



# 揭开配料表里的秘密

兰陵小学五(3)班快报小记者主题作文选登



小记者现场解读配料表



科普老师指导小记者解读食品“密码”

“食品配料表是消费者了解食品成分的重要途径,也是食品安全监管的重要内容。配料表里哪些是食品添加剂,什么样的配料表才是健康的食品?带着这些问题,11月9日,现代快报小记者工作室邀请和圆缘的科普讲师,为兰陵小学的小记者们带来了食品安全科普讲座。

工作人员给我们中的十个小记者发了食物样品,通过食物样品详细介绍了健康食物的选购。首先看标签上是否有这些项目:食品名称、配料表、净含量、规格、产地、联系方式、生产日期、保质期、储存条件、生产许可证和产品标准代号。其次告诉了我们配料表怎么看,一看排序,第一位是主料,由多到少。二看长短,配料表越短越好,三看名称。还告诉我们反式脂肪酸会让我们变胖、变笨,同时也称为笨蛋脂肪。买蛋糕时要买动物奶油,不要买植物奶油,因为植物奶油主要成分是反式脂肪酸。最后还给我们发了小零食。我拿到零食后,按照工作人员说的看了一下标签和配料表,但是我并没有看到它们,因为我知道,这个是大包装,配料表和标签应该在大包装上面,我还是放心地吃了。

赵可欣

科普老师说,想买到健康的食品要学会看标签,主要看这些东西:名称、配料表、净含量、生产者、地址与联系方式、生产日期与保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号,九大项缺一不可。

老师接着问同学们,在这九大项里最重要的是哪一个呢?同学们不约而同地说道:“配料表。”老师说:“那就让我们一起来看配料表里的秘密吧!”

首先要看排序。按食品安全法规定第一位为主料,按从多到少来排序,老师分别给我们看了两个牛奶的配料表,问哪个牛奶好。同学们的想法各不相同,有的人说第一种,有的人说第二种。老师叫起一位同学问:“你选的是第几个,为什么?”“我选第一个。”同学自信地说,“因为第一个主料是生牛乳,第二个的主料却是水。”老师笑着说:“这位同学回答得很棒。”

董逸

今天我们小记者活动的主题是:食品的安全教育。生活中,我们怎样知道食品是否安全呢?科普讲师告诉我们,最好办法就是学会看“食品配料表”,看配料表分成了三个步骤:

一、看排序。要看配料表中第一个是什么配料,而且第一个配料是这个食品中的重点配料。举个例子:牛奶的第1个主要配料应该是生牛乳,第一配料如果不是生牛乳而是水或其他成分,那大都是不健康的。

二、看配料表长短。配料表当然是越短越好,为什么呢?因为配料表若比较短,说明添加剂并不多。如果

配料表有很长一段,说明添加剂成分也相对较多,且三无产品的概率较大。

三、看名称。存有反式脂肪酸的食物不利于人们的健康。它还有其他称呼,比如植脂末、氢化油、氢化植物油、代可可脂等。因为配料表中不会直接写反式脂肪酸,所以大家一定要注意。举个例子:做蛋糕时用动物奶油还是植物奶油?我们最好选动物奶油,因为植物奶油主要成分是反式脂肪酸。

这节课我们还学到了哪些是“不必要的配料”,如:防腐剂、甜味剂、酸度调节剂、膨松剂、增稠剂、着色剂等。

最后教大家一些健康口诀:食物多样谷为主,多吃蔬菜和水果。鱼禽蛋类和瘦肉,优质蛋白要足够。少放油来少放盐,饮食清淡寿延年。多喝牛奶补钙好,大豆制品不能少。食不过量天动,安全健康有保证。吃东西、讲平衡,希望大家都能学会看配料表,拒绝三无产品哦!

范蕊雯

净含量和规格是我之前没有太注意的信息。老师简单对这些做了介绍,使我们可以通过选择适量的食品,保持健康的饮食结构。

生产商信息是关键的一环。老师指出,了解食品的生产商可以帮助我们更好地了解食品的质量。我仔细看了小熊饼干包装上的生产商信息,确保它是来自合法的、信誉良好的企业。

生产日期和保质期是我们购物时常常忽视的细节。老师解释了它们的重要性,提醒我们在购买食品时要看清生产日期,以及保质期是否合理,避免食用过期食品。

贮存条件也是需要了解的一部分。老师告诉我们,一些食品需要存放在阴凉、干燥的地方,避免阳光直射,以保持其新鲜度和口感。

最后,老师提到了食品生产许可证和产品标准。这两个信息是判断食品质量的关键指标,而且也是购物时的一种保障。

高启阳

老师告诉我们买食品的时候,要注意学会看食品袋的标签,因为标签中有9大项目需要注意:1.食品名称;2.配料表;3.生产日期和保质期;4.地址和联系方式;5.贮存条件;6.食品生产许可证编号;7.产品标准代号;8.生产者和销售者名称;9.净含量和规格。

其次,老师还让我们学会看配料表里的秘密。第一,要看排序(排

第一位成分的比例是最高的);第二,要看长短(越短越好);第三,要看名称(如反式脂肪酸、食品添加剂等)。接下来老师还告诉我们很多食品都是有添加剂的,其中食品添加剂包含:防腐剂、甜味剂、酸度调节剂、膨松剂、增稠剂、着色剂等。如果你看到有这些添加剂的食品,都是不利于健康的。还有很多人喜欢吃甜食,里面也许会有反式脂肪酸,反式脂肪酸包括植物黄油、植物奶油、代可可脂等,吃多了就容易肥胖,还容易得心血管疾病。

吉佳怡

买食品最主要的是看配料表,你会看配料表吗?你知道配料表里的秘密吗?看配料表主要看三个内容:1.看排序;2.看长短;3.看名称。配料表中排序最靠前的一位是添加量最多的主料。例如:酸奶的第一位如果是生牛乳则比较纯;反之,如果第一位是水或其他则属于乳味饮料,并不建议大家购买。按照国家标准,食品添加剂需要全部写在配料表内,所以我们也需要注意看标在括号里的配料都有哪些。配料表长度越短,种类越少就越好。关于食品添加剂的名称我们也要了解。防腐剂是用来延长保质期的,使食品不容易腐烂,会影响生长发育;甜味剂具有强烈的甜味,是蔗糖的好几十倍,过多摄入会对肝肾有所损害,甜味剂一类的添加剂都带有蜜、糖、甜的字眼,如甜菊糖等;着色剂能让食品颜色变鲜艳,诱惑人们购买,都带有颜色的字,如诱惑红、红曲红、柠檬黄等;膨松剂让面包更可口、更柔软……还有一种对我们身体危害极大的添加剂——反式脂肪酸,会使人增胖、智力下降等。让我们了解一下它的小名吧!代可可脂、植物奶油、人造黄油等常见添加剂都属于可怕的反式脂肪酸,因此我们在购买食品时一定要看清配料表哦!

金晶

我与同学们上了一节关于食品安全的小记者活动课,使我知道了三个分辨食品安全的方法。

第一便是较为普遍的看标签法,看标签上有无以下九大类:一、配料表;二、生产日期、保质期;三、食品生产许可证编号;四、产品标准代号;五、食品名称;六、食品净含量、规格;七、储存条件;八、生产地址、联系方式;九、生产许可证。以上九大类,缺一不可,你学会了吗?

第二个就是耳熟能详的看配料表法,或许有人会疑惑:配料表

上那么多配料,怎么看呢?接下来,就让我们来学习标签三看法吧!

一看排序:配料表主料是第一位,也就是加入最多的配料,剩余的便按从多到少排序。二看长短:我国在2019年正式宣布食品添加剂需在配料表内全部列出,这就意味着配料表越短越好。

第三,看名称:例如代可可脂巧克力、人造黄油、人造奶油、固体汤料等,统称为反式脂肪酸,儿童多吃了反式脂肪酸后,会使大脑中枢神经受到影响,使智力低下,甚至在成年后还会引起心血管类疾病。因此,反式脂肪酸又名“笨蛋脂肪”。

以上的三看,你们学会了吗?在挑选食品时,一定要擦亮你们的小“窗户”啊!

李佳莹

如果你们的爸爸妈妈去超市买零食,那就一定要看看零食袋子反面的食品名称、配料表、净含量和规格、生产日期、地址和联系方式、保质期、储存条件、食品生产许可证编号和生产标准代号,这九大项目缺一不可!

那配料表该怎么看?首先看排序:排在第一位的材料量是最多的,其次看长短:配料越短越好,添加剂越少越好,最后看名称:什么是反式脂肪酸?对我们有害吗?肯定有!如果反式脂肪酸吃多了会引发肥胖、损害记忆力、诱发高血压。以下这些是反式脂肪酸:植脂末、氢化油、代可可脂、人造黄油、植物黄油、植物奶油……在零食中,这些是我们最常见的添加剂:防腐剂、甜味剂、酸度调节剂、着色剂、膨松剂、增稠剂、漂白剂,你们要是看到了这些添加剂,一定要远离。另外,我们可以创作一首健康饮食歌!

李新妍

科普讲师先带领我们了解了零食配料表里的秘密:1.看排序,一般来说,排位越靠前,该配料的含量越高,所以我们得看配料表第一位第二位的配料。2.看配料表长短,对于同类产品来说,配料表越简短,则说明产品越健康。3.看名称,如果配料表里有:代可可脂、人造黄油、起酥油、人造奶油等名称,那么这个零食里就有可怕的“笨蛋脂肪”反式脂肪酸了,吃多了会变胖、变笨、提高患心脑血管疾病、血栓的风险。

科普讲师也带我们了解了防腐剂、甜味剂、增稠剂、增味剂等食品添加剂,告诉我们这些添加剂吃多了对人体不好。科普讲师又带领我们看了一个关于“为什么现在面粉

没有以前香了”的视频,让我们了解到了面粉厂商的无良操作:往面粉里添加滑石粉、增津剂、增白剂、增香剂、防腐剂;把有营养的提取出来,没营养的留下来。现在的我们感到自己十分幸运,在国家制度的保护下大批不良商家被严惩,让我们的食品安全得到保障。在生活中,我们要更加注重食品安全。

刘文航

老师告诉了我们如何看“配料表”:一、排序,二、长短,三、名称。排序是什么?排序就是配料表中的顺序,排在配料表中第一位的就是食品的主要成分,紧接着就是第二位、第三位。长短?长短就是看配料表成分名称的长短,成分越少越好,越短越好。名称?就是配料表成分的名称,比如甜味剂、防腐剂等,其中反式脂肪酸是最危险的,反式脂肪酸不会直接出现在配料表中,因为它有许多“小号”,比如植物黄油、植物奶油、代可可脂等,吃多了会增加患心脑血管疾病的风险,引起肥胖,还会让我们变傻变笨哦!还有山梨酸钾、苯甲酸钠、亚硫酸钠等都是防腐剂,我们吃多了就会对身体不好哦!

卢芷含

老师主要教我们怎么看食品的配料表。不过,在看配料表之前,我们还得看一下食品的包装有没有生产日期、保质期、配料表等9个大项,如果少一个我们就得把它扔得远远的。

接下来就是看最重要的——配料表。第一看排序,排在第一位的是主料,牛奶之类的就要看是不是纯牛乳了。第二看长短,根据国家规定,食品添加剂必须全部列出。所以,买食品时,把配料表拿出来数一数就可以轻而易举地看出有哪些食品添加剂了。如果不知道哪些是添加剂的话,没事!我们还有秘籍:防腐剂的名称一般都带有纳、甜味剂带有糖、酸度调节剂带有酸、膨松剂带有氢等。第三看名称,含有反式脂肪酸的食品一定要丢掉。你从来没有见过?它是不会直接告诉你的,它会以植物黄油、植物奶油、代可可脂、人造黄油等名字隐藏自己。

好了,在老师的科普下,我们学到非常多的食品安全知识。利用这些知识,我们可以分辨哪些食品是健康的,小朋友买喜欢吃的蛋糕的时候就能用上这些知识哦!

唐一宁

本版作文指导老师 王辉