



“春节到，吃零食是必须的”

让孩子健康的吃“零食”

新年将至，零食不可避免会成为宝宝节日饮食中的小插曲，是否需要限制小伙伴们吃零食呢？什么样的零食更健康？

“吃零食是必须的”。临沂市人民医院相关专家表示，对于肠胃尚较弱的宝宝而言，为了及时补充营养消耗，避免两餐间空腹时间过长，以“零食”形式出现的小小加餐是非常必要的。

“在节日里，宝宝容易随着大人饮食过度，因此可以事先用健康小零食补充一下小肠胃，预防正餐食量过多、营养过剩等情况，并因此避免胃肠功能紊乱、消化不良等问题的出现。”

对于孩子吃零食的时间，家长也要科学巧妙的安排。两餐之间，上午9:30—10:00，下午睡醒觉后，晚餐前2小时左右比较理想；不可太频繁，否则，不仅宝宝

的肠胃难以得到及时的休息，还有可能趁着过节，养成“嗜吃”零食的坏习惯。

再健康的零食，也只是正餐的“配角”或“助理”，担当的是滋养肠胃、补充消耗、延缓饥饿的任务，绝不可喧宾夺主、影响正餐的食欲；要像正餐一样认真吃零食。正确、卫生的进食技巧，良好的饮食习惯和餐

桌礼节，都需要被建立，躺着吃、边玩边吃、不洗手就吃等习惯会让健康的零食变成“垃圾食品”。



●相关链接

吃零食之两大不宜

零食可以吃，但必须讲求科学。当前许多儿童吃零食的方法不科学，以致影响了身体发育。

1、不宜吃夜食。不少孩子在晚餐之后，边做作业边吃零食，或者边看电视边吃零食，更有甚者上床以后还要吃零食。这样进食的结果，必然导致进食过量，而这段时间，孩子又没有什么体力活动。长此以往，容易导致体重超标。

2、不宜过多吃油炸食品。我国儿童的营养特点是：蛋白质和热能供给充足，脂肪和食盐过多，而钙、铁、锌、维生素A、维生素B2以及膳食纤维供给不足。因此，应当适当减少脂肪供给，而增加矿物质、微量元素以及膳食纤维供给，如多吃蔬菜、水果和粗粮。现在孩子喜欢的小食品多是油炸食品，脂肪含量太高，如炸薯片、炸薯条、炸鸡腿、炸羊肉串以及干脆面等。

脂肪含量过多的食品还包括奶油蛋糕、冰淇淋、黄油类食品以及各种果仁，如花生、瓜子、核桃等。油炸食品对食物中的维生素破坏较多，不宜吃得太多。

(专刊记者 李诗源)

零食选择小技巧>>

选择健康零食

要想健康与美味兼顾，以下几类低脂、低盐、低糖、低添加剂的零食无疑是最优选择：

第一类：乳制品
酸奶、奶酪——

富含经有益菌发酵后更利于吸收的蛋白质和脂肪，钙、磷、镁、铜等矿物质和维生素B1、B2，乳酸杆菌等益生菌还有助于调理，属首选。

第二类：新鲜水果或可以生食的蔬菜

果蔬富含维生素、无机盐、各种微量元素、消化酶和膳食纤维，非常有助于在大鱼大肉的节日中帮助宝宝调理肠胃，预防便秘、解决积食

等问题。此外，它们还能锻炼宝宝自己拿东西吃的技能，培养其对蔬菜水果的兴趣等。

第三类：干果小组合

2岁以上的宝宝可以适当吃一些花生、瓜子、核桃、杏仁等坚果，或者磨碎的坚果粉（加入米粉或粥中），它们富含氨基酸、必需脂肪酸、不饱和脂肪酸、膳食纤维，益于眼、脑、皮肤的发育。

第四类：健康小糕点
松软的切片吐司、小餐包等，非常利于2岁内的宝宝咀嚼及消化，而2岁以上的宝宝

还可选用杂粮面包或者全麦面包以帮助他们摄入更多的膳食纤维和B族维生素。巧手的妈妈还可以制作饭团、发糕、红薯、南瓜饼、豆沙包、燕麦牛奶羹等点心，更可以随意搭配花生酱、芝麻酱、番茄吐司、宝宝蜂蜜等，让营养和品种更全面。

第五类：健康小饮品

豆浆、自制果蔬鲜榨汁、南瓜百合羹、牛奶玉米汁、绿豆沙、菊花水、山楂水等都是适合给宝宝饮用的。最好少加或不加糖、冰糖或蜂蜜，以保持原汁原味。



金鹰美乐家电商场 通达路店 成才路店 北城新区店

过年了
买台冰箱送父母
我选美的冰箱



过年了，是在外漂泊的儿女与父母团圆的日子，母亲为儿女回家做好了年糕、饺子、丸子……时间一长，失去新鲜的美味，今年，我为亲爱的母亲准备一份“新鲜”冰箱

让母亲更安心，儿女的心“永久保鲜”

买家电 全临沂就到金鹰美乐