



老年生活报

全国助老服务热线  
0532-66610000

## “粗粮”“无糖”受青睐 老年人“零嘴”需求大

随着中国进入老龄化阶段，“银发族”的消费潜力不断释放，“银发经济”持续升温。老年食品市场也受此影响，开始凸显消费潜力。对于不少老年人来说，“零食”是他们的“心头好”。

那么，老年人零食市场现状如何？日前，记者走访青岛各大商超，就老年人零食市场进行了调查。



老年顾客在商场零食区选购零食。

### 老人：

#### 健康意识强 养生小零食受青睐

说起零食，很多人第一反应想到的就是儿童。认为儿童和零食才是固定搭配，但也有一些老年人，除每天坚持三顿正餐，会适当吃些零食，补充能量和营养。

在记者随机采访的老年人中，他们普遍对于饮食有健康管理的意识，对于零食，他们的态度多是“也会吃，但不能多吃”。今年80岁的戚先生表示，平时如果超市里推出了什么新鲜的零食，他都会买点回家尝尝。“很多人都觉得无论吃什么零食对身体都不好，其实不是这样的，我们平时在保证主食的情况下，适当吃些零食对身体还是有好处的。特别是老年人，在日常生活中只有科学健康的饮食，才更有利于养生保健，只是注意把握好

度，别多吃就好”。

“低盐低油低糖”是他们选择零食时候考虑的主要因素，无糖老式糕点、猫耳朵、沙琪玛、老年饼干、苏打饼干、粗粮锅巴、无糖藕粉……一些带有“粗粮”“五谷杂粮”“无蔗糖”“低糖”等标签的养生小零食普遍受到老年人的欢迎。

### 市场：

#### 因时而动 挖掘老年食品消费潜力

老年群体数量不断增加，已经成为一个不容忽视的群体。与此同时，老年人由于年龄的增加，可能会面临更多的健康问题，健康饮食逐渐成为共识。基于这方面的需求，从饮食上进行改善成为不少老年人的选择。

根据《2019—2020中国食品消费趋势及创新白皮书》显示，老年人群年均消费22600元，其中食品餐饮消费为7972元。食品相关消费

占到老年人日常消费的39%。

那么，老年零食市场供应如何呢？记者在崂山区金狮广场的一家超市调查时，工作人员推荐了一款“断糖日记”的酸奶产品，并告诉记者，这款产品“无代糖无蔗糖，适合老年人。”除此之外，并没有特别供应老年人的食品。

调查也发现，虽然老年人口越来越多，但专门针对老年人的零食却比较少。除了燕麦、苦荞、粗粮、五谷杂粮、无糖、低糖、钙铁锌硒等这些吸引老年人眼光的食品标签，与老年人需求相匹配的零食产品并不多。

### 专家：

#### 老年人选购零食 除了会“听”还要会“看”

事实上，随着经济水平的提高和人均寿命的延长，现在的老年群体普遍有健康保健意识，但是由于缺乏科学的营养健康知识，以及

对零食的“不健康”刻板印象，有时让他们不会吃、不敢吃。

那么，老年人应该怎么选择健康零食呢？

青岛市市立医院（本部）营养科主任张海平建议老年人，尽量吃新鲜、天然的，或配方简单、经过很少加工处理的零食。同时，除了会“听”还要会“看”。因为有些食品听名字是健康的配方，建议老年人在选购时也要多注意看配料成分表，配料表除主要原料外，越简单越好，不要选择含添加糖、油脂、盐及添加剂较多的。“比如酸奶，主要原料是牛乳、益生菌，但有很多的酸奶添加成分非常多，如果配方成分达到二三十种，就不太健康了；再比如像燕麦制品，不要选择有添加糖的，可以选择一些含燕麦麸比较多的，加工没那么精细的比较好。”

见习记者 田英英

## 退休后每人每月领取不少于100元奖励 山东独生子女父母奖励扶助有新规

独生子女父母，是指在2016年1月1日全面两孩政策调整前，国家提倡一对夫妻生育一个子女期间，自愿终身只生育一个子女的夫妻。对具有本省户籍的独生子女父母，按照本办法给予奖励扶助。

《办法》提出，在独生子女年满18周岁前，独生子女父母每人每月领取不少于5元的奖励费。独生子女父母为企业、社会团体、民办非企业等单位职工的，

自退休后每人每月领取不少于100元的奖励扶助。无用人单位的城镇独生子女父母，参照国家农村部分计划生育家庭奖励扶助制度给予奖励扶助。本省其他独生子女父母的奖励扶助，按照国家和省有关规定执行。

另外，《办法》提出，本办法规定的奖励扶助所需资金，由各级财政统筹负责，由卫生健康和财政部门确定的金融机构

统一代理发放到独生子女父母本人。县级以上人民政府可以根据本办法制定具体实施细则，并可以结合本地实际提高独生子女父母奖励扶助标准。鼓励企业和其他组织在本办法规定之外，给予独生子女父母其他奖励扶助。

据悉，本办法自2022年11月1日起施行，有效期至2027年10月31日。

（本报记者）

民政部明确：  
行政检查不得影响  
养老机构正常经营

据新华社电 记者16日从民政部了解到，民政部近日专门印发文件加强和规范养老机构行政检查工作。文件强调，行政检查应当遵循依法、公平、公正、高效的原则，不得影响养老机构的正常经营活动。

据了解，近年来，我国养老服务领域持续深化“放管服”改革，进一步激发市场主体活力，助力养老服务高质量发展。但在一些地方一定程度存在多头重复检查、运动式检查、一刀切执法等问题，干扰了企业的正常经营秩序。为此，民政部印发《养老机构行政检查办法》，为减轻市场主体负担、进一步改善养老服务营商环境提供解决方案。

办法明确，日常检查原则上应当通过双随机抽查的方式进行。专项检查可以根据实际采取双随机抽查或者全覆盖检查的方式。发现养老机构涉嫌违法问题线索后，民政部门应当立即实施个案检查；需要立案查处的，按照行政处罚程序规定进行调查处理。

## 陪诊师主力 为女性“90后”

本报讯 最新调查显示，有陪诊从业经历的受访者中，以女性从业者为主，占比超五成，90后、95后成为陪诊主力，占比近七成。

半数受访陪诊师为兼职，八成受访陪诊师入行时间不足两年；工作时间灵活自由、收入可观、帮助有需要的人是受访者从事陪诊工作的主要原因；受访陪诊师认为陪诊更需要具备服务意识、责任感和基本就医/医务常识等职业能力；近七成受访陪诊师平均每周陪诊不超过10次，近九成受访陪诊师表示月均陪诊收入在1万元以下；八成受访陪诊师表示会留在业内发展。

（南都）