



“双十一”将近，面对“来势汹汹”的打折促销，很多家长都会趁此机会多给孩子买点东西，其中就包括各种“儿童食品”。

# 儿童食品噱头多 家长选择要慎重

## 儿童牛奶/酸奶

很多家长喜欢给孩子买各种水果口味的乳酸菌饮料，却不知道一般产品名字中带有饮料的，主要成分就是水。

儿童牛奶相比于纯牛奶，有两个特点：

第一，某些营养可能被稀释了，比如大家熟知的蛋白质，根据国家相关标准，纯牛奶的蛋白质含量在2.8克/100克以上。

第二，儿童牛奶更好喝，是因为添加了糖、炼乳、食用香精等调味剂。无形中增加了宝宝发生肥胖和龋齿的风险。

至于儿童牛奶在营养成分中标榜的DHA、钙、铁、锌、益生元、膳食纤维等等，含量其实是微乎其微的。

## 购奶小贴士：

配料表第一位要是生牛乳，而不是复原乳、全脂或脱脂乳粉。蛋白质含量。根据国标，纯酸奶蛋白质含量至少要2.9克/100克。

尽量无糖或少糖，添加剂越少越好。

## 儿童酱油

我们都知道小宝宝是不能吃盐的，但很多老人认为孩子不吃盐没力气。于是一些打着“低盐低钠”名号的儿童酱油应运而生。

## 加盐小贴士：

1岁以内的宝宝，不需要加任何调味品，盐、酱油、糖统统不需要。1岁以上也不建议加太多的盐。

## 儿童奶酪

大部分“儿童奶酪”都属于再制奶酪，这些奶酪在发酵过程中都需要加入大量的盐。

很多家长可能认为成分表越长说明加的东西越多，营养越丰富。其实不然，添加剂还是那一条，越少越好。

## 选奶酪小贴士：

选天然奶酪，主要成分是牛乳、羊乳等，而不是干酪。高钙低钠，配料表越短越好。

## 儿童果汁

果汁无法给1岁以下的孩子提供更多特殊的营养价值，反而会增加肥胖和龋齿的风险。

因为果汁是比较酸、比较甜、比较黏稠的东西，小孩子喝果汁，糖分易附着在牙齿表面，与唾液中的黏蛋白和食品残渣混杂在一起。

哪怕是自己榨的果汁，虽然足够安全放心，但因为含糖量高，纤维含量少，也远不如直接啃着吃水果来得好。

## 喝果汁小贴士：

1岁以下要吃新鲜水果，不要喝果汁。1岁以上要少量喝，可以自己榨的果汁或市售的100%果汁/纯果汁。

## 相关链接

## 学会看配料表才不会被套路

为了避免买到并没有什么优点却贵得多的所谓“儿童食品”，家长们一定要学会看食品配料表。

## 配料越排在前面越多

配料表的各种原料要按照由多到少的顺序依次列出，排在最前面的就是含量最高的原料。

## 配料表越短越好

配料表里食品添加剂也必须全部列出，对比后尽量选择配料表更短的食品。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

## 枕头垫高缓解咳嗽



感冒时，呼吸道内渗出物、细菌、病毒及被破坏的白细胞堆积多了，会刺激黏膜，人就会用咳嗽的方式清理这些有害物质。

## 黑豆有降胆固醇效果



在各种豆类食物当中，黑豆的营养价值和功能是相当突出的。由于黑豆含有花青素，能够对肠胃有较好的调节作用。

### 红灯

## 奶白色浓汤脂肪含量高



在高温和蛋白质(如酪蛋白)的作用下，油脂会变成稳定的脂肪微滴，当光线遇到这些小微滴的时候，会发生散射。

## 吃辣条最多两根



你爱吃辣条吗？某品牌辣条配料表显示，其排名前五的原料分别是小麦粉、生活饮用水、植物油、食用盐、白砂糖。

# 防范教育培训机构跑路 东城市场监管局发布消费提示

择教育培训机构时，要注意相关办学资质，避免一次性缴纳时间跨度超过三个月的培训费用。

针对当下教育培训机构消费投诉量居高不下，解决率、满意度

普遍偏低的现状，东城市场监管局开展教育培训机构消费提示公告。每个月通过官方微博、微信公众号公示一个月内投诉数量在3次以上的教育培训机构。

□本报记者 周美玉

者选择培训机构时心中有数。

东城市场监管局提示消费者，在选择教育培训机构时要注意以下几点：

报名前，要实地查看培训机构是否取得营业执照、教育部门或人社保部门颁发的许可证等相关办学资质。

签订正式合同，仔细阅读合同条款所有内容，如签订的合同为格式合同，务必仔细查看合同中关于如何退费、培训地点时间变更、培训是否达到效果等重要条款的规定。

避免一次性缴纳时间跨度超过三个月的培训费用，不要因为商家提供较高折扣而缴纳大额预付款；确认收款机构与合同机构是否一致；交费后应及时索要发票或其他缴费凭证。

Table with multiple columns listing various companies and their legal status (e.g., 北京华瑞环保科技有限公司, 北京华瑞环保科技有限公司, etc.).