注意幼儿饮食安全

3-6岁是幼儿身心健康发展的关键时期，该时期孩子的身体处于人生的第一个加速期。年轻的父母们都希望孩子长得高大健壮，身心健康，对孩子的饮食持比较宽容的态度，往往对孩子的饮食需求尽量满足。因此，孩子的饮食可以说是花样翻新，应有尽有；孩子的饮食习惯比较随意、自由。孩子过于放纵的饮食行为，难免会出现一些饮食安全问题，显然，家长有必要对孩子进行一些饮食安全教育。那么，的内容呢？

1. 食品安全教育 现在食品安全问题是现代社会的一个重要问题，食品安全事故频频爆发，比如地沟油、染色馒头、工业处理食品、致癌食品、垃圾食品、转基因食品等，媒体大势渲染，足以让成人产生恐慌，缺乏安全感。幼儿年幼体弱，免疫力低下，身体抵抗力差，食品安全尤为重要，千万不可忽视哦。因此，家长必须教育孩子不要吃垃圾食品、不吃过期食品、不吃腐败变质食品、不常吃糖果、不乱吃药品、不混吃食物、不采摘野果吃等，以保证食品安全。
2. 二、饮品安全教育 现在市场上有一些饮料含有激素或碳酸类物质，容易导致孩子早熟或长胖，还有一些饮料含有致癌物质，因此家长不可大意，必须对孩子进行饮品安全教育，让孩子树立安全意识，时刻注意饮食安全。

三、饮食习惯教育 家长除了对孩子进行食品安全教育与饮品安全教育之外，还必须加强饮食习惯安全教育，因为有时候饮食都是安全的，但是饮食习惯不对，也会引发安全问题。比如：吃饭要细嚼慢咽、热食热水要吹凉再吃喝、吃喝时不说话、水果要洗净去皮再吃等，让孩子养成安全的饮食习惯。 只要家长对孩子进行必要的饮食安全教育，让孩子学会鉴别安全的饮食，并养成安全的饮食习惯，保证孩子饮食安全是可能的。