

娃想吃零食,大人把把关

暑假里,许多孩子都有这个让带孙的爷爷奶奶头痛的问题——“零食深度中毒”。泡面、果冻、巧克力派、棒棒糖……这些零食全都是孩子们的最爱,却也是孩子爸妈排斥的。左右为难的祖辈该如何引导孩子科学吃零食,做到健康与放心同在呢?

科学选择零食类型

所谓零食,指的是非正餐时间吃的各种食物或饮料。那孩子们到底该不该吃零食?答案是肯定的:该吃。孩子们生长发育迅速但胃容量小,一次摄取的食物量不宜过多,因此需要加餐,额外补充能量和微量元素。

不少人给零食贴上了“不健康”的标签。其实,吃零食是否健康,关键还看如何选择零食。孩子吃的零食应新鲜、多样、易消化、营养卫生。据《中国儿童青少年零食指南(2018)》整理的零食分级提示如下:

低脂、低糖、高营养,可作为常备零食每天食用。包括:蔬果,无糖蔬果干,玉米、红薯等健康粗粮,纯鲜牛奶、原味酸奶等牛奶制品。

中等量的脂肪、盐、糖类

的高营养零食可适当食用。包括烘焙谷物、饼干、坚果、牛肉干、猪肉脯、肉松、奶饮料、奶油制品、奶片、鲜奶冰淇淋等。

高盐、高糖、高脂肪,低营养的零食少吃或不吃。包括方便面、薯片、虾条、炸鸡块、鸡米花、碳酸饮料、甜饮料等。

选择健康零食的必备技能

学会看食品营养标签。儿童时期形成的食物口味偏好,会一直持续到成年,一旦形成不良的饮食习惯,将贻害终身。健康零食首选天然、新鲜的食物,但如果实在是难以抵挡速食零食的诱惑,就应选择低糖、低盐、低脂产品。这些产品的营养标签最好满足以下几个条件。

低脂食物:脂肪含量固体 $\leq 3g/100g$,液体 $\leq 1.5g/100mL$ 。低糖食物:食品含糖 $\leq 5g/100g$ (或 mL)。低钠食物:食品含钠 $\leq 120mg/100g$ (或 mL)(1g盐含钠约400mg)。

除了营养成分表之外,配料表也要仔细看。排名越靠前的配料含量越多。比如,配料表中只有鲜牛奶,说明这是100%的纯牛奶,而如果水、白砂糖紧随其后,代表这是被稀

释的牛奶。对于那些配料表最后出现的看不懂的各种成分,则尽量要少,尤其是各种添加剂。

孩子健康吃零食的要点

正餐为主,零食少量。零食不可以代替正餐。第一,零食难以做到像正餐那样营养均衡,不能满足人体的多种需要。第二,应当培养孩子合理的三餐饮食习惯,少吃零食。第三,保证正餐尤其是早餐的数量和质量,才不至于孩子胡乱拿零食充饥。

正餐之间适当加餐。学龄儿童身体代谢旺盛,在两餐间吃点零食“垫饥”,不仅能为身体提供能量,让人精力充沛,还能防止午餐、晚餐吃得过多。

保持口腔卫生。淀粉含量高的零食容易在牙齿上留下残渣,要鼓励孩子养成早晚刷牙和吃食物后漱口的卫生习惯,以免形成蛀牙。

吃零食要专心。在孩子看电视或者其他休闲娱乐的过程中,不要给孩子吃零食。因为这个过程中很容易不自觉地摄入过量,久而久之引起肥胖。(摘编自《中国食品安全报》)



爷爷把想对我说的话,都放进了家传里

和爷爷见面的次数很少,等有时间了,他却去世了。

爷爷的最后的一程,我没有去送。这样,他仿佛还在我身边,看着我结婚生子,住进大房子。

记得小时候,有次回爷爷家,我调皮摔了一跤,开始耍脾气,躲在柜子里不理人。爷爷为了哄我,抱我上街。虽然哭得一把鼻涕一把泪,我还是眼尖地发现了一家玩具店,吵着嚷着要进去。爷爷拿着一把玩具枪,在我眼前晃,说:“乖孙女,你不哭,我就给你买。”回去后,我拿着枪,坐在爷爷腿上。我在笑,他也在笑。父亲打趣说,原来爷爷的不苟言笑只对他,对我就如此宠溺。

可我也见过爷爷整张脸都冷下来的样子。十岁那年的春节,我帮爷爷一起烧年夜饭。切黄瓜的时候,我玩心顿起,趴在料理台上一定要试试。一不留神,锋利的刀刃划破了我的食指。他立刻夺过刀,翻出创可贴。处理完,我跟个没事人一样,还要继续玩。爷爷皱起眉,吼了句:“玩什么玩,这点事都

做不好!”我气极了,年夜饭都没吃就走了。很久以后,自己当了母亲,我才明白,爷爷那时的苦心。

爷爷的葬礼举行之际,我才真正意识到,爷爷离开了。我几乎崩溃,躲在房间里,不吃不喝。父亲看不下去,给我送来了爷爷的家传,说:“爷爷不怪你,他想对你说的话,他的一生,都在这本书里,你好好看看。”我连夜把它看完。原来,爷爷的人生,这般精彩。小时候的事,很多我都记不清了,可爷爷都记了下来。我重新振作。现在,一想他,我就翻开这本家传。为了爷爷,我也要好好生活。(重庆 张球佩 37岁)

一本本家传里,是一个个家庭的岁月痕迹和家族传承。亲爱的读者,家传写作热线18075167350期待您的参与。

为鼓励更多老年朋友传承家风家史,快乐老人报社限时给每位订快乐家传服务的读者补贴采编印刷费用10000元(在签订合同时直接抵扣),并在家传写作、文稿整理、编辑校对、印刷出品等方面提供全方位的服务。

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

我是刘修英,
空巢老人,
75岁,上海人。

陪

伴

是最深情的告白

出门一把锁,进门一盏灯。
给儿女打电话,
最多聊三分钟,“妈,我忙,先挂了”;
给快乐老人报的记者、编辑“孙子”们打电话,
起码聊半小时,“奶奶,天凉了,记得加衣……”
夜幕清晨,电话那头总有温暖守候。

快乐老人报全年定价 138 元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订
阅
方
式

中国邮政订阅热线:11185

中国邮政报刊订阅网(bk.11185.cn)

微信订阅:扫描左边二维码

报社咨询热线:0731-88906498