

最新幼儿卫生和饮食安全班会教案(优秀8篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

幼儿卫生和饮食安全班会教案篇一

孩子有着强烈的求知欲和好奇心，对熠熠生辉的火光总感到好奇，总喜欢睁大眼睛盯着看。然而由于年龄的限制和生活经验的缺乏，他们不了解防火知识，不懂得安全用火，常常因为好奇和贪玩，致使小火成大灾，酿成无可挽回的悲剧。我们必须根据日常生活中常遇到的问题和孩子常犯的错，有选择地教会他们一些实用的知识，增强幼儿防火意识，提高幼儿防火能力，对保护幼儿生命安全。

- 1、让幼儿了解防火知识，懂得火不能玩，有基本的安全知识。
- 2、让幼儿了解火灾发生的几种简单原因，懂得如何防范。
- 3、初步掌握几种自救逃生的方法及技能，提高自我保护能力。

重点：了解防火知识，懂得火不能玩，有基本的安全知识。

难点：初步掌握几种自救逃生的方法及技能，提高自我保护能力。

消防标志，火灾逃生视频，儿歌视频

一、出示消防标记，介绍11.9是消防日。

1. 认识火警电话119

创设情景表演(新年到了, 思思和东东好高兴, 两个人在一堆稻草旁放鞭炮, 玩着玩着, 突然草堆冒起浓烟了, 他大叫起来: “不好啦, 着火了!”)

(1) 讨论 “你怎么知道着火了?”

(2) 着火了我们应该怎么办呢?

重点教育幼儿, 尽最大能力离开火源, 找大人寻求帮忙。同时出示119图片, 介绍11.9是消防日, 同时告诉幼儿119是火警电话。因为小朋友年龄还小, 当有火灾时, 要赶快离开火源, 告诉大人请他们帮忙。

二、大火烧起来浓烟滚滚, 火势冲天, 会把所有的东西都烧光, 甚至会把人烧死, 是多么危险呀, 那我们在生活中应当怎样做才能避免火灾的发生呢? 引导幼儿说出预防火灾的方法, 认识“防火”标志。(附属图片, 加深认识)

1. 预防火灾, 小朋友们不能随便玩火。
2. 不玩插座、插头和电线。
3. 不能随便燃放烟花爆竹。
4. 提醒爸爸不乱扔烟头。
5. 认识“严禁烟火”, 安全出口, 灭火器等标记。

三、学习火灾逃生

- 1、观看视频。
- 2、讨论逃生的初步方法方法。

首先要有秩序，要用湿毛巾捂住嘴巴预防烟呛。

3、幼儿练习逃生的方法。

四、播放消防知识儿歌结束。

一、安全是幼儿园的头等大事，消防安全更是重中之重。幼儿生活是多姿多彩的，安全教育也应把握时机。两个小朋友春节高兴放鞭炮引起火灾，老师抓住这一生活例子并对幼儿进行了一系列的安全教育，让幼儿在真实情感中感受，更加容易接受。

二、活动中，就幼儿生活经验的几个片断，让幼儿主动探索、寻找日常生活中不能随便说的易引发火灾的物品，并让幼儿自主地说出不能玩的原因。发展幼儿语言表达能力，丰富幼儿安全防火知识，从小培养安全意识。最后，儿歌结束，让幼儿在歌声中熟记防火知识。

三、要提高幼儿的安全质量单靠幼儿园是不够的，需要家长，社会的全体支持。以后我更加积极的争取到的家长配合，使家长真正成为老师的好帮手，幼儿园的好合作伙伴，为孩子们的发展和健康成长起到最大的作用。

幼儿卫生和饮食安全班会教案篇二

食品卫生冬季安全主题班会范文四

教学内容：学习一些食品安全等知识。

教学要求：通过学习有关安全知识，使学生在购买食品时要进行选择 and 鉴别，使学生安全、健康成长。

教学重点：认识合理营养及食品安全的重要性。

教学过程：

一、谈话引入：

1、正确洗手，是饮食安全第一步。

“湿、擦、搓、捧、干”，人人饭前便后不忘做，病菌不入口。

2、路边饮食、零食拒入口，疾病远离我。

3、不买包装不完整、标示不明的食品，不吃隔餐食品、牛奶。

4、购买眼睛、鳞片明亮有光泽、肉质有弹性、无腥臭味的鱼；呈粉红色具弹性的肉；绝不买头、脚部以及尾扇部变黑、头部快脱落的虾。

5、防交叉污染：买回家中的食物，应分类分区贮放；烹调时，生、熟食分开处理，保持餐具与食器清洁。

6、禽畜类食物先除去内脏、清洗，并依每餐份量个别包装存放冰箱；蔬菜去污、除烂叶，不以一般报纸(可用白报纸)包裹置冰箱内，防油墨食入体内有碍健康。

二、教育学生养成良好的食品卫生习惯。

1、够买食品时要进行选择 and 鉴别，不购买“三无食品”。就是没有商标的食品不能买；没有生产日期的食品不能买；没有厂址的食品不能买。天气炎热，微生物繁殖迅速，食品容易腐败变质，一旦不注意易发生食物中毒，故烹调及保存食物时应特别注意卫生，尤其是厨房环境设施卫生、个人卫生及食品原材料调理都要注意。

2、除了服药预防外，食疗也是方便可行的选择。一根白萝卜、半个橘子皮、三片生姜、两段葱白、一绺香菜，煲汤全家喝，

就能够达到增强呼吸道防护能力的作用。

三、发生身体不适怎么办？

- 1、立即停止食用可疑食品。
- 2、饮水。立即喝下大量洁净水，稀释毒素。
- 3、催吐。用手指压迫咽喉，尽可能将胃里的食物吐出。
- 4、用塑料袋留好呕吐物或粪便，送医院检查，以便于诊断。
- 5、出现脱水症状(如皮肤起皱、心率加快等)，应尽快将国毒病人送往附近医院救治。

四、小结：

喜欢零食是孩子的天性，但往往在吃得高兴的同时却忘记要看看食品是否过期，是否变质，因此就存在一个很大的安全隐患。请同学们在享受零食时记住要吃安全放心的食品。预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被盖(一月一次)。保持教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。其次做到“六不吃”，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。

幼儿卫生和饮食安全班会教案篇三

- 1、了解火与人类的密切关系，知道火灾给人类带来的危害。
- 2、知晓发生火灾的主要原因，提高学生的防火意识，明确防

火自救的重要性。

3、学生利用各种方法查阅、搜集消防安全资料，培养学生搜集和处理信息能力、获取新知识能力、交流与合作能力。培养学生积极主动的参与意识及认真负责的科学态度。

【班会准备】

- 1、学生通过各种渠道搜集有关家庭安全方面的资料。
- 2、制作相关的课件。
- 3、黑板上用彩色粉笔书写“珍惜生命安全第一”八个美术字。

一、谈话引入：

红彤彤，一大蓬，见风它就逞凶狂，无嘴能吃天下物，单怕雨水不怕风。（打一自然现象）

师生开展猜谜活动，激发学生的学习兴趣。（谜底：火）

师导言：火与人类生活密切相关，给我们的日常生活带来极大的便利。可是如果利用不好，它会将我们所拥有的一切毁于一旦。这节课我们就共同来了解“火与火灾”。

二、生活中的防火

1、家庭用电

随着生活水平的不断提高，生活中用电的地方越来越多了。因此，我们有必要掌握一些基本的用电常识。

- 1) 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断电源。
- 2) 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。

3) 电器使用完毕后应拔掉电源插头。

4) 使用中如果发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。

5) 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手直接救人。

6) 不要用老化的电源。

2、安全使用煤气

1) 燃气器具在工作时，人不能够长时间离开，以防被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭，造成煤气大量泄露而发生火。

2) 使用燃气器具(如煤气炉、燃气热水器等)，应充分保证室内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。

3、校园防火安全

防火：学校是人群密集的地方，防火是学校安全的重要问题。

1) 禁止在校园内玩火、放炮。

2) 上实验课要注意老师的要求，不要随意乱动药品。

3) 定期检查消防设施发现损坏应立即修复。希望大家能够齐抓共管。共同参与到校园安全防范的活动中来。

三、防火技能

1、火警电话“119”拨通后，要沉着、准确地说出灭火单位或所在地点、名称、火势大小及燃烧物品，说明报警人姓名和电话号，报警后，安排专人到离火场最近的路口迎候并引导消防车辆。

2、燃气罐着火，要用浸湿的被褥、衣物等捂盖灭火，并迅速关闭阀门。

3、家用电器或线路着火，要先切断电源，再用干粉或气体灭火器灭火，不可直接泼水灭火，以防触电或电器爆炸伤人。

4、救火时不要贸然开门窗，以免空气对流，加速火势蔓延。

四、灭火器使用方法

1、干粉灭火器：使用时，先拔掉保险销，一只手握住喷嘴，另一只手握紧压柄，干粉即可喷出。

2、1211灭火器：使用时，先拔掉保险销，接着握紧压柄开关，压杆就使密封间开启，在氨气压力作用下，1211灭火剂喷出。

3、二氧化碳灭火器：使用时，先拔掉保险销，接着握紧压柄开关，二氧化碳即可喷出。

五、逃生技能

如果发生火灾时应如何做才能够地迅速脱险？

3、若身上已着火不可乱跑，要就地打滚使火熄灭；

4、遇火灾不可乘坐电梯，要向安全出口方向逃生；

7、充分利用阳台、天窗等进行自救；

8、处在高层建筑被火围困时，要赶快向室外抛沙发垫、枕头等小物品，夜间则打手电，发出求救信号。

六、小结

只要我们处处小心，注意安全，掌握自救、自护的知识，锻

炼自己自护自救的能力，机智勇敢的处理遇到的各种异常的情况或危险，就能够健康地成长。

幼儿卫生和饮食安全班会教案篇四

20xx年3月29日——4月3日

加强疏散演练，确保学生平安”

1、加强领导，完善各项安全条例，有计划、有组织地开展安全教育活动，全体教师密切配合，努力将活动落到实处。

2、加强对幼儿的安全教育，通过丰富多彩的安全教育活动和防范训练活动，不断提高师生自我保护意识和能力。

3、幼儿园结合安全教育周活动，加强自查自纠，再次对本园进行全面的安全检查，预防校园安全事故，做到有检查、有记录、有落实整改的措施。

4、各班将开展“安全教育活动”的情况做好小结。

1、加强组织宣传工作，营造平安和谐校园的良好氛围。为切实做好今年学校安全教育日活动，制定好活动实施方案，落实保障措施，周密组织实施，确保活动安全顺利的进行。为加大宣传力度，幼儿园将通过宣传栏、安康网致学生家长的一封信等形式，把幼儿园安全工作的要求，告知幼儿及家长，努力让家长明白、让社会放心，营造平安和谐校园的良好氛围。

2、各班于3月29日当天开展安全教育主题活动，对幼儿进行防震、防火、防拥挤踩踏等安全知识及预防自然灾害的主题教育。

3、制定详实的疏散演练方案，于活动日期间择机举行师生逃生疏散演练，并将安全演练做到经常化、制度化，最终使幼儿园安全演练随时随地地组织开展。

4、本周组织进行一次全园性的安全专项检查，将对教室、食堂、玩具设施、办公室等进行全面细致地检查，不留“死角”，发现安全隐患，立即整改，一时不能整改的要上报备案处理。

5、发放安全责任书，联合家长力量，配合学校切实做好安全教育工作。

6、对安全教育日活动进行及时总结，对活动积极的班级进行表扬。

教育是安全的前提，安全是教育的保障。我们必须始终坚持把学生的安全教育工作贯穿于幼儿园教育的全过程，落实人人参与的要求，警钟长鸣，常抓不懈，确保幼儿在安全的环境中健康成长。

幼儿卫生和饮食安全班会教案篇五

“安全第一”、“安全无小事”，暑假将至，为了使她能过上一个平安、快乐的假期，围绕“道路交通安全”、“家庭防火”、“外出旅游”、“游泳安全”、“饮食卫生”等夏季易发的安全问题对学生进行放假前的安全教育，提高学生的安全意识，使学生学会一些自救的方法，让学生在遇到危险时能采取一定的措施，保护自己。真正把安全教育落到实处。

【教学过程】

一、导入：

1、同学们，你们好！我们是21世纪的主人，是祖国的未来、民族

的希望，是充满生机的新一代。我们在祖国温暖的阳光下长大，在老师的悉心哺育下一天天成熟。我们是肩负重任、跨世纪的一代，所以要“时时处处注意自身的安全”，健康、快乐、茁壮地成长。可是，每逢假期，我们却总会听到一些小学生遭遇无端横祸的噩耗；看到一些触目惊心的灾难在我们身边发生。请听故事——《踢球》。

2、老师小结：是啊！这多危险啊！为了小小的足球，落个终身遗憾，真可惜！交通安全，我们可得随时注意。

二、放假了，我们应该怎样注意安全呢？

(一)用电安全

1、学生说说家里有哪些电器？(引起学生兴趣，因他们较熟识。)

2、教师根据学生的回答及时教育：现代家庭，随着生活水平不断提高，家庭中的电器也越来越多，给我们学习、生活带来了好多方便及乐趣。但是，如果我们没有掌握一定的用电知识，不注意用电安全，就会很危险。所以，我们不要出于好奇，自行拆卸、维修电器，不要私自拉或乱接电线和随意拆装电器。使用和操作电器要注意不能湿水，一旦电器出现故障，应立即切断电源。

(二)防火安全

1、提出问题讨论：如果你发生火灾或看到邻居有火灾怎么做？(学生各自发表意见，说做法，对正确的肯定。)

2、根据讨论，结合《安全教育读本》向学生补充一些防火知

识。

(三)防溺水

回忆以前因游泳、钓鱼、玩水等引发的溺水事故，为学生再次敲响警钟；结合安庆本地江河湖泊众多的地理情况，要求学生不能私自到河滩、水库游泳。

(四)交通安全

(1)道路、交通

(2)交通安全

(3)交通法规

(4)道路交通标志和交通信号

(5)看图识标志

引导讨论

(1)行人为什么要在人行道上行走，没有人行道要靠路边行走？

(2)行人横穿马路为什么要走斑马线？

(3)没有划设人行横道的马路应该注意哪些？

(4)为什么不能翻越护栏？

(5)为什么不准扒车、追车、强行拦车？

(6)为什么走路时不能看书或做其它活动？

(7) 骑自行车应该注意什么?

(8) 乘汽车时要注意什么?

(9) 遇到交通事故怎么办?

(五) 食品卫生。

在我们的生活中，离不开饮食，可你知道吗?良好的饮食习惯，合理的、营养平衡的膳食，正确的饮食卫生习惯，有效预防传染病的发生，是我们身体健康的重要保证。

出示图片，师随机讲解：

1、一日三餐，不可偏废，要合理搭配饮食，各类事物都要吃，不能偏食、挑食。

2、早餐要吃饱吃好，要多吃鸡蛋、牛奶、豆类食品，不能马马虎虎随便吃一点，或干脆不吃。

3、吃饭前要洗手，生吃的水果、蔬菜要洗净。

4、吃饭要细嚼慢咽，不能狼吞虎咽，暴饮暴食。

5、吃饭时不要看电视、看书，也不要与别人聊天。

6、剧烈运动后不要马上吃饭，应先休息一下，喝点水，然后再吃饭。吃饭后可以散步，做些轻微活动，不要马上进行大运动量的运动。

7、不喝生水，不喝没有热开或没消过毒的牛奶，生豆浆要煮沸10分钟，去沫后再喝。

8、不要常吃甜食、零食，不要吃过咸的食品。

9、不吃腐烂变质的食物，不随便吃野菜、野果；不购买、不食用街头小摊的劣质食品。

10、不要自己随便拿药吃，要在大人或医生指导下看病吃药。

11、预防h1n1型流感要经常开窗通风，勤洗手。在疾病流行时，外出要带口罩，不去空气不流通和人多的场所，如电影院、商场等。

12、预防禽流感，不要和鸡、鸟等禽类直接接触，万一不小心接触到，一定要马上洗手；不要吃没有煮熟的鸡肉和鸡蛋。

(五)当我们独自在家的时候，安全知识也不能少，请看听——《家庭ab剧》听了这故事后，你认为哪一次的同学做得对呢？对在哪里？如果情况发生在你身上你会怎样做呢？(小组讨论后，指名汇报)

小结：

快板表演：

合：节日到，真热闹，小朋友，放鞭炮；

甲：马路上，人群中，严格禁止放鞭炮；

乙：点炮引，要用香，别用火柴打火机；

甲：哑炮未响别去拿，伤了自己损失大；

乙：冲天炮，危险大，引起火灾害人家；

甲：别拿拉炮对着人，免得炸己又伤人；

乙：放鞭炮，害处大，最好自己别放它；

甲：有的城市已严禁，我们带头来执行；

合：来执行！

(六) 积累警示语

a□走路要走人行道，过马路别乱跑，十字路口看信号。

b□上下楼梯不拥挤，集体活动守纪律。

c□家用电器和煤气，使用时要注意，阅读说明再开启。

d□发生火灾不要慌，快叫大人来帮忙。

e□遇上骗子多琢磨，抓住机会赶快溜。

f□一人在家关好门，与人说话要谨慎。发现坏人来撬门，赶快拨打110。

【师总结】

安全人人讲，安全个个赞。安全知识时时记，注意安全处处提。愿同学们乘上安全之舟，扬起生命之帆，安全、健康、愉快的度过整个假期！

幼儿卫生和饮食安全班会教案篇六

- 1、积极参与集体讨论活动。
- 2、认识食品包装上的生产日期及安全标志。
- 3、能够辨别食品的安全，购买健康合格产品。
- 4、培养观察，比较能力。

5、探索、发现生活中的多样性及特征。

认识食品包装上的生产日期以及安全标志。

能够辨别食品的安全，购买健康合格产品。

1、视频（正确购买和不正确购买商品）。

2、食品包装袋若干，发霉食品与安全食品若干。

3、纸，笔，空白墙作为提示墙。

一、开始部分。谈话活动。

一个小女孩去超市买东西，请小朋友帮忙看一看她哪一次买东西的方法是正确的。

二、基本部分。活动展开：观看两个视频，提问：哪一个视频里的方法是正确的，为什么？（需要检查包装袋上的食品安全标志、生产日期、保质期），观看第三个有语音的视频，了解包装袋上的安全信息。

1、看一看，说一说。

（1）观看图片，认识上面的安全标志、生产日期、保质期、环保标志和识别码（2）教师小结：它们可以告诉我们所购买的食品是不是安全的，可不可以放心食用。在保质期内的食品是安全的，过了保质期就坏掉了，吃了可能会生病。和爸爸妈妈去买食品，可以提醒他们注意包装上的生产日期、保质期、生产许可标志。如果你不会计算什么时候过期，可以问问身边的大人。

（3）提问：如果你在超市买到了不安全的商品，你该怎么办呢？

教师总结：如果你发现哪个超市的商品存在安全隐患，就可以打12315这个电话投诉他，管理超市的工商管理机构就会来调查处理。

2、找一找。

教师出示包装袋，请三到五名幼儿上前找出这些标志，大家验证，教师可以拿出手机扫一扫二维码，演示给孩子看，没有这些标志的是三无产品，我们不能购买。

3、提问：没有包装袋的食品，你怎么来辨别它的好坏呢？出示变质和没有变质的面包，请个别幼儿通过看和闻来辨别它们的安全。

教师小结：在吃食物之前，我们要确定食物是不是安全的，可以先用眼睛仔细地观察一下有没有霉点，是不是变色了，还可以用鼻子闻闻有没有奇怪的味道，比如酸味或者臭味。如果颜色和味道改变，就说明这个食物坏掉了，不能吃了。新鲜牛奶、豆浆在室温下不能放太久。

三、结束部分。食品安全小卫士

小朋友们已经知道了怎么样来辨别食物的安全，那你知道哪些食物是垃圾食品，不能吃吗？现在请你当一名食品安全小卫士，在纸上画出你知道的垃圾食品，画完后贴在我的提示墙上，我将提示墙贴在教室，提醒大家远离这些食品。

幼儿卫生和饮食安全班会教案篇七

活动目标

- 1、知道简单的饮食卫生常识。
- 2、养成均衡膳食的好习惯。 活动准备

一、提问导入，引起孩子的兴趣。

二、讲述故事《爱吃肉的小毛毛》，帮助幼儿理解故事内容。

1、提出问题：毛毛爱吃什么？不爱吃什么？

结果怎么样？

毛毛应该怎么样做才不会经常生病？

什么叫均衡饮食？为什么要均衡饮食？

2、出示幼儿图画食谱，介绍食物营养。

出示本周午餐食谱，介绍食物中的各种营养。知道我们为什么要均衡饮食。

三、结合幼儿自身讨论他们的饮食习惯。

1、偏食 厌食 挑食。

小朋友们，我们饮食要均衡饮食，蔬菜、肉类、豆类什么都要吃，而且搭着吃，这样我们的身体才能吸收全面、丰富的营养，方能更加健康。身体才能更加强壮。好不好？活动延伸 生活活动：在日常生活中对个别幼儿不良的卫生习惯及挑食、偏食的行为及时加以纠正。

家园共育：(1)引导家长与幼儿共同收集有关饮食卫生和食物营养的图片、图书资料，并交流、了解有关常识。(2)请家长带幼儿到菜市场，看看并说说各种蔬菜、肉类、蛋类、水产品。

活动资料

爱吃肉的毛毛

幼儿卫生和饮食安全班会教案篇八

重点：通过学习有关安全知识，使学生在购买食品时要进行选择 and 鉴别，使学生安全、健康成长。

1、正确洗手，是饮食安全第一步。

“湿、擦、搓、捧、干”，人人饭前便后不忘做，病菌不入口。

2、路边饮食、零食拒入口，疾病远离我。

3、不买包装不完整、标示不明的食品，不吃隔餐食品、牛奶。

4、购买眼睛、鳞片明亮有光泽、肉质有弹性、无腥臭味的鱼；呈粉红色具弹性的肉；绝不买头、脚部以及尾扇部变黑、头部快脱落的虾。

5、防交叉污染：买回家中的食物，应分类分区贮放；烹调时，生、熟食分开处理，保持餐具与食器清洁。

6、禽畜类食物先除去内脏、清洗，并依每餐份量个别包装存放冰箱；蔬菜去污、除烂叶，不以一般报纸(可用白报纸)包裹置冰箱内，防油墨食入体内有碍健康。

1、够买食品时要进行选择 and 鉴别，不购买“三无食品”。就是没有商标的食品不能买；没有生产日期的食品不能买；没有厂址的食品不能买。天气炎热，微生物繁殖迅速，食品容易腐朽变质，一旦不注意易发生食物中毒，故烹调及保存食物时应特别注意卫生，尤其是厨房环境设施卫生、个人卫生及食品原材料调理都要注意。

2、除了服药预防外，食疗也是方便可行的选择。一根白萝卜、半个橘子皮、三片生姜、两段葱白、一绺香菜，煲汤全家喝，

就能够达到增强呼吸道防护能力的作用。

- 1、立即停止食用可疑食品。
- 2、饮水。立即喝下大量洁净水，稀释毒素。
- 3、催吐。用手指压迫咽喉，尽可能将胃里的食物吐出。
- 4、用塑料袋留好呕吐物或粪便，送医院检查，以便于诊断。
- 5、出现脱水症状(如皮肤起皱、心率加快等)，应尽快将国毒病人送往附近医院救治。

喜欢零食是孩子的天性，但往往在吃得高兴的同时却忘记要看看食品是否过期，是否变质，因此就存在一个很大的安全隐患。请同学们在享受零食时记住要吃安全放心的食品。预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被盖(一月一次)。保持教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。其次做到“六不吃”，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐朽变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。