

儿童专用食品不如宣传那般美好



曾几何时，儿童专用食品陆续摆上了各大超市的柜台，而且各大母婴连锁店也不仅仅是奶粉、辅食、纸尿裤，各大食品企业也会对儿童食品领域更加关注，因为中国家长信奉“最好的一定留给孩子”，对于儿童食品更是趋之若鹜，什么儿童酱油、儿童面条、儿童水饺、儿童榨菜、儿童饼干……认为只要有儿童二字，就是最好的，质量最优的，我们擦亮眼，看看是否真的是这样？

A 儿童调味品不是那么放心

儿童调味品市场中，“儿童牌”调味品以酱油、榨菜等为主，其外形讨巧、宣传健康而价格却远高于普通调味品价格，以酱油为例，大部分儿童酱油都打上了低盐低钠字样，同时添加了铁锌等元素，总体来说就是对儿童起到“食补”的作用。从2013年起，中国居民营养素参考摄入量指标中，关于钠的成人每日摄入量从2200下降到1500毫克；大幅下调了0-1岁的婴儿钠摄入量，但从调查数据中显示，中国居民膳食中钠严重超标，人均钠摄入量在4000毫克以上，其罪魁祸首就在于过度食用调味品。

而主打低盐低钠的儿童酱油并不是真正的低盐低钠，仔细看一下配料表就能发现其中奥秘，儿童酱油反而更为复杂，比如标注“水、非转基因脱脂大豆、小麦粉、食用盐、白砂糖、谷氨酸钠、乙二胺四乙酸铁钠、干贝、5'-肌苷酸二钠、苯甲酸钠、5'-鸟苷酸二钠、三氯蔗糖”。与普通酱油配料表通常标示“水、白砂糖、食用盐、大豆、小麦粉、酵母抽提物、食品添加剂”相比，儿童酱油多的其实就是一些食用防腐剂、铁营养强化剂以及强力甜味剂等，这只能在口感上提升儿童酱油的鲜味、甜味等，对儿童健康并无益处。

《中国居民膳食指南》中对婴幼儿“制作辅食时应尽量少糖、不放盐、不加调味品”。对1~3岁儿童的膳食建议则是“口味以清淡为好，不应过咸，更不宜食辛辣刺激的食物，尽可能少用或不用含味精、鸡精、色素、糖精的调味品”。

B 儿童牛奶3岁前尽量少喝

在乳制品柜台，非常明显的位置多为儿童牛奶、酸奶及奶酪产品，主要是因为儿童乳制品关注度高、购买力强，搭配上米老鼠、维尼熊和哆啦A梦等孩子喜欢的卡通人物，儿童乳制品的销量一直呈走高状态。

但是针对儿童打造的乳制品，也得仔细分辨。儿童牛奶是介于牛奶和乳饮料之间的一类乳产品，不同于牛奶的是儿童牛奶为了照顾孩子的口味，表面上宣称“采取独特配方”、“补充钙铁锌”、“开发智力”等，但配料表中除了生牛乳外，白砂糖位列第二，有的品牌还添加了蜂蜜，那么儿童牛奶主要的口感就是香和甜，这完全迎合了儿童的喜好程度，但本身牛奶是天然的动物蛋白饮料，尽可能不添加更多的成分来破坏营养和口感，反而最自然的就是最好的。

对于儿童牛奶专家认为，3岁前尽量少喝或少喝儿童牛奶，牛奶蛋白分子比较大，不易消化且儿童牛奶里的

糖分要高于普通牛奶，较小的孩子断母乳后可以用配方奶取代，起码配方奶是根据母乳营养的组合构成来设计的，便于吸收，营养更均衡。3岁以后可以尝试喝儿童牛奶，但尽量少喝乳饮料和饮料产品，后者对孩子实在没有太多好处。

中国农业大学副教授范志红补充道，牛奶里有一点点外加成分未必不好，但它所能提供的数量十分有限，很难说在膳食整体上起到重要作用。水果、蔬菜和谷物都可以从日常膳食中轻易得到，蛋黄、坚果也无须从奶里获得。牛磺酸、DHA可以从水产品中获取，益生元可

以从各种豆子和豆制品中获得。养成食用多种天然食物的习惯，才是根本。

对于儿童食品，要关注的还很多，现在有些家长为了保证孩子的饮食健康，还把目光关注到了很多进口的儿童食品上，但进口食品并非没有问题，有些反而因为各国差异导致质量上的参差不齐。

更让人堪忧的是学校附近或一些小超市售卖的儿童食品，多是投孩子所好，添加了很多小玩具，这些玩具多以塑料为主，本身质量就堪忧，配搭的食品质量更是无从保证，加大监管力度，关注孩子的消费观同样重要。

据《北京晚报》



2017 商丘影响力盛典

主办：商丘日报报业集团

承办：商丘日报 京九晚报 商丘网

参与热线：15903708588

颁奖时间：2017年12月26日

赞助：古井贡酒·年份原浆

冷谷红葡萄酒

塔仑维生素运动饮料



广告