

上海过期婴幼儿零食品销毁

产品名称	上海过期婴幼儿零食品销毁
公司名称	苏州市煜睿再生资源回收有限公司
价格	10000.00/吨
规格参数	
公司地址	苏州市高新区狮山路76号1003-1室-54号
联系电话	0512-67660957 15995811290

产品详情

如何为婴幼儿安排零食？零食不能随便点，孩子从单纯的母乳喂养，随着慢慢长大，母乳已经不足以满足宝宝的身体发育，家长会为宝宝提供安排一些零食，让宝宝在正餐之外，补充一些额外的营养。由于婴幼儿的胃仍未成熟到足以像成年人一样吃三顿大餐。一般的婴幼儿每日可能会吃5餐或者更多，3或者4餐之外的食物就是零食，她吃的餐数越多，每餐吃的分量就越少。零食是保证宝宝营养充足的重要的一环，零食还能让宝宝尝试新食物，其实，即使是几片，几勺酸奶也能作为一餐零食，零食的大忌是影响餐的正常饮食。那么我们如何为孩子安排零食呢？吃零食也是有一个吃什么，什么时候吃，吃多少的问题。吃零食的目的是为了让孩子在两餐之间增加一点营养，以满足营养的需要。

但许多家长掌握不好，有的临近饭前一个小时之内的牛奶及其奶制品，甚至包括水果都可能明显影响孩子餐的食欲，一般使用零食的适宜为早饭后一个小时，可选用水果或面包，松饼等食物。午睡起床后可选用含糖量低的糕点、酸奶或者水果类食物，晚上睡觉前1小时可选用不加糖牛奶，睡前应喝点水或者刷牙再睡。零食量不可过多，不能影响正餐。饭前1-2小时就不应当再给孩子吃任何食物，越接近吃饭越不能给任何食物，包括水果，哪怕是一点点，宁愿让孩子饿一点，也不能让他影响餐正餐的饮食。睡觉之前吃零食，留着牙齿间的食物残渣会不利于牙齿健康，容易引起龋齿。看电视时不宜吃零食，边看电视边吃零食，会在不知不觉中吃下去过多的食物，容易引起热量过剩。

这也是儿童肥胖的重要原因。给孩子选择零食，可不能随便点，尤其是这些千万别选哦。我们在给孩子选择零食时，选择季节性的蔬菜，水果，牛奶，豆浆，面包，马铃薯，甘薯等。因为豆制品含丰富蛋白质，钙质，有益于骨骼和牙齿健康。新鲜蔬菜和水果，包括番茄，黄瓜苹果等。含有丰富的维生素，矿物质和膳食纤维，可以促进肠道蠕动，防止便秘的发生。植物的坚果，包括瓜子，花生，可这些食物不适合选择孩子的零食，不能随便点，尤其是包括含有过多油脂，糖或者盐的食物，如炸薯条，炸鸡块，方便面，糖果，汽水和可乐等。因为这些事物总热量虽高，但往往缺乏许多必需维生素和矿物质，也会影响宝宝正餐的摄取量，此外，一定要看清楚，千万不要是过期产品。变质产品，也不要选择太咸或腌制的食物做零食，一些包装色彩绚丽的膨化食品也不要选用。过期的零食就一定要及时的销毁，防止给祖国的花朵添加不必要的麻烦。