

Trang bị kiến thức cho trẻ nhận biết về thực phẩm an toàn

21:49 08/11/2018

Theo sở y tế khuyến cáo, các bậc phụ huynh cần trang bị cho trẻ những kiến thức cơ bản để có thể tự nhận biết về thực phẩm an toàn và từ chối đối với một số loại thức ăn không đảm bảo hoặc có dấu hiệu không an toàn, có nguy cơ gây ngộ độc cao.

Theo đó, người lớn cần dạy trẻ cách kiểm tra bao gói của thực phẩm. Với những loại thực phẩm chế biến sẵn đựng trong bao gói như bánh, kẹo, bánh mì, xúc xích, pa tê,... trước khi ăn, nên kiểm tra bao gói bên ngoài, không sử dụng những loại thực phẩm đựng trong bao gói đã bị rách, thủng. Với những loại đồ uống đựng trong hộp có dấu hiệu phình to bất thường, méo, thủng thì không nên uống.



Trẻ cần được trang bị kiến thức để nhận biết về thực phẩm an toàn

Với những trẻ đã biết đọc nên dạy trẻ cách đọc ngày sản xuất và hạn sử dụng của sản phẩm thực phẩm. Thông thường, các loại đồ ăn, đồ uống có in ngày, tháng, năm sản xuất phía trên và hạn sử dụng phía dưới để thuận tiện cho người tiêu dùng kiểm tra sản phẩm. Bạn hãy dạy trẻ cách từ chối, trả lại hoặc không sử dụng những món ăn, đồ uống đã quá hạn sử dụng.

Dạy trẻ biết cách quan sát dấu hiệu bên ngoài của thực phẩm. Thực phẩm có đốm mốc xanh, đen, trắng, bề mặt ướt, chảy nước, bị nhớt; thực phẩm bên trong bị vỡ, không còn nguyên vẹn; trái cây bị dập nát, có dấu hiệu bị hỏng, không nên sử dụng.

Cảnh giác với những món quá đẹp. Đồ ăn, uống dành cho trẻ em thường có màu sắc bắt mắt và hấp dẫn. Tuy nhiên lại tiềm ẩn những nguy cơ sử dụng chất phụ gia, hóa chất, phẩm màu... không tốt cho sức khỏe. Vì vậy, cần dạy trẻ hạn chế dùng những món ăn, đồ uống có nhiều màu sắc rực rỡ, những món ăn có hương vị hấp dẫn do tẩm ướp chất phụ gia và hóa chất.

Cùng với cách nhận biết các dấu hiệu bên ngoài, trẻ cần nếm thử một chút đồ ăn để cảm nhận hương vị. Nếu thức ăn, đồ uống có vị lạ, mùi chua, ôi thì không

sử dụng tiếp. Người lớn cũng nên dạy trẻ kỹ năng kiểm tra đồ ăn đã đủ độ chín hay chưa bởi những đồ ăn như thịt rán, xúc xích, trứng nhiều khi đã chín bên ngoài nhưng bên trong vẫn còn sống. Trẻ nên dùng thìa, đũa, hoặc dùng tay xé ra để kiểm tra trước khi ăn, tuyệt đối không ăn những thức ăn còn sống hoặc chưa chín hẳn.

Khi uống sữa, nước trái cây đựng trong hộp kín, cần dạy trẻ cách cầm ống hút, uống thử một ngụm nhỏ để nếm thử mùi vị. Nếu đồ uống có vị chua, lên men hoặc mùi vị bất thường thì không uống nữa.

Linh Tuệ