

不喝含糖饮料，首选白水，更不能用含糖饮料替代白水。家长应以身作则，自己不喝含糖饮料。家庭或托幼机构不提供含糖饮料（如可乐、果汁饮料等）和高糖食品（如糖果、巧克力、蜜饯等），并注意烹调食物时尽量少添加糖。

## 5. 合理选择零食

零食是指一日三餐时间之外吃的所有食物和饮料，不包括水。零食作为学龄前儿童正餐之外的营养补充，可以合理选用。建议零食尽可能与加餐结合，安排在两次正餐之间，零食量不宜多，以不影响正餐食欲为宜，进食零食前洗手，吃完漱口，睡前30分钟内不吃零食。

选择零食应注意以下几点：①优选奶制品、水果、蔬菜和坚果；②少吃高盐、高糖、高脂及可能含反式脂肪酸的食品，如膨化食品、油炸食品、糖果甜点、冰激凌等；③不喝或少喝含糖饮料；④零食应新鲜卫生、易消化；⑤要特别注意儿童的进食安全，避免食用整粒豆类、坚果，防止食物呛入气管发生意外，建议坚果和豆类食物磨成粉或打成糊食用，见表2-10。

表 2-10 推荐和限制的零食

推荐	限制
新鲜水果、蔬菜（黄瓜、西红柿）	果脯、果汁、果干、水果罐头
奶及奶制品（液态奶、酸奶、奶酪等）	乳饮料、冷冻甜品类食物（冰激凌、雪糕等）、奶油、含糖饮料（碳酸饮料、果味饮料等）
谷类（馒头、面包、玉米） 薯类（紫薯、甘薯、马铃薯等）	膨化食品（薯片、虾条等）、油炸食品（油条、麻花、油炸土豆等）、奶油蛋糕
鲜肉及鱼肉类	咸鱼、香肠、腊肉、鱼肉罐头等
鸡蛋（煮鸡蛋、蒸蛋羹）	
豆及豆制品（豆腐干、豆浆等）	烧烤类食品
坚果类（磨碎食用）	高盐坚果、糖浸坚果

## 6. 从小培养淡口味

培养学龄前儿童淡口味，减少对高盐、高糖、高脂食物的摄入，有助于形成一生健康的饮食行为。WHO 建议，儿童应减少钠摄入量，以预防和控制血压。从小引导孩子避免吃得过咸，对其淡口味的培养至关重要。建议学龄前儿童每日食盐摄入量：2~3 岁儿童 <2g，4~5 岁儿童 <3g。为学龄前儿童制备膳食时，不仅要注意尽量少放食盐，而且也要少用含盐量较高的酱油、豆豉、蚝油、咸味汤汁及酱料等。由于许多加工食品或零食如盐腌食品、膨化食品、加工肉制品、饼干等中含盐量较多，不建议儿童经常食用。此外，如果儿童膳食中使用味精或鸡精，不仅增加钠的摄入量，还会影响儿童对天然食物本味的体验和喜爱，应尽量避免。