附件

儿童节饮食安全消费提示

儿童是家庭和祖国的未来，孩子健康成长是所有父母最大的心愿，科学合理和安全营养饮食，是家长们的重要话题。如何让小朋友们吃得健康、吃得安全、吃得科学，在“六一”儿童节到来之际，海口市食品安全委员会办公室特发布儿童节饮食安全消费提示。

**一、注重儿童营养均衡**

**（一）为儿童科学选择食品**

父母为孩子选购食品时，应到正规商超或市场，不要买来历不明或过期的食品，应仔细辨认食品类别，查看配料表和营养成分表，优先选择含蛋白质、维生素和微量元素丰富的食品，并妥善保管购物凭证。

**（二）摄取的食物要多样**

家长为儿童准备的一日三餐应以谷类为主，让孩子多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类或其制品，可以适量吃一些鱼、禽、蛋、瘦肉。烹饪方式多选择蒸、煮、炖、煨等，避免吃没熟的食物。如生吃瓜果、蔬菜，要注意洗净后再吃。对预包装食品，家长打开包装后，要细心看护小朋友注意卫生、尽快吃完，同时注意不要一次吃太多。

**二、少吃零食和冷饮**

**（一）零食不能替代正餐**

　　给儿童选购零食时，应优先选择正餐中不容易吃到且新鲜的零食，如时令水果、坚果等。小朋友尽量不要吃高盐、高糖、高油等不利于健康的零食，避免吃重口味和刺激性的零食。特别需要注意的是，零食不可代替正餐，不要在临近正餐和临睡前吃零食。如果儿童活动量较少，家长要控制孩子吃零食的量，保持吃动平衡。

**（二）吃冷饮应适时适量**

　　炎炎夏日，儿童爱吃冷饮，家长们要注意三点：一是不能一次吃太多，过量食用会影响食物中营养物质的吸收和消化，会使消化道的温度降低过大，造成消化不良，甚至造成对消化道的伤害；二是不要在空腹时、正餐后，或剧烈运动后马上吃；三是不要吃冷饮后马上喝热水，以免刺激胃黏膜血管导致胃肠道功能紊乱，甚至引发腹泻或咽部疼痛等。还有些小朋友爱喝各种饮料，需要注意的是，喝饮料不能替代饮水，家长应该培养孩子多喝水的习惯。

**（三）特殊食品需慎食，刺激性食物当远离**

　　家长们要注意，由于吞咽等身体机能发育还不完善，小朋友吃颗粒状、果冻状和鱼类以及那些小巧、圆形、带核的水果，比如樱桃、龙眼、葡萄等要谨慎，防止发生呛入气管或噎住喉咙等危险；吃黏性较大的食品，比如粽子等，要先切成小块，以防止黏在喉咙上引发危险；不吃使神经兴奋的食品或饮料。要记住：小朋友禁止接触含酒精的食品或饮品！

**三、外出饮食留意安全**

**（一）外出踏青需谨慎，野味勿随意采食**

　　大自然是儿童成长的摇篮，是最生动的教科书。小朋友们对颜色、形态多样的野花、野果、野蘑菇等，具有天生的好奇心。但如果随意采摘并误食，可能引起中毒等严重后果。家长事先要教育孩子，不能随便采摘和食用。出门游玩前，最好为孩子准备好专用保温水瓶或水壶。同时，预备一些坚果、饼干、牛肉干、水果等，以备不时之需。

**（二）外出就餐讲究多，环境、菜品要选好**

　　外出吃饭要选择食品卫生等级较高、[食品安全](http://news.foodmate.net/tag_1647.html" \t "/home/uos/Documents\x/_blank" \o "食品安全相关食品资讯)条件较好、设施齐全的餐厅，再看看有没有食品经营许可证等，实施“明厨亮灶”的餐厅是不错的选择。提倡使用公筷公勺，鼓励分餐，还可以帮助小朋友掌握正确使用碗筷方法，养成不挑食、不偏食、细嚼慢咽、不暴饮暴食、不浪费食物的好习惯。同时，家长要照顾好儿童，不要让小朋友们在餐厅内乱跑、嬉戏、打闹，避免摔倒或烫伤，并减少接触公共设施，保持个人卫生。

**四、优惠促销花样多 理性消费勿冲动**

“六一”期间，众多商家以各种方式吸引消费者，打折、满减、赠送活动层出不穷，家长应保持理性，不要轻易被各类促销活动所诱惑。面对“盲盒”、预付卡等各种新兴活动，家长需谨慎下单、多加留意。

　　祝小朋友们度过一个健康快乐的儿童节！