

和孩子们拜拜了吗？新快报记者走访发现——

校门口零食杂铺让家长头疼

故事

■声音

“小孩子的判断能力比较差，喜欢跟风，学校不能为了在学生身上牟利，把影响他们一日三餐正常吃饭的东西摆进小卖部。”

——家长潘女士

“校内是否设置小卖部等，我认为不应该‘一刀切’。在寄宿学校，应该要有卖生活用品的地方，否则孩子缺点啥，家长还要特意送去。如果学校周边是居民区，烟酒店也是不可能禁止的。”

——家长丁女士

“孩子偶尔吃点零食是可以，不能让孩子一点都不吃，每个孩子的童年都会有零食，但吃零食要适度。”

——家长李爷爷

“不希望学校外边的小卖部关闭，放学时肚子饿了也可以买点东西填肚子，等到晚上回到家才吃饭肚子都饿扁了。”

——小学生陈同学

“支持有关部门加强对学校周边小卖部的监管，他们售卖的食品质量事关孩子的食品安全，但我们最担心的是学校周边会出现流动摊贩售卖的三无零食。此外，从小对孩子进行食品安全教育，养成良好饮食习惯很重要。”

——钟先生

孩子不吃饭也要买饮料 家长反对后饮料下架

就是督促孩子不再乱买三无零食。

等孩子上了中学，学校食堂楼下就是小卖部，小卖部卖的都是正规食品，但潘女士的担忧变成了高糖饮料。“我在聊天群里看到有家长向老师反映，孩子宁愿省钱不吃饭也要去小卖部买奶茶喝。”在家长的强烈反对下，如今学校小卖部已经停止卖饮料，只提供水和牛奶。潘女士表示自己十分支持新规的出台，期待相关部门能尽快落实到位。

做好教育和引导

对于初一女儿在校内小卖部消费，方女士并不是很反对。“偶尔买一次我是同意的，适当吃点零食能解压，而且孩子会看零食牌子，不是我平时带她买的她基本不会买。”学校也出台了引导学生合理消费的奖惩机制。

孩子能否远离不健康零食，养成健康的

培养健康饮食观

饮食观，丁女士认为，最关键的还是家长的教育。“孩子喜欢吃零食，我就带她去超市买，告诉她哪些是大品牌，孩子小时候吃多了薯片导致流鼻血，有教训之后就会自觉控制自己。”丁女士还会鼓励女儿动手做小零食，一点点地积累养成孩子的习惯，让她不会在外乱买乱吃。

允许孩子适当吃

培养孩子自控力

我会到校外买雪糕和薯片，雪糕是我最喜欢的。”钟同学说，她每月的零食钱是20元，夏天喜欢买2元一根的绿豆糕，心情好时会买9元钱的雪糕，一周会吃两根雪糕。“这些零食我知道吃多了不好，但适当吃一些也没有所谓，爸妈也不会拦我，他们给我零花钱，让我自由支配。我知道食品安全的重要性，所以平时都买有品牌的零食。”



■学校与零食摊仅一墙之隔。

专家教路

这样引导孩子远离“三高”食品

何为“三高”食品？其有何危害？如何引导孩子养成健康饮食好习惯呢？记者就此采访了广东食品药品职业学院的营养专家马丽萍老师。

拒绝“三高”食品，学会看营养成分表

一般来说，可以把含有盐、糖和脂肪这类成分较多、容易导致能量过剩或钠过多的食物称为“三高”食品。”马老师表示，“三高”食品多为重口味食物，长期食用易引起糖尿病、肥胖、高血压、高血脂等很多慢性疾病。

识别“三高”食品，可查看食品包装上的营养成分表，脂肪含量有标示，盐的含量可以参照钠的量，糖一般是在碳水化合物下标明。一般来说，我们每天盐的摄入量不超过5g、添加糖的量不超过50g、脂肪摄入量不超过供能比30%。结合配料表，添加糖（包括白砂糖、果葡糖浆等）、油脂（包括脂肪、食用油、植脂末等）排在前三名的，说明是高糖、高脂食品；口味比较重的，添加味精、盐、香辛料等调味料比较多的，是高盐食品。

零食可以适当吃，最好吃“好”零食

“孩子可以适当吃零食，但要吃好的、健康的零食！”马老师建议孩子应从小养成淡口味习惯。最直接的做法就是杜绝“三高”食品，吃有益儿童健康发育的零食。

不同年龄段的儿童怎么吃零食也有权威指南，马老师推荐家长参考中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国营养学会共同编制的《中国儿童青少年零食指南(2018)》。其中提到，水果、奶制品（酸奶）、富含Omega-3脂肪酸的坚果类食品对于儿童的生长发育、提高智力等方面有很大的益处。

具体怎么做？马老师认为，首先，家长要从小引导孩子养成健康饮食的习惯，在日常中告诉孩子哪些是健康、有营养的食品及其对身体有益处。引导孩子学会看食品外包装的配料表，含添加剂特别多的食品、“三高”食品都建议少吃甚至不吃。

其次，学校需要从饭堂下功夫，包括菜式要进行营养均衡搭配，引导学生多吃深色蔬菜以及鸡蛋、肉等蛋白质食物；同时，可在劳动课、科学课等日常学习中引导学生了解健康食物，养成健康饮食习惯；引导学生进行光盘行动，不浪费粮食。

最后，市场监管部门与教育等部门需要做好各方规范工作，通过不显眼放置、设置提示标语等让学生不要接触“三高”食品。