同的饮食习惯，这是跟他们固有的传统与地域环境特点相符合的，就我们国内而言，一年四季吃冰淇淋显然不是一个好习惯，会存在很大的健康隐患。

手，瓜果等用清水冲洗干净后再吃；最后要引导孩子不偏食节食，不暴饮暴食，保持适宜体重增长，保证每天至少60分钟户外活动时间。

这个年龄阶段的孩子生长发育迅速，充足的营养是他们智力和体格正常发育，乃至一生的物质基础。同时这也是一个人饮食行为和生活方式形成的关键时期，培养他们从小养成健康的饮食行为和生活方式的关键时期，这将使他们受益终生。

### 小贴士 吃零食注意事项

可经常食用（每天吃）的零食包括奶类、水果和坚果等。适当食用（1周1~2次）的零食可以有苹果干、饼干、肉干等。限量食用（1周不超过1次）的零食比如果脯、炸薯条、碳酸饮料、奶糖等。

以下几种食品需要注意：

#### 含乳饮料不能替代纯牛奶

纯牛奶的配料表中只有生牛乳的成分，而含乳饮料的配料表中第一位是水，相当于用大量的水稀释了牛奶，营养价值当然没法和纯牛奶相比了，很多的含乳饮料里面是额外添加了糖和食品添加剂的。

#### 果汁不能替代水果

很多标注着“100%”的果汁饮料虽然是用新鲜水果榨成的，但在加工过程中，会造成许多膳食纤维等营养素的流失。还有一些果汁从配料表中可以看出，兑了很多的水，还加入了各种糖。

#### 食用坚果尽量选择原味

加工过的坚果往往钠含量过高。但要注意，坚果中富含淀粉类和油脂类物质，属于高能量食物，吃多了会造成孩子总能量摄入超标。

#### 吃零食的时间

不要和早中晚饭离得太近，应相距一个半小时到两个小时为最佳。比如上午的9~10点钟，下午的3~4点钟，但每天吃零食不要超过3次，而且在看电视、玩耍的时候或是晚上睡觉前1小时内不要吃。孩子们在吃完零食后记得要漱口，早上起床和晚上睡觉前必须要刷牙。

#### 自家做

你永远不知道你吃进去的食物都是怎样生产出来的，因此可以在家做的零食就可以在家做。像孩子们喜欢吃的果冻和鸡腿就是可以在家做的，现在很多教学视频随处可

见，原料超市里也可以买到，轻轻松松就可以吃到卫生干净的小零食了，孩子吃得开心家长也放心。

#### 让孩子参与进去

有的孩子就认死理，他们就觉得在超市买的零食就好吃，家里做的就是不好吃，明明两种味道都差不多而且家里做的还更有营养，但是由于孩子的心理作用他就会觉得外面的好吃，为此跟家长无理取闹。对此，家长们可以让孩子参与零食的制作过程，让他感受从土豆变成薯片的过程，只有孩子认可了他才能吃得更香更健康。

零食酸甜的重口味确实会刺激孩子的食欲，但是吃多了里面的各类添加剂和色素也会对孩子身体发育产生危害，零食不可能不让孩子吃，但是选择健康的食物更加让人放心。