**春季食品卫生安全小课堂！**

伴着春天的到来，天气逐渐转暖，气候的变化，人类机体也在发生着微妙的变化，但对于免疫系统发育还不够成熟的幼儿来说，一些细菌、病毒便会趁虚而入。

一、食品安全预警

春季是各类病菌滋生，流行性感冒、水痘、呼吸道感染、手足口病等呼吸道、肠道传染病和食物中毒的高发季节。

为确保幼儿身体健康，防止食物中毒和传染性疾病的蔓延，家长和孩子们要共同学习食品卫生安全知识，提高卫生安全意识。

二、食品安全知识

1.预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤换衣、勤剪指甲、勤理发、勤换床单和被盖。保持环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。

其次做到“六不吃”，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃“三无”小零食。

再就是要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。

三、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。

四、饮料尽量不要多喝

随着人们经济生活条件的提高，有些家长购买饮料让孩子当水喝，这是不科学的，也是不负责任的。有些饮料含有激素，长期饮用会过早长出胡须或导致肥胖，内分泌失调，性早熟，都不利于孩子的生长发育和身心健康，最适合孩子的饮料就是白开水和自制新鲜果汁。在此提醒家长和孩子出门最好自带白开水。水是最好的饮料，能补充体能，排除毒素，是任何饮品不能代替对人体的价值。

如果需要食用饮品，要在可靠的正规商场购买包装上注明厂名厂址、生产日期、保质期，有配料说明和合格证的正规厂家生产的产品，切勿购买“三无”汽水。

五、春季要注意哪些食物

要注意预防发霉甘蔗、生四季豆、发芽土豆、鲜黄花菜、鲜木耳中毒。

1.发霉甘蔗:民谚说得好:"清明蔗毒过蛇"。霉变甘蔗中毒是指食用了保存不当而霉变的甘蔗引起的食物中毒。

2.四季豆:四季豆中毒四季豆又名菜豆，俗称芸豆，一般不引起中毒，但食用没有充分加热、彻底熟透的豆角就会中毒。

3.发芽土豆:马铃薯中含有一种叫"龙葵碱"的毒素，一般成熟马铃薯的龙葵碱含量很少，不会引起中毒。但皮肉青紫发绿不成熟或发芽的马铃薯中，尤其在发芽的部位毒素含量高，吃了就容易引起中毒。

4.鲜黄花菜:鲜黄花菜中含有一种"秋水仙碱"的物质，它本身虽无毒，但经过肠胃道的吸收，在体内氧化为"二秋水仙碱"，则具有较大的毒性。鲜黄花菜的有毒成份在高温60度时可减弱或消失，因此食用时，应先将鲜黄花菜用开水焯过，再用清水浸泡2个小时以上，捞出用水洗净后再进行炒食，这样秋水仙碱就能破坏掉，食用鲜黄花菜就安全了。

5.鲜木耳:春季是南方木耳疯长的季节，有人认为，刚采摘的木耳鲜嫩可口，但专家提醒大家还是不要立刻就食用。因为新鲜木耳含有一种卟啉类光感物质，人食用后，会随血液循环分布到人体表皮细胞中，受太阳照射后，会引发日光性皮炎。这种有毒光感物质还易被咽喉粘膜吸收，导致咽喉水肿。