**中秋节，你给孩子吃对月饼了吗？**

中秋吃月饼是中国的传统习俗，而月饼是中秋节的必备食品，具有阖家团圆美好，尽享天伦之乐的寓意。但月饼富含较多的油脂、蔗糖，属于高热量食品，不宜过量食用，如过量食用会引起肠胃不适，但是关于小朋友吃月饼的“正确打开方式”各位家长真的知道吗?快来学习孩子吃月饼需要注意哪些事项吧。

1、月饼的选择

一般来说，传统的月饼比如枣泥、豆沙、五仁等，脂肪含量在月饼中算比较低的。而且这些月饼多以杂粮、坚果为馅料，也更加健康，各类人群都适合。蛋黄月饼的脂肪多，胆固醇也不低，不过营养素丰富，更适合小朋友吃。还有就是选择一些正规厂家生产的月饼，安全饮食才是最重要的。

2、月饼要限量

月饼看着不大，但很难消化，一定不要让孩子拿月饼当饭；月饼含糖和脂肪的比例较高，一只重200克的广式月饼，含的热量高达500千卡，相当于150克米饭。如果儿童食用太多月饼，会导致体内短时间内钠含量过多，况且孩子肠胃功能发育还没完善，消化能力不及成人，因此，容易引起消化不良、腹泻的情况。所以，如果要给三岁以上的孩子吃月饼的话，不能超过一个月饼的四分之一。

3、月饼巧搭配

吃月饼的时候不要喝冷饮，因为冷饮搭配月饼容易闹肚子。普通的白开水最好，还能帮助消化。可以搭配酸味水果，比如橙子、柚子、奇异果、山楂等，不仅可以缓解油腻的感觉，也可以起到促进消化、解油腻的作用，是健康的食品搭配。

在中秋期间，如果食用了过多高热量及高糖分的月饼，会导致胃部感觉不适，选择一碗热气腾腾的杂粮什锦粥，能给身体补充营养膳食纤维，消除胃中的油腻感，也可以起到一定的养胃作用。

4、 月饼食用时间

月饼是一种点心，月饼皮由面粉、糖、食用油等制成；南方月饼馅料有肉、蛋黄等，脂肪更高一些；传统月饼像豆沙、莲蓉月饼含淀粉、糖会多一些，无糖月饼只是广告商的广告而已，不存在无糖月饼。因此，月饼更加靠近主食，吃了月饼，就得减少其他主食的摄入。月饼油大、糖多，早上吃可以补充上午所需的能量，也不易发胖，同时搭配一些富含蛋白质的食物，如牛奶、豆浆，还可以加些水果，这样就最好不过了。晚上尽量不吃月饼，会让肠胃感到不舒服。即便是晚上吃月饼，也要过几个小时在睡觉，让月饼能够充分消化。

1. 肥胖幼儿

一些特殊人群吃月饼需格外注意。“肥胖的儿童和患有糖尿病的儿童不宜吃月饼。”对于糖尿病儿童而言，要慎食“无糖月饼”。一些无糖月饼用糖醇类甜味剂，食用过多也可能带来腹泻反应。而且无糖月饼所含油脂并不少于普通月饼，热量仍然较高；可以选择五仁月饼，但也要控制食用量；控制体重的人更应少吃月饼，以免摄入过多热量。

1. 龋齿幼儿

患有龋齿的幼儿在食用月饼以后，造成龋洞加深，还会引发牙髓炎，使疼痛加剧，应尽量少食月饼，或吃完月饼后，要尽快刷牙漱口，去除口腔内的食物残渣。

温馨提醒家长朋友们结合自身身体状况，适量吃点月饼，和家人一起感受节日的气氛就好。最后祝大家过一个健康、愉快的中秋佳节！