



儿童餐 该不该有统一标准?



为吸引带娃父母光顾,近年来,各类餐馆开始推出品类繁多的“儿童餐”。

这些“儿童餐”大多品相可爱,色彩丰富,能够吸引孩子们的目光。不过,虽然外表可人,“儿童餐”是否符合儿童的饮食标准,其安全性与营养性又该如何保证,至今仍没有统一标准。

经历

儿童餐吃出鱼刺 娃妈“杯弓蛇影”

回想起上一次带娃在外吃饭“遇险”的经历,王郁至今仍心有余悸。

就在一个月前,她带着不到两岁的孩子,来到位于西直门凯德MALL的一家粤菜馆。根据孩子平日里的饮食习惯,她给孩子点了一份儿童鳕鱼套餐:“四十多块钱,外加是鳕鱼,我就没有试吃。”

王郁回忆,套餐的主要部分是一份清蒸鳕鱼。让她没想到的是,平时很爱吃鱼孩子,这一次只吃了两口,就将鱼吐在桌上。

“我当时没有多想,以为是鱼的口味不合适,就让孩子吃其他东西了。”直到午餐结束,本着不浪费的想法,王郁想吃掉孩子的儿童餐。这才发现,鳕鱼中居然有不少鱼刺。叫过餐厅的服务员询问后,“她们说确实有鱼刺,还主动一个劲儿说抱歉,没有提醒我们。”

“幸亏孩子吐了,我们也没再喂,想想真后怕。”在自责没有为孩子“把好关”的同时,王郁第一次对餐厅中的儿童餐有了怀疑,毕竟四十余元的价格并不算低,餐厅也算颇有名气:“能出这种问题,恐怕不是个别现象。”

自那天起,王郁带娃在外就餐,格外仔细。不仅每道菜都要提前试吃两口,还跟服务员核实半天。而她发现,就算是餐厅的工作人员,对于儿童

餐是否安全,也并没有太多关注,甚至不清楚儿童餐的具体构成:“如今想来,当时的服务员也不知道套餐有刺。还是我们询问后,她用步话机问的后厨。”

“为了保证孩子吃得安全,我现在基本都固定去同样的餐厅。”娃爸许鹏程表示,在确定“哪个餐厅靠谱”前,他与老婆也曾为儿童餐考察过多个餐馆,主要标准则是儿童餐是否过咸、能否吸引孩子的注意力。

“我孩子快3岁了,大人吃的他也吃。可吃多了,油、盐不就摄入多了么,所以儿童餐就是垫肚子用。”在试吃了多家餐厅后,许鹏程选定了一家连锁中餐作为根据地,“符合内部标准,何况还免费”。

“现在的我有点杯弓蛇影,总觉得儿童餐都是噱头。一个是安全不安全,另外营养符不符合儿童的标准,有没有人来管呢?”王郁坦言,作为普通娃妈,自己与家人外出,不可避免地仍要为孩子点儿童餐。对于食品安全的方方面面,除了自己多注意,也没有更好的办法:“每次外出吃饭大人先试吃,至少安心一点。”

现状

儿童餐品无标准 营养问题遭质疑

王郁对于儿童餐的质疑,并非空穴来风。虽然市面上提供儿童餐的餐厅众多,儿童餐种类也颇为繁复,但缺乏相应标准的问题,早已遭到坊间的

质疑。

“我们的儿童餐并不是单独的,就是在适合孩子吃的菜品里挑了一些,配在一起。”著名火锅连锁企业海底捞的菜单上,标注为儿童餐的有“午餐肉套餐”等数种,除肉类外,套餐还配有蔬菜、豆制品等菜品。工作人员表示,该套餐标注为“儿童”,只为方便顾客点用,其中菜品实际亦可单点,“主要是这些食材孩子能吃,还有就是分量的区别。”

此外,工作人员还会为带孩子的顾客提供蛋羹等食品,不过这些菜品为商家赠送,不会另外收取费用。

海底捞所采取的儿童餐形式,与许多西餐连锁企业——如麦当劳的开心乐园餐类似,即选用餐厅中已有菜品,只是换成小份包装。

另外一些餐厅,则会特意儿童定制菜品,如江边城外烤鱼提供动物形状的面点,汤城小厨提供包含鱼肉和胡萝卜丁等配料的套餐,西贝莜面村则会为儿童提供枣泥窝头、发糕、小米粥等。

不过,无论是“小份配餐”还是“独家定制”,绝大多数餐厅的工作人员都承认,儿童餐的制作并无统一的国家标准可循。

业界对于儿童餐标准探索的重视程度,显然也不如对儿童餐具、餐厅的设计探索。以“儿童餐”作为关键词搜索与儿童餐相关的研究,结果几乎是清一色的餐具、餐厅设计,其研究方向,也多为如何更加吸引孩子。儿童餐的安全及营养问题,鲜有专业研究资料。

的饮品。

这也不是美国快餐企业首次因健康问题调整儿童餐菜单,麦当劳、温迪汉堡等企业,均在几年内采取了类似的措施,如取消甜饮料、使用低脂食品或原材料等。

“参考的标准有,但完全统一不好实现。”一位餐饮行业的经营者坦言,儿童食品应少盐少糖等,国家有相应的标准可供借鉴。但从餐厅经营角度出发,能从外观和口味上吸引消费者,是首要追求的目标,“现在很多带孩子的顾客,一看餐厅没宝宝椅,或者儿童餐不吸引人,转身就走了。”

“孩子不大可能只吃儿童餐,现在餐厅提供的儿童餐,量和种类都不够丰富,有些干脆就给你端份儿布丁。”在娃妈付女士看来,目前绝大多数餐厅提供的儿童餐只能作为辅食,有些餐厅的儿童餐更只是“甜品”。身边年龄稍大的孩子父母,基本都为孩子点大人菜品同吃。因此,营养标准是否统一倒在其次,卫生和安全更重要:“孩子的营养问题还得靠家长把控,有些餐厅的儿童餐太过油腻或者太甜,家长就应该尽量不去。”

“中国营养学会编写的《中国居民膳食指南(2016版)》,对不同年龄各类食物的每日推荐摄入量都有规定,其中也有中国儿童的饮食现状和问题总结,同时还给了大的饮食指导方向。”公共营养师、母婴产品评测师李纯介绍,虽无强制标准,餐饮企业可以参考《指南》中的相应规范。如有必要,国家相应机构也可考虑制定专门针对餐饮企业的儿童餐标准。

李纯表示,制作儿童餐过程中,应遵循“三少一不”的原则,即“少油、少盐、少糖或无糖,不提供甜饮料”,每种食材按照膳食指南推荐量比例提供。儿童套餐中,还可用牛奶、豆浆等作为饮品。

在家长为孩子选择合适的儿童餐时,则应该从孩子的年龄情况入手,针对不同年龄的不同营养需求,选择不同层次的套餐。

除营养需求外,李纯建议应关注儿童餐的制作安全,如采用应季、新鲜、卫生的原材料,并注意食材的安全性,提供的食物质地则要符合相应年龄儿童的咀嚼能力:“比如坚果需要处理后再提供给年龄偏小的宝宝。蘑菇里是否混杂毒蘑菇,鱼刺是否处理好,水果里的核是否要去去除等,都需要餐饮企业注意。”

(来源:北京晚报)

而一项来自于台湾的调查显示,不少儿童餐存在“四高”问题,即高脂肪、高热量、高钠(高盐)、高糖。“四高”食品不仅会影响儿童口味,还会增加儿童成年后肥胖的机会,提高慢性病如糖尿病、高血压、冠心病等风险。

与此同时,据人民网2016年4月21日报道,上海市消保委在19家餐饮企业中购买了标称为儿童餐的30件样品,针对每件样品的饱和脂肪酸、糖、钠等营养成分进行了测试,结果不容乐观。

以《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》中对于儿童的饱和脂肪酸摄入量标准,上述样品中仅有4件未超过建议值。而有25件套餐中,糖的含量占比超过了建议值的5.4倍,19件套餐被检测出钠含量过高。对此,中国营养学会秘书长、复旦大学公共卫生学院教授郭红卫在接受媒体采访时表示,膳食中营养素含量不平衡会对正处于生长发育期的儿童和青少年健康产生不利的影响。

观点

儿童餐按年龄分层 遵循“三少一不”

事实上,对于儿童餐如何保证安全、健康的疑虑,并非国内特例。据媒体报道,2015年3月,美国连锁快餐企业汉堡王宣布将饮料从儿童餐中移除——套餐中的饮料,被更换为苹果汁、脱脂牛奶等相对健康