

许多孩子都爱吃零食，到底什么是零食？又该如何正确选购？日前，市疾控中心就如何健康选购零食发布健康科普，一起来学习吧！

零食就是除正餐之外的食品，零食的选择对孩子生长、健康有重要影响。《中国儿童青少年零食指南(2018)》将零食分为3个等级，相当于“红绿灯”信号，指导我们聪明选择：

“绿灯”可经常食用：未加工或加工简单的食品，如窝头、煮玉米、新鲜水果、可生食的新鲜蔬菜、纯奶、酸奶、坚果等。

“黄灯”适当食用：可能添加了糖、盐的食品，如无添加糖的果干、低盐坚果、低盐风干牛肉等。

“红灯”限制食用：高糖、高盐、高脂肪的食品，如糖果、炸鸡、冰淇淋等。

学龄儿童可以在正餐为主的基础上，合理选择零食，但零食不能代替正餐，也不应影响正餐。可以选择干净卫生、营养价值高、正餐不容易包含的一些食物作为零食，如原味坚果、新鲜水果、奶及奶制品等。

聪明的小朋友这样吃零食

下午4点，刚踢完球的小明肚子“咕咕”叫，离晚饭还有近两个小时。以前他常直奔小卖部买薯片配汽水。但自从妈妈给他讲了“健康零食课”，小明吃零食学会了看“红绿灯”。

“红灯”要停住：先看包装袋——配料表里长长的名单、满满的钠含量和脂肪，还有找不到清晰生产日期、生产日期、保质期、配料表的“三无”产品，小明果断地把它放回了货架上。汽水？那是“糖水炸弹”，红灯闪烁！

“黄灯”需谨慎：他看到一包标着“无添加糖”的苹果干。虽然比新鲜苹果里的糖分浓缩，但好在没额外加糖，小明决定买一小包，并提醒自己：“控制食用量是关键！”

“绿灯”放心行：最后，小明挑选了一盒原味酸奶（纯奶/酸奶——可经常食用）、一个苹果（新鲜水果——可经常食用）和一包小份的原味混合坚果（核桃、杏仁——可经常食用）。

吃完这些，小明感觉活力恢复，肚子不空了，也不影响一小时后和家人共进晚餐。妈妈也发现，小明不仅吃饭更香了，运动后的疲惫感也减轻了不少。

选择零食先看红绿灯

为什么它们是健康的零食选择？

原味坚果，如花生、瓜子、核桃等，富含不饱和脂肪酸、矿物质和维生素E；水果和能生吃的新鲜蔬菜，含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维；奶类、大豆及其制品，可提供优质蛋白质和钙。

需要警惕：含盐、油或添加糖高的食品不宜作为零食，如炸鸡、薯条（片）等；不能把没有生产日期、无质量合格证、无生产厂家信息的“三无”产品作为零食。

注意吃零食的“小规矩”：

● **时间要对：**吃零食的时间不宜离正餐时间太近，可以在两餐间吃零食（如上午10点、下午4点左右）。吃零食和正餐最好间隔1小时以上，睡前半小时最好不要吃。

● **场合要静：**看电视时不宜吃零食（易不知不觉吃多），玩耍时也不宜吃零食（易呛咳或有卫生问题）。

● **不宜过多：**吃零食的量要少，以不影响正餐的食欲为宜。零食提供的能量不要超过每日总能量的10%（大约相当于1个苹果+1小把坚果）。

小朋友，现在轮到你了——选“绿灯”零食，避“红灯”诱惑，做个聪明的“健康零食小卫士”！

健康嗨吃嗨喝

孩子无糖成长更添活力

炎炎夏日里，一杯冰冰凉凉的小甜水“吨吨吨”喝下肚，虽感觉通体舒畅，但代价可能是健康受损。学会对它们“摆摆手”，成为守护健康的关键一步。市疾控中心最新科普提醒：夏日解渴，警惕糖饮诱惑！

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

五年级的浩浩曾经是含糖饮料的“忠实粉丝”。“以前放学路上总要买瓶冰可乐或者果汁，感觉特别爽，书包里也常备着。但后来上课老觉得没精神，体检还显示体重有点超标。”

参加了学校组织的“健康饮水周”活动后，浩浩了解到含糖饮料的危害，下决心改变。“开

始真有点馋，但老师教我们看饮料瓶上的糖含量，还组织了‘自带水杯’打卡。现在我和几个同学都习惯带水壶，上课精神也变好了。”

浩浩的转变并非个例，学校开展“减糖”行动后，学生自带水杯率显著上升，随意购买含糖饮料的现象大大减少。从“吨吨吨”畅饮到对甜饮料“摆摆手”，浩浩的经历生动展示了改变习惯带来的积极变化。

含糖饮料有什么危害？

含糖饮料指在制作饮料的过程中人工添加糖，且含糖量在5%以上的饮料。含糖饮料的主要成分是水 and 添加糖，营养价值、营养素密度低。过多摄入含糖饮料可增加龋齿、超重肥胖、2型糖尿病、血脂异常的发病风险。

如何区分判断高糖、低糖和无糖饮料？

我国国家标准《预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2025)规定，含糖量≤5g/100g(固体)或100mL(液体)的饮料属于低糖饮料；含糖量≤0.5g/100g(固体)或100mL(液体)的饮料，可称为无糖饮料；中国营养学会团标规定≥11.5g/100g为高糖饮料。

每天添加糖的推荐摄入量是多少？

《中国居民膳食指南(2022)》推荐控制添加糖的摄入量，每天不超过50g，最好控制在25g以下。学龄儿童膳食指南核心推荐不喝或少喝含糖饮料，更不能饮用含糖饮料代替水。

夏季补水告别吨吨吨

市疾控中心提醒大家，在选购饮料的时候要看看包装上的营养成分表，选择碳水化合物或糖含量低的饮料。喝完含糖饮料后要注意口腔卫生，用清水漱口。

建议用白水或茶水替代含糖饮料。白水安全卫生，不用担心“添加糖”带来的健康风险，建议首选白水。饮料好喝莫贪杯，糖分过多易增肥。拒绝诱惑记心中，白水才是真宝贝。



下周期末考试后，就要迎来愉快的暑假了。“爆米花姐姐”在此提醒小朋友们，健康饮食，切莫贪嘴哟！