**小学生饮食安全常识**

7～12岁的儿童正处于迅速发育阶段，特别是小学后期进入生长突增期，对营养要求较高，课堂教育要求注意力集中，相对比入学前脑力劳动加大，而游戏活动则趋减少，因此，这个时期的膳食应多加注意。

**小学生应该注意哪些饮食安全?**

1.一日三餐，要合理搭配饮食，各类事物都要吃，不能偏食、挑食。

2.早餐要吃饱吃好，要多吃鸡蛋、牛奶、豆类食品，不能马马虎虎随便吃一点或干脆不吃。

3.吃饭前要洗手，生吃的水果、蔬菜要洗净。

4.吃饭要细嚼慢咽，不能狼吞虎咽，暴饮暴食。

5.吃饭时不要看电视、看书，也不要与别人聊天。

6.剧烈运动后不要马上吃饭，应先休息一下，喝点水，然后再吃饭。吃饭后可以散步，做些轻微活动，不要马上进行大运动量的运动。

7.不喝生水，不喝没有热开或没消过毒的牛奶。

8.不要常吃甜食、零食，不要吃过咸的食品。

9.不吃腐烂变质的食物，不随便吃野菜、野果；不购买、食用街头小摊的劣质食品。

**小学生饮食安全常识：**

1.不随便吃野菜、野果。

2.不吃腐烂变质的食物。

3.不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料以及三无食品饮品(无产地、无生产日期、无保质期)。

4.不喝生水。不食用过期食品和饮料。

5.不要到卫生条件较差的地方进餐。

6.不生吃海鲜、河鲜、肉类等。

7.不食用病死的禽畜肉。

8.生吃瓜果要洗净。如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。

9.不吃陌生人递送的食物及饮品。

10.在吃、饮各种食品前，要对饮食品进行一闻二看三品，如有异常，应立即停止饮食。

11.认真对待“有效期”和“保质期”，不购买过期产品，发现过期产品应向商店经营者报告。如果包装食品在包装上标明的有效期内“变坏”或回家后发现包装破损，应退货并向零售商或食品加工商报告。

12.假冒伪劣食品涉及到使用劣质、廉价原料来欺骗消费者并降低竞争成本。如发现销售假冒品牌、假冒标签的食品及被污染过的食品等应向有关机构检举揭发。检举揭发这些事件可以帮助当局查处不法商贩，防止此类事件重现。

13.生鲜食品特别是肉类、鱼类和其他海鲜应存放在冰箱底层，加工过的食品放在顶层。食品应包装或妥善盖好后储存。

14.不要将热食物放人冰箱，因为这样会使冰箱内温度升高。

15.将罐、瓶和包储存在干燥凉爽的地方并防范昆虫或鼠类等。

16.记住在准备食物和吃饭前一定洗手。

17.处理生鲜食物的用具使用后，处理已烹调过的食品前或处理打算生吃的食品前，用具必须彻底清洗。

18.认真选择食品采购和就餐的地点。确保其人员、餐具和其他设施都干净整洁。这是反映餐馆包括“幕后”设施、卫生标准的重要指标。

19.热食物应该很热，冷食物应该冰凉。避免食用任何在室温下保存2小时以上的食物。在会议、大型社交活动、室外活动等需要预先、大量准备食物或外部条件较差的情况下尤其需要特别注意。

20.如果对水果和蔬菜等生鲜食品有怀疑，金科玉律是“煮食、烹调、削皮或扔掉”。

21.一般来说，生水是不能饮用的.饮用水必须经煮沸、消毒、过滤。现在学校使用饮水机饮用纯净水，对于纯净水而言，除了水的质量外，水桶的卫生问题也是细菌超标的一个主要原因。正规厂家的优质水桶不仅质量轻，而且坚固，无接缝，透明度也较好。因此应该注意一下水桶的质量。饮水机的卫生也不容忽视。饮水机如果长时间不清洗或消毒，机内的储水胆就会滋生和寄生大量的细菌，对人体构成危害。

**小学生饮食注意要点**

(1)膳食要多样化，量要充足且平衡合理。根据季节及市场供应情况，做到主副食粗细搭配，荤素、干湿适宜，多供给乳类和豆制品，保证钙的供应充足。

(2)适当安排餐次，除三餐外应增加一次点心。三餐能量分配可为早餐20%～25%，午餐35%，点心10%～15%，晚餐30%。早餐必须丰富质优，既要吃饱也应吃好。如早餐营养供给不足，小学生常在第二节课后出现饥饿感，影响听课的注意力。一般宜供给一定量的干食，如面包、蛋糕、包子之类食物，最好能吃一定量的荤食(50克～100克)，如1个鸡蛋、1瓶牛奶或豆浆，肉松、火腿、酱肉等，还可增加课间点心1次，以供给充分的营养素和能量，利于脑力活动。午餐也应充分重视，学校或家庭如能为孩子提供质量好的午餐，对提高孩子身体素质有很大作用。晚餐一般在家进餐，双职工家庭往往晚餐最丰盛，但从营养观点看，晚餐不宜油腻过重、吃得过饱，否则会影响睡眠、休息，晚饭后最好不再进食。

(3)培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生。食前便后应洗手，瓜果应用清水冲洗净后再吃。养成不偏食、不挑食、不吃零食的好习惯。

**小学生一日食谱举例**

早餐：牛奶(维生素AD鲜牛奶220毫升、白糖10克)，豆沙包(面75克、豆沙20克)。

中餐：米饭(大米100克)，炒胡萝卜柿椒鸡丁(胡萝卜50克、柿椒50克、鸡胸脯肉50克、油10克)，番茄蛋汤(番茄25克、鸡蛋25克)。

加餐：小蛋糕2个(面50克、蛋30克)。

晚餐：馄饨(标准粉100克、瘦猪肉75克、虾仁20克、白菜75克、油10克)，甜橙75克。 　　以上食谱含热能2073.1千卡(8.7兆焦耳)，蛋白质78.2克，占总热能的15.1%，脂肪66.3克，占总热能的28.8%，碳水化物290.9克，占56.1%，维生素A680微克视黄醇当量，维生素E17.49毫克，维生素B11.22毫克，维生素B20.94毫克，维生素C101.2毫克，尼克酸16.4毫克，钙610毫克，铁18.2毫克，锌11.64毫克，硒57.89微克，铜1.97毫克，镁286.8毫克，磷1204毫克，钠1270.4毫克，钾1735毫克，胆固醇598毫克，膳食纤维8.28克。