

觀點來分析，市面上所售的兒童零食，營養成份很低，大多為碳水化合物，蛋白質的含量很少，兒童吃下去容易黏牙齒，久而久之，牙齒便會產生蛀牙的情形，同時吃太多碳水化合物，容易發胖，目前滿街都是過重兒童，我想跟吃零食有密切關連。

兒童零食在安全方面，也有一些值得重視的問題。如零食的顏色都很鮮艷，多係添加人工色素所致，然而在零食的包裝上，有些卻未標明所加的人工色素成份為何，這些零食吃下去，實在叫人不放心。另外，有些零食的實際重量與標明重量不符，明顯有偷斤減兩之嫌，再加上製造日期與有效時間未註明，更是兒童零食的一

大缺失。

針對零食的購買，有下列三點建議：

(一)家長們應具備正確的營養知識，要有正確購買零食的觀念，兒童要求購買零食時，不可有求必應，應做適切的選擇。

(二)選擇兒童零食以不影響正餐為原則，如有贈品的零食，儘量不要購買。因為羊毛出在羊身上，如買有贈品的零食，等於花出去的錢有一部份是在買贈品，如此一來，就本末倒置了。

(三)廠商對銷售零食，應誠實標示成份及日期，不要誇大宣傳及不實廣告，以免影響下一代的健康。

☞



徵稿啟示

為豐富本刊內容，本刊公開徵求

農業環保、農村家庭、農村生活等相關題材之稿件

歡迎踴躍來稿。

來稿請詳示真實姓名、住址及聯絡電話。

來稿請寄：台北市溫州街 14 號 豐年社

豐年半月刊 編輯部