

## 食品安全系列宣传（2024年第6期）：

### 儿童到底能不能吃冰淇淋？这几点要牢记！

来源：2023-08-07 人民网科普-食品安全

炎炎夏日，大家还是会想吃点解暑的东西，冰淇淋成为大家的首选。那么，儿童吃冰淇淋需要注意哪些问题？一起来学习。

- 1、3周岁后可以少量进食冰淇淋，需要注意致敏物提示；
- 2、首选全乳脂类型的冰淇淋；
- 3、选择的时候看配料表，配料成分越少越好，尽量别选择含巧克力、咖啡、色素等成分的冰淇淋；
- 4、正规渠道购买，看好生产日期和保质期；
- 5、一次不可吃太多，可以少量、多次，每天最好不要超过80g；
- 6、吃的时候不可以太快，要引导孩子小口、慢咽，让冰淇淋在口腔里充分融化，适当复温，这样经过口腔和食管、到达胃里的时候不那么冰、不那么凉，尽量减小对胃肠道的不良刺激；
- 7、不要在三餐前后吃，可以选择餐后1个小时左右；
- 8、已经融化过的冰淇淋不可以放回冰箱重新冷冻，容易滋生细菌，并且再重新冷冻的过程中，会破坏冰淇淋的口感；

9、还可以选择孩子喜欢的水果，加上酸奶，自制健康冰淇淋。

（本文由中国医学科学院肿瘤医院副主任营养师、营养专业医学博士李素云进行科学性把关。）