

省质监局专家支招:

如何选购儿童食品

每年暑假,对孩子们而言都胜似天堂,但对家长来说,长沙的天气高温湿热,食品不易保存,小孩易中暑等问题皆让家长头大。省质监局与本报联合发起“关注儿童食品,健康快乐童年”宣传月活动。宣传月活动中,我们将对食品安全质量保障的示范企业进行公示。

此外,本报还特别邀请省质监局的专家组,就家长们最关心的问题一一作出解答,支招如何选购儿童食品。(由于版面篇幅有限,更多有关儿童食品安全的详细解读请选购省质监局编撰的《食品安全教育读本》)

省质监局支招专家组:

熊晓甦(省质监局食品生产监管处副处长、高级工程师)、杨代明(省食品质量监督检测院总工程师 研究员级高级工程师)、曾小明(省产商品质量监督检验院副院长、高级工程师)、孙桂芳(省食品质量监督检测院副总工程师 研究员级高级工程师)

【问题一】

购买儿童食品有哪些注意事项

- 1、尽量少买或食用油炸食品和熏烤食品,如油炸鸡块或油炸方便面;多食用蒸、煮、炒、卤等较长时间超高温烹调方法加工的食品。
- 2、尽量多饮用天然泉水或天然矿泉水。
- 3、尽量少食用反季节果蔬和饲料喂养的动物性食品。
- 4、尽量不要食用花艳食品,如花花绿绿的果冻、非自然色泽的饮料等。
- 5、不要选购各种营养滋补剂,如含有蜂王浆、人参、鹿茸、阿胶、冬虫夏草、花粉等营养品。
- 6、尽量不要食用猪内脏及其制品。
- 7、冬天少吃冷饮。
- 8、不要喝酒,不要吃槟榔。
- 9、要考虑品种搭配,如荤素搭配,甜腻搭配,不要只买某种或者某几种食品。

【问题二】

儿童不宜多吃的食物有哪些

- 1、非乳制品类饮料
- 2、冷饮
- 3、油炸食品或熏制食品,特别是油炸快餐食品
- 4、纯净水
- 5、动物内脏
- 6、爆米花
- 7、橘子、菠菜
- 8、果冻和泡泡糖
- 9、鸡蛋:每天最多吃3个
- 10、可乐饮料和巧克力

【问题三】

如何避免儿童饮食中可能有的生物性污染

生物性污染主要包括寄生虫性的、细菌性的、真菌性的、病毒性的和由此引起的有毒代谢产物对食品的污染经常引起儿童食物中毒和胃肠疾病,是危险性较大的一类儿童食品安全问题。

常见的肠道传染病有霍乱、伤寒、副伤寒、细菌性痢疾和甲型肝炎等。这类传染病是“吃进去”的传染病,通常是由于细菌或病毒污染了手、饮水、餐具或食物等,未经恰当的处理,吃进去后发病。

- 1、每天勤洗手,尤其是饭前便后;生吃瓜果要多清

洗几遍或削皮吃;注意饮水卫生,喝开水,不喝生水;在外就餐时最好不要吃凉拌菜和易带细菌的水产品。

2、在购买食品时,应选择新鲜食物,尤其注意鱼、肉类是否新鲜。即使是对腌制过的食品,也不能掉以轻心,因为致病性嗜盐菌可能在腌制的食品中繁殖。

3、烹调时,炊具、餐具要注意消毒,做生熟食品时炊具要分开。尤其是切菜时使用的砧板要卫生,不然很容易造成交叉感染。加热彻底,尤其是海产品。

4、饭菜最好应现做现吃,如有吃剩,应及时储存在冰箱内,食用前应高温加热杀灭细菌。

5、适当进食大蒜、食醋有利于预防胃肠道疾病。

6、不给儿童吃生猛海鲜、涮羊肉。

7、不食用除鱼脑以外的其他动物性脑组织。

8、因微波炉加热的不均匀,慎用微波炉给儿童制作食品。

9、少给儿童食用含沙拉酱的夹馅面包。

【问题四】

夏季儿童食品卫生安全常识

儿童食品安全有两方面的含义:一是这个食品是否适合孩子吃;二是这个食品是否是合格的、无害的。

夏季高温,湿度大,微生物容易滋生繁殖,导致食物中毒,特别是生理发育尚未健全的儿童,更容易受到伤害。夏季是消化道疾病多发的季节,因此,要注意:

- 1、注意饭前洗手,不暴饮暴食,饭后不要做剧烈运动。
- 2、生食食物应与熟食食物分开存放。
- 3、不要食用隔夜的冷食。
- 4、大量饮用冷饮有害。

过量食用冷饮会引起儿童胃肠道内温度骤然下降,局部血液循环减缓等症状,影响对食物中营养物质的吸收和消化,甚至可能导致儿童消化功能紊乱、营养缺乏和经常性腹痛。

5、白开水或茶是最佳饮品,长期饮纯净水,不利健康。

蒸馏水、纯净水、太空水等水制品在除去水中工业污染物时,也将水中的矿物质和微量元素去除一大部分。长期饮用,必然使人体某些矿物质或微量元素摄入不足,对身体造成不良影响,对正处于生长发育期的儿童影响更大。

6、饭前饭后不宜喝饮料,会减少饮食,易致饥饿,吃零食,造成营养不良。特别是可乐咖啡,因咖啡有刺激性,能刺激胃部蠕动和胃酸分泌,引起肠痉挛,常饮咖啡的儿童容易发生不明原因的腹痛,同时,咖啡因还会破坏儿童体内的维生素B1,引起维生素B1缺乏症。

【问题五】

经常大量食用冷饮是否有害儿童健康

是。冷饮即是冷冻饮品,包括:冰激凌、雪糕、冰棍、冰块等,通常消费者将冷藏的饮料也称为冷饮。一次让孩子吃四五个冰激凌,或喝掉两三瓶汽水,这对儿童健康非常不利。

过食冷饮会引起儿童胃肠道内温度骤然下降,局部血液循环减缓等症状,影响肠道微生物生长发育的环境,造成肠内细菌群发生变化,导致儿童消化功能紊乱、营养缺乏和经常性腹痛,体质降低,易感冒发烧,久治不愈,易频发。另外,冷饮市场有一些产品的卫生状况很差,不少产品不符合卫生标准。在这种情况下,过食冷饮会增加儿童患消化系统疾病的机会。

【问题六】

请专家给广大市民关于购买儿童食品的一些建议

儿童膳食贵在平衡,巧在搭配,五种营养素:蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质元素,各有各的作用,缺一不可。目前还没有一种食物能提供人类各类的营养素。所以各类食物都要吃,不挑食、不贪食,这样才能保证儿童健康成长。最近,湖南教育出版社组织出版了适用于从小学一年级到高中阶段阅读的全套4本的《食品安全教育读本》系列丛书。儿童应根据年龄选择第1~2年级学生和第3~6年级学生读本学习,对食品有一个正确的认识,能配合父母进行合理饮食。建议:

- 1、到正规商店里购买食品,不买校园周边、街头巷尾的三无食品。
- 2、购买正规厂家生产的食品,尽量选择信誉度较好的品牌。
- 3、仔细查看食品标签。食品标签中必须标注产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准号等,不买标签不规范的产品。
- 4、注意食品是否适合儿童食用。为儿童选择食品应当谨慎,有些不一定适合儿童食用。如:要根据儿童年龄的大小选购单个食物的大小,避免噎住咽喉而产生危险。如果冻、糖果、熟制豆子。又如:少购买含味精多的食品,如爆米花,它会使儿童的口味单一,味蕾发育不全。
- 5、不盲目跟从广告。广告并不意味着商家所宣传的食品的科学性强,而只是商家利益的体现。
- 6、关注儿童食品信息。我国已经启动了儿童食品行业食品安全信用体系,此体系可为儿童食品选择提供参考。

