如何避免幼儿饮食中的化学物质污染?

食品中的化学物质污染有农药残留、兽药残留、激素、食品添加剂、重金属等。农残、兽残和激素对儿童的危害是肠道菌群的微生态失调、腹泻、过敏、性早熟等。因此，蔬菜、水果的合理清洗、削皮，选择正规厂家的动物性食品原料，不吃过大、催熟的水果等就显得十分重要。

食品添加剂的泛滥是儿童食品中化学污染的主要问题。街头巷尾的小摊小贩，幼儿园周围的食品摊点，都在出售着没有保障的五颜六色的、香味浓郁的劣质食品。近年来医学界发现的中学生肾功能衰竭、血液病病例，已证实了儿童时期食用过多的劣质小食品的危害。儿童的铅污染问题值得关注。与铅有关的食品是松花蛋、爆米花；有关的餐具是：陶瓷类制品、彩釉陶瓷用具及水晶器皿；含铅喷漆或油彩制成的儿童玩具、劣质油画棒、图片是铅暴露的主要途径之一，因此，儿童经常洗手十分必要。另外避免食用内含卡片、玩具的食品。