

“吃掉作业”零食走红

新奇外观下暗藏食品安全隐患

近期,一款打着“吃掉作业”噱头的零食,在全国多地中小学生中悄然流行,商家以“把知识吃进肚子里”“解压神器”作为宣传卖点。这类产品外包装模仿语文、数学、英语课本或试卷样式,内部为可食用糯米纸,在电商平台和校园周边小卖部热销。

这款网红零食售价从几角到数十元不等。记者留意到,部分产品甚至未完整标注配料表。新奇外观之下,潜藏着不容忽视的食品安全风险。

糯米纸做成“作业本”,食品风险要警惕

据媒体报道,“吃掉作业”零食最早在2022年出现,近期开始大范围走红。一段“撕试卷、吃糯米纸,吃掉作业解压”的短视频在抖音等平台广泛传播,随后大量博主跟风模仿拍摄,形成模板化传播,持续推高产品热度。

电商平台在售产品主要分为两类:一类外包装仿课本样式,外壳不可食用,内部是无图案的透明可食用糯米纸,部分产品搭配跳跳糖销售;另一类直接在糯米纸上印刷课本目录、课文插图、奖状、试卷等图案,可食用部分仿真度更高。

记者查看产品包装不难发现,不少商品信息标注模糊混乱:有的归类为“糯米纸糖果”,有的标注为“淀粉制

品”。还有大量散装产品没有完整外包装,配料表、生产厂家等关键信息无从查看。

依据相关食品安全国家标准,糖果类食品可添加的着色剂种类较多,淀粉制品中仅可添加少量几种,柠檬黄、亮蓝、诱惑红等不允许在淀粉制品中添加。同一款糯米纸零食,部分商家选择按“糖果”申报品类,或存在规避添加剂使用限制的嫌疑。

医生表示,这类零食售价低廉,如果属于三无产品,印制图案使用的油墨很可能不是食品级油墨,甚至是工业油墨,存在重金属超标风险,损伤肝肾功能。另外,儿童肠胃黏膜娇嫩,长期食



糯米纸零食产品图片

用添加剂超标、原料无保障的零食,容易引发腹胀、腹痛、腹泻等肠胃不适。

“消灭作业”为情绪噱头,科学疏导学习压力

目前,多地市场监管部门已相继发布食品安全提示,指出此类网红零食存在超范围、超限量使用食品添加剂,生产工艺与生产环境不达标,甚至违规使用非食品原料等突出问题,

食用后可能危害身体健康。

与此同时,多地将违规销售“可食作业类食品”列为整治重点,对校园周边便利店、零食店、文具店开展排查,督促商户自查自纠,严禁销售问题食品。

除食品安全风险外,“吃掉作业”带来的心理暗示同样值得重视。这款零食走红,本质是学生的一种情绪投射,商家抓住了他们抵触写作业的心理。

记者了解到,不少家长在购买的同时害怕油墨、色素会危害健康,

也担心这种零食会加深孩子对作业的厌恶;也有部分家长收到商品后,发现包装信息不全,不敢给孩子食用。而很多孩子觉得撕咬“糯米纸试卷”十分解压,出于好玩、跟风心理购买。

面对这类网红零食,家长除关注孩子是否购买、食用外,更应从源头引导孩子树立理性的学习观与消费观。缓解学业压力,依靠的是科学引导和健康的情绪疏导方式。家长可以多与孩子沟通交流,带孩子户外散步、参加趣味活动,帮助孩子释放负面情绪。守护孩子身心健康,才是成长路上长久的底气。

据央视新闻

新闻速读

本地新闻

1.近日,2026年度烟台市“双百计划”高端人才申报工作正式启动,申报时间截至11月10日。

2.近日,嗨心巴士城市海岸线东线、城市海岸线西线、果冻海专线3条线路正式收官,暂停运营。

3.近日,我市滨海一线试点路段停车诱导体系建设完成并投入使用。试点路段诱导屏与市级智慧停车平台成功打通,填补了市停车诱导体系建设的空白。

国内新闻

1.近日,人力资源社会保障部发布《新就业形态劳动者权益保障办法(征求意见稿)》,明确新就业形态劳动者的基本劳动权益保障内容,畅通劳动纠纷解决渠道等。

2.近日,国铁集团优化老年人购票优惠举措,明确年满60周岁及以上老年人,购买2026年10月18日(含)至12月30日(含)标注“敬”字车次的火车票享受“折上折”票价优惠。

3.近日,教育部、财政部联合印发通知,明确今年计划招募6000名义务教育阶段银龄讲学教师,充分利用退休教师专业优势、经验优势,推动优质师资均衡配置。



不要给孩子太多“消费型快乐”

家长咨询:

不少家长都有这样的习惯:孩子哭闹,就立刻买零食、玩具安抚;孩子表现优秀,便用新衣、电子产品作为奖励;每逢节假日,依靠逛游乐场、购物消费等打造所谓的“欢乐时刻”。久而久之,孩子对很多事情失去耐心,做什么都不提不起兴趣。

解答:

比起不断给予孩子唾手可得的快乐,家长更应引导他们明白,“创造型快乐”与“成长型快乐”才最为持久、最有力量。

“消费型快乐”有负面影响

无论成人还是孩子,都需要放松与娱乐。但是,当生活中充斥过多“消费型快乐”时,就会产生很多负面影响。

这类快乐不仅能够即刻获得,还会带来强烈的满足感。长此以往,孩子的大脑会逐渐适应这种即时快乐。那些需要持续投入时间、精力和耐心的活动,对他们而言就会越来越缺乏吸引力。不少家长因此发现:孩子写作业坐不住,看书翻几页就分心,学习新知识总觉得疲惫。

这并非单纯的专注力缺失,而是孩子的注意力被“消费型快乐”占据,他们只愿意回应高强度的即时刺激。

如何保护孩子的内驱力

那么,该怎样从根本上改变这种成长模式?

很多时候,家长只需转变教育思路。孩子爱看短视频,是典型的“消费型快乐”。家长可以顺势将其转化为创造型快乐:鼓励孩子自主拍摄短片。从构思内容、撰写脚本,到设计镜头、拍摄画面,再到后期剪辑、搭配音乐,整个过程需要孩子不断学习、反复思考。

与其不断满足孩子的各种物质诉求,不如引导他们主动创造快乐。当孩子为一件事投入时间、精力,最终收获来之不易的成果时,内心的喜悦会更加深刻。这种靠努力收获的快乐,才能真正滋养孩子的内在力量。

家长要学会为孩子的成长留白

养育孩子,懂得为成长留白,同样至关重要。

家长不必用各类安排填满孩子的每一分钟。只有空闲下来,孩子才能静下心来独立思考:“我想做什么?”“我喜

欢什么?”“我擅长什么?”自主规划时间、自我探索的能力,正是在一次次留白中慢慢提升的。

家长放下过度管控,给孩子充足的自主时间与空间。在这个过程中,孩子的兴趣、能力与内驱力会悄然生长,最终绽放属于自己的光彩。

据新华社



“育”见更好的教育方法,赋能更有质量的成长。本栏目围绕家庭教育、亲子关系、心理发展、习惯养成等方面答疑解惑,提供科学指导。联系邮箱:yjcz0535@163.com。

