幼儿园食品安全小常识

**常识一：白开水是儿童的最佳饮品**

白开水不光能满足儿童对水的生理需要，还能为他们提供一部分矿物质和微量元素，不管是碳酸饮料还是营养保健型饮料，都不宜代替自来水作为人的主要饮用水。有喝饮料习惯的孩子，常常会食欲不振、多动、脾气乖张，身高体重不足。

**常识二：过量吃冷饮有损健康**

一到夏季，许多小孩子都爱吃雪糕，3-6岁左右的孩子一般都不会控制自己的食欲，想吃就吃。一次让孩子吃4、5个雪糕，或喝掉2、3瓶汽水，这对儿童健康非常不利。首先，暑天人体胃酸分泌减少，消化系统免疫功能有所下降，而此时的气候条件恰恰适合细菌的生长繁殖。因此，夏季是消化道疾病好发季节。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。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。

**常识三：易拉罐饮料对儿童有危害**

倍受孩子们喜欢的易拉罐是以铝(AL)合金为材料制成的。为避免铝合金与饮料接触，其内层涂以有机涂料以作隔离。有些厂家在生产过程中，保护涂料未全涂满罐壁，或者在封盖、灌装和运输途中出现涂层破损，都会导致饮料与铝合金直接接触，而使铝离子溶于饮料中。有调查显示，易拉罐装饮料比瓶装饮料铝的含量高出3~6倍。若常饮易拉罐饮料，必然造成铝摄入过多。铝过多可能导致儿童智力下降、行为异常，不利于儿童骨骼及牙齿发育。

**常识四：长期饮用矿泉水会染疾病**

矿泉水与自来水主要区别在于其中某种矿物质或微量元素的含量高，对特定人群有保健作用。饮用矿泉水应有针对性，缺什么补什么最好。如果矿物质和微量元素长期过多地沉积在人体，可能会引发某种疾病，最常见的就是肾结石。

**常识五：彩色汽水会影响体格发育**

五颜六色汽水的主要成分是人工合成甜味剂、人工合成香精、人工合成色素、碳酸水，经加充二氧化碳气体制成的。除含一定的热量外，几乎没有什么营养。这里的人工合成甜味剂包括糖精、甜蜜素、安赛蜜和甜味素等。这些物质不被人体吸收利用，不是人体的营养素，对人体无益，多用还对健康有害。那些色泽特别鲜艳的汽水里面含有大量的人工合成色素和香精会给孩子带来潜在伤害，过量色素和香精进入儿童体内后，容易沉着在他们未发育成熟的消化道黏膜上，引起食欲下降和消化不良，干扰体内多种酶的功能，对新陈代谢和体格发育造成不良影响。此外，一些彩色冰棍、彩色冰砖、彩色袋冰等也和彩色汽水一样对儿童的发育有害而无利，建议也不要食用。

**常识六：膨化食品尽量少吃或不吃**

油炸薯条、雪饼、薯片、虾条、虾片、鸡围、鸡条、玉米棒，这些都是孩子们最喜欢的膨化食品。检测显示，膨化食品虽然口味鲜美，但从成分结构看，属于高油脂、高热量、低粗纤维的食品。从饮食结构分析有其一定的缺陷，只能偶尔食之。长期大量食用膨化食品会造成油脂、热量吸入高，粗纤维吸入不足。若运动不足，会造成人体脂肪积累，出现肥胖。儿童经常食用膨化食品，会影响正常饮食，导致多种营养素得不到保障和供给，易出现营养不良。

**常识七：营养补品千万不能随意吃**

家长们认为，给孩子吃补品会促进生长发育，更希望通过它提高孩子的智力，因此会选购各种营养滋补剂，如含有人参、鹿茸、阿胶、冬虫夏草，花粉等营养品。孰不知这些补品对成人可能有益而无大碍，但对儿童却经常会引发很多不利的后果，如食欲下降和性早熟。

**常识八：常吃果冻会阻碍营养吸收**

市场上销售的果冻，绝大多数并不是用水果制成的，而是采用海藻酸钠、琼脂、明胶、卡拉胶等增稠剂，加入少量人工合成的香精、人工着色剂、甜味剂、酸味剂等配制而成。其中的海藻酸钠、琼脂等虽属膳食纤维类，但吸收过多会影响脂肪、蛋白质的吸收，尤其是会使铁、锌等无机盐结合成可溶性或不可溶性混合物，从而影响机体对这些微量元素的吸收和利用。

**常识九：可乐、咖啡儿童不宜喝**

大量研究发现，常饮咖啡和含咖啡因的饮料，对儿童身体健康不利。咖啡因实际上是一种兴奋剂，它主要对中枢神经系统产生作用，会刺激心脏肌肉收缩，加速心跳及呼吸。儿童如果饮用了过多的咖啡因则会出现头疼、头晕、烦躁、心律加快、呼吸急促等症状，严重的还会导致肌肉震颤，写字时手发抖。咖啡因有刺激性，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，长期过量摄入咖啡因则会导致慢性胃炎。咖啡因能使胃肠壁上的毛细血管扩张，儿童的骨骼发育也会因此受到影响。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。

**常识十：洋快餐营养单一不可多吃**

 即便洋快餐中不含“苏丹红”，但是在营养配比上仍存在很大的问题：高热量、高脂肪、荤素搭配不合理……如果只是偶尔吃一两次还可以，倘若经常光顾，对儿童身体带来的危害是不容忽视的。二、幼儿食品安全应注意的事项1、到正规商店里购买，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、仔细查看商品标签，食品标签中必须标注：产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、保质期、产品标准号等，不买标签不规范的产品; 4、不盲从广告。广告的宣传并不代表科学，只是商家利益的体现。三、幼儿食品卫生安全教育1、幼儿大多爱吃零食，也喜欢将各种东西放入口中，因而容易引发食物中毒。2、幼儿园除了要把好食品采购、储藏、烹任等方面的卫生关外，还必须教育幼儿不吃腐烂的、有异味的食物。3、幼儿在幼儿园误食有毒有害物质的情况更是多种多样，如园内投放的各种花花绿绿的毒鼠药，因教职工工作失误而误放在饮料瓶中的消毒药水等等，都可能被幼儿误食。因此，教职工在平时要教育幼儿不随便捡食和饮用不明物质。4、孩子服用的药大多外观漂亮，口感好，深受孩子“喜欢”;有的孩子甚至把药品当零食吃，因此，要教育孩子不能随便吃药，一旦要服药，一定要按医生的吩咐在成人的指导下服用。5、饮食安全教育的另一方面是饮食习惯的培养。教育孩子在进食热汤或喝开水前必须先吹一吹，以免烫伤;吃鱼时，要把鱼刺挑于净，以免鱼刺卡在喉咙里;进食时不嘻笑打闹，以免食物进入气管等等。