

健康的餐桌,从干净的配料表开始

学会这些你就可以大声说:

"周末我负责采买"

小朋友,你有没有跟着爸爸妈妈去过菜市场或超市购物?买蔬菜或水果的时候认为“只要食材新鲜就够了”?其实,没那么简单哦!有些食品包装上写着“无糖”“低脂”,像是在说“我很健康”,可一不小心,我们就被“骗”了。今天,“茜茜姐姐”教你三招,一起科学选购食材,给全家的健康把好第一道“大门”,让你成为家里最厉害的“食材小侦探”!

第一招

新鲜正当季,香甜最给力

新鲜的食材不仅好吃,营养也更足。记住下面三个小窍门,轻松避开“坏食材”。

蔬菜

选颜色鲜亮、身材饱满、没有烂叶子或虫洞的。

深色蔬菜(比如深绿色、红色、紫红色)营养更丰富,像菠菜、胡萝卜、紫甘蓝,都是“营养小超人”!

水果

选香味浓、没有破损、没怪味的。

当季水果(比如夏天的西瓜、秋天的苹果)便宜又好吃,还能给身体补充足够的营养。

肉、蛋、奶

肉类要选颜色红润、有弹性、没有奇怪味道的。

鸡蛋要选蛋壳完整、没有裂缝的。

牛奶要选在保质期内、放在冷藏柜里的正规产品。

小侦探练功房

问题:下面哪种蔬菜是“深色蔬菜”?

A. 黄瓜 B. 紫甘蓝 C. 白菜

(答案:B。紫甘蓝属于紫红色蔬菜,营养价值更高哦!)

终极挑战(选做题)

周末和爸妈去一次超市或菜市场,用今天学到的三招,帮家里选购至少两样食材。把所选食材和理由写在笔记本上,让爸爸妈妈帮忙拍下来,分享到“孔孟少年”公众号评论区,“茜茜姐姐”会择优奖励哦!

第二招

看懂“标签密码”,不做“踩坑小迷糊”

买包装好的食品(比如饼干、饮料、酸奶),一定要学会看两个“秘密武器”:配料表和营养成分表。

配料表

如果排在第一的是糖、油或者长长的化学名字,那就要小心啦!聪明的小朋友会选配料简单、少糖少油的食物。

营养成分表

它告诉你每100克食品里有多少能量、脂肪、糖、盐。

里面有一个“NRV%”,简单说就是:吃100克这种食品,能满足你一天所需营养的百分之几。

比如一包100克的坚果脂肪NRV%是75%,吃一包就差不多快把一天脂肪的“额度”用完了哦!

记数字:

低钠(盐):<120毫克/100克

低脂肪:<3克/100克

高蛋白、高膳食纤维的食品,更值得推荐!

陷阱:

“无糖”不一定没有热量,可能加了代糖。

“低脂”可能偷偷加了很多糖。

所以,不要只看正面广告,要翻过来看小表格!

小侦探练功房

问题:一盒100克的饼干营养成分表上写着:脂肪NRV%=30%。请问吃下这盒饼干,大约用掉了一天脂肪额度的多少?

A. 3% B. 30% C. 100%

(答案:B。NRV%就是占一天推荐量的百分比,30%意味着还剩下70%的额度给其他食物。)

第三招

守住安全底线 远离“危险食材”

不吃野生、不认识的动植物:比如野蘑菇、不知名的野菜、野生动物。它们可能有毒或带病菌,再好奇也别碰!

少吃腌制、熏制、加工肉:火腿、咸菜、腊肉、香肠等含盐量很高,吃多了会增加生病风险。偶尔尝一口可以,不要天天吃。

吃多少买多少:买太多食材,放久了会坏掉,不仅浪费钱,吃了变质的食物还会肚子疼。按需采购,做个节俭又安全的小主人!

小侦探练功房

判断对错(对的打√,错的打×):

(1)在路边看到有人在卖不认识的野生蘑菇,可以买回家尝鲜。()

(2)腊肉很香,但是不可以天天吃。()

(3)家里只有两个人吃饭,却一次性购买一星期量的青菜,反正烂了可以扔掉。()

×(3)√(2)×(1):恭喜你