

储备哪些食物 可为孩子健康营养“充电”

□本报记者 张帅 设计 陈思意

疫情防控当下,面对停课停学,不少家长都在纠结,该备哪些食物,既省心又能保证充足营养呢?记者采访福建医科大学附属福州儿童医院临床营养科主任、副主任医师宋捷,为大家支招。

PART 1

主食

米面



建议买真空包装或塑封好的,不然容易生虫。

杂粮类

如小米、糙米、绿豆等,耐储存可充当主食,富含维生素和膳食纤维。



速冻食品



如包子、馄饨、水饺等。

PART 2

蛋白质类食物

鸡蛋



冷藏条件下鸡蛋保质期30~60天。至少保证孩子每天1个鸡蛋。

奶制品

配方奶和鲜牛奶、纯牛奶等,其中鲜奶、酸奶、奶酪冷藏保存,纯牛奶常温保存。具体保质期要看外包装。



鱼肉禽类



猪牛羊鸡肉,冷冻可储存4~12个月;海鲜冻品等,冷冻可储存2~3个月。建议按照每顿的量分装好,吃时按量化冻就好。

PART 3

蔬果

首选



土豆、南瓜、番薯等根茎类蔬菜,耐储存。

不太耐放的新鲜绿叶蔬菜

菠菜、油菜等(可用厨房用纸包好)再保鲜袋分装好,放冰箱里可以冷藏3天。

包菜、四季豆、西葫芦等蔬菜可以用保鲜袋装好冷藏,可以存放5~7天;

胡萝卜、白萝卜、西蓝花、西红柿等冷藏可以放1-2周。



还可以购买一些冻干蔬菜

冰冻的豌豆粒、玉米粒等,储存时间长。



PART 4

水果

首选



苹果、橙子、橘子、鲜枣等水果,放得时间比较久。

容易坏不建议买太多

香蕉、芒果、菠萝等热带水果,可在阴凉干燥处保存,不用放冰箱,以免被冻伤。



PART 5

其他

即食食物



即食麦片、燕麦麸皮等。家有大孩子的也可以备些方便面、螺蛳粉等,当然不宜多吃。

干货

木耳、香菇、腐竹、海带等,放在干燥的室温就能存放,注意泡发时间控制在4~6小时,不然容易滋生有害微生物。



零食



原则是少盐少糖适当脂肪,当然越天然越好。

参考如下

推荐

限制

新鲜蔬菜、水果

果脯、果汁、果干、水果罐头

乳制品(液态奶、酸奶、奶酪等)

乳饮料、冷冻甜品类食物(冰淇淋、雪糕等)、奶油、含糖饮料(碳酸饮料、果味饮料)

馒头、面包

膨化食品(薯片、爆米花、虾条等)、油炸食品(油条、麻花、油炸土豆等)、含人造奶油甜品

鲜肉鱼制品

咸鱼、香肠、腊肉、鱼肉罐头等

鸡蛋(煮鸡蛋、鸡蛋羹)

豆制品(豆腐干、豆浆)

烧烤类食品

坚果类(磨碎食用)

高盐坚果、糖浸坚果

居家期间,为了保证孩子的饮食安全,建议做到以下几点:

①挑选、购买食品来源要安全可靠。

食物是否保证全程冷链等。还要注意查看生产日期和保质期。

要彻底清洁,避免有农药的残留。

肉的器具、盘子之类,要清洗干净了再用。

网购要注意食物邮寄过程是否外包装破损、污染,冰冻

②食品制作之前,如菜类

③生肉类食品要隔开存放,不要与其他食物混放,而且放置过生

④熟食从冰箱里面拿出来,要充分加热后,再给孩子吃。