

最新食品安全教育国旗下讲话 食品安全 国旗下讲话稿(大全10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

食品安全教育国旗下讲话篇一

燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候，可是，我们一旦失去了健康和宝贵的生命，还有再来的时候吗？国以民为本，民以食为天，食以安为天，维护食品卫生安全，对我们的健康尤为重要。

在校外，当我们在繁华的闹市中穿行时，各类小吃令人眼花缭乱，而我们总会禁不住去品尝，殊不知，那些没有营业执照的路边摊，它们的卫生安全系数有多大？或者根本没有安全保证。据调查显示，48.4%的种植地和养殖场周边的环境存在不同程度的污染源；35%的农民在生存中使用农药和兽药没有经过农业技术人员的指导；64%上市前没有进行场地检验。农村小作坊，黑加工点的原料加工过程存在质量安全隐患。这些数据引人深思，究竟，我们能吃什么？我们吃的安全吗？在学校内，许多同学总喜欢吃外卖食品，经常去买小零食，即使去食堂，也只吃自己较喜欢的一样。这样的做法，对于正处在生长发育阶段的我们而言是极其不利的，甚至会影响学业进程。

不讲食品安全，哪怕是一块豆腐、一根豆芽，都能让你的身体有所损伤；不懂食品安全，哪怕只是小小的一个意念，就能让生机勃勃的生命处于危险之中，健康之于我们何等重要！

我国制定了《中华人民共和国食品安全法》，对非法经营或

违法制造的食品进行依法惩治。用法律强制力，严厉打击违法生产行为无路可走，让黑作坊无处藏身。

在家中，我们要保持食品清洁，要生熟分开，煮熟煮透，要在适宜的温度范围内，保存食品。在学校，我们应按时，按量在食堂就餐，注意平时的膳食调配，为体内补充各种营养。另外，我们来校时携带的蔬果等食品，也应注意保鲜，注意保存方式。“一粥一饭当思来之不易，半丝半缕，恒念物力维艰。”我们也应该做到珍惜粮食，在同学间开展“光盘行动”，这样，才能保证我们的身体健康，使我们在健康的范围内成长。

我们与食物的关系，就像鱼儿离不开水，雄鹰离不开天空。让我们从身边的小事做起，从现在做起，一起为我们的生活打造健康的食品环境，为我们的‘生命保驾护航！

食品安全教育国旗下讲话篇二

尊敬的老师、同学们：

大家上午好！

今天我讲话的题目是《关注饮食安全，共创健康生活》。民以食为天，食以安为先。随着我国社会经济的迅速发展和人民生活水平的日益提高，人们对健康、对食品安全更加关注，可近来我们有些同学为贪图便宜或方便，或因为挑食，随意在路边摊点就餐，小摊小贩未做过健康体检，又没有卫生许可证，因此，提倡同学们在家吃饭，以免养成不良的饮食习惯，以致于影响身体健康，分散学习精力，甚至带来食物中毒等安全事故。同时希望同学们不吃生冷食物，保证营养均衡，把自己的身体吃得棒棒的。

在此我建议同学们：

1、要树立食品安全观念，了解食品安全知识，增强自我防护能力。在购买食品时，应选择正规的大型商场和超市，选购食品应尽可能选择一些知名品牌。同时一定要注意食品包装上有无生产厂家、生产日期，是否过保质期。若在小店里买食品一定要看好厂家、生产日期、保质期，注意包装袋有无破损，外包装有没有被改动过的痕迹。没有生产许可证和安全标志的食品坚决不能购买和食用。

2、培养良好的饮食观念。我们应尽量在家吃早餐，不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制三无食品、低质食品的诱惑。在外就餐，应选择卫生洁净，餐具消毒，环境整洁，证照齐全的餐馆。

3、养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，每日三餐，定时定量，不暴饮暴食。自备水杯，多饮白开水。白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于青少年学生的健康。

4、养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病传播。不随便在校园内吃零食，不乱扔纸屑，包装袋等垃圾，保持整洁的校园卫生环境。少吃油炸、烟熏、烧烤食品，这类食品如果制作不当会产生有毒物质。

同学们，为了我们的明天，为了父母的期盼，为了国家的重担，善待自己，善待他人，善待生命，让我们携起手来，关注食品安全，养成良好的饮食习惯，做一个健康向上的学生！

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

食品安全教育国旗下讲话篇三

常言道：国以民为本，民以食为天，食以安为先，食品是人类生存的第一需要，食品安全直接关系到人民群众的生活，

关系着子孙后代的幸福和民族的兴旺昌盛。下面就是本站小编给大家整理的领导食品安全教育国旗下讲话稿，仅供参考。

各位老师、同学们：

大家好！今天我讲话的主题是《关注食品安全，保障身体健康》。健康非常重要。对于我们这些正在成长的学生而言，学习一些食品卫生的知识、养成良好的饮食卫生习惯，这是非常必要的。但我们经常看到有些同学在流动摊贩处购买并食用没有卫生保障的食品。其实这些经营者绝大多数是以“便宜进便宜出”为原则，购进一些“三无”产品，多数食品以色素、糖精为主要原料。还有一些油炸、烧烤、烟熏食品，不仅会使食物营养成分变性，还有可能因为原料的质量问题而造成毒害，严重危害青少年的生长发育和身体健康。

校园周边的食品卫生隐患不仅需要卫生、工商等执法部门加大检查管理力度，更需要同学们提高自我保护意识，自觉抵制不卫生食品的诱惑。所以，在此我建议同学们：

- 1、要树立食品安全观念，了解食品安全知识，增强自我防护能力。在购买食品时，应选择正规的大型商场和超市，同时注意食品包装上有无生产许可证号、生产厂家和生产日期。
- 2、培养良好的饮食观念。不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制三无食品、低质食品的诱惑，尽可能在家里就餐。
- 3、养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，每日三餐，定时定量，不暴饮暴食。自备水杯，多饮白开水，少喝含有防腐剂、色素的饮料。
- 4、养成良好的卫生习惯。不随便在校园内吃零食，不乱扔纸屑，包装袋等垃圾，保持校园卫生环境整洁。

同学们，食品安全关系你我他，养成良好卫生习惯是关键。

希望我们

每一位同学树立食品安全意识，让健康的生活永远伴随大家！

老师们、同学们：

大家好！

健康，何等重要！生命，何等珍贵！

我们要时刻维护自己的健康，珍爱自己的生命，而食品安全则是生命健康最有力的保证。

常言道：国以民为本，民以食为天，食以安为先，食品是人类生存的第一需要，食品安全直接关系到人民群众的生活，关系着子孙后代的幸福和民族的兴旺昌盛。不讲食品安全，哪怕是一块豆腐，一根豆芽，都能让你身体残缺；不懂食品安全，哪怕是小小的一包盐，就能中断免疫系统的正常运行；不要食品安全，哪怕只是小小的一个意念，就能让生机勃勃的生命处于危险之中。

我们不断从报纸、电视中，看到有关食品安全的新闻：南京“冠生园”事件，让人们望月饼而生畏；三亚的“毒咸鱼”，使我们谈“咸鱼”而色变；广东的“瘦肉精”事件，令我们望肉而怯步；号称生命杀手的“苏丹红”竟出现在我们最喜欢吃的辣味食品里；20xx年那场席卷全球的sas侵袭，至今想起来还会让人胆颤心惊，去年8月8日北京地区的福寿螺事件，使131人发病。面对这一件件让人触目惊心，不寒而栗的事件，我们不禁要问：究竟，我们还能吃什么？我们吃的安全吗？这越来越成为大家关心的问题，越来越渴望绿色食品进入到千家万户。

大家对上述重大事件都已熟知，可是，你们可曾注意到在我们周围，劣质食品也正在悄悄地危害着我们的身体健康。

有的是街头烧烤摊前的常客，每次路过总要吃上两串解解馋。有一天，我路过烧烤摊，那一阵阵的香味也吸引了我，忍不住也走上前去要了两串，看着红红的火苗，青青的烟，听着烧烤发出的滋滋声，闻着烤焦的香味，口水都要流下来了，恨不得马上吃到嘴里。就在此时，我看到一个服务员捡起了地上被人们丢弃的竹签，拿到一个水桶里随便洗了洗，又重新串起菜来。看到这一幕，我惊呆了，一下没了食欲，掉头就走，从此，再也不敢光顾这样的小吃摊。

现在，还有许多人，尤其是我们的学生，一放学就会围在烧烤前。在这里，我想再一次提醒大家，烧烤不但不卫生，而且在烧烤过程中，还会产生致癌物。作为老师，我们要托起明天的太阳，我们有责任关注和维护学生的健康成长。我们教育学生要积极参与其中，从我做起，从点滴做起，了解食品卫生安全常识，学习食品质量安全相关的法律法规，监督和揭露危害食品安全的事件和不法分子，在全社会传播食品安全知识，为全民健康事业尽自己最大的力量。

同学们，老师们，大家上午好！

既然讲到吃，就不免提到厨师。厨师说：“主料新鲜，配料和佐料放得得当，就能出一盘好菜。”好菜，顾名思义是味道鲜美的菜，然而其中还有一层更根本的意思，那就是卫生的菜。你想想，“好菜”是人们品出来的，评出来的，如果你知道，这才吃了会闹肚，甚至会有生命危险，你还会吃吗？我反正是不会的。因此卫生乃“食”之本。

食品卫生隐患有很多，但我想对于我们而言，危害最大的莫过于校门外板车上的食品了。但它的危害程度每一位同学的很清楚，也就不需要我再讲了，它们的诱惑力却不容忽视，以至于从我们看见它的那一刻起，就被他调走了所有的注意力，根本不可能分心去思考其卫生是否合格。买回来后，也许有的同学意识到了，但碍于它是花了钱买来的，不吃觉得对不住它，结果肚子职能成了这些垃圾的最终归宿。可你们

想过没有，校外小贩的这些食品为什么这么诱人呢？为什么有的同学的妈妈厨艺极高，却也做不出这么好吃的东西呢？为什么吃多了顶级酒店也觉得无味呢？而这些小摊上的东西却百吃不厌呢？它到底有什么魅力呢？唯一的解释是这些食品中加了某些调味品，其实你喜欢只吃的是这种调味品而已。但为什么别的食物中不加这些调味品呢？这还用我回答吗？当然是这种调味品会对人的身体造成危害。仅今年暑假，温州医学院附属第二人民医院就接诊了3位青少年舌癌患者。他们都是因为长期吃重炸油炸成的油炸食品而患病的。谁也不知道他们的癌症会不会以后复发，他们会不会因此而死去，，，，足可见，小摊上的食品对我们的健康造成的危害是不可估量的。但如果你将这些食品和死亡联系在一起，那么我相信你对死亡的恐惧一定能克制这些食品对你的诱惑。

在此还特别要提醒各位同学，对校外板车上的食品切不可有仅吃一次，下不为例的态度。吃这些“美味”如同吸毒一样，吃一回想两回，会越陷越深。如果你觉得自己有很强的意志力和克服能力足以对付第二次欲望，那么它早在第一次之前就该发挥出来了。恶性肿瘤不是因为一天吃零垃圾食品就会长出来的，也不会因为一天不吃就不会长出来的，它是一个毒素积累的过程，到一定量，就长出来了。

食品安全教育国旗下讲话篇四

亲爱的同学们：

炎热的夏天到了，“民以食为天，食以安为先”，食品安全问题涉及到每个人的身体健康和生命，不安全的隐患就在我们身边。同学们，你们是祖国的花朵，是祖国的未来，是早上八九点钟的太阳，是祖国发展和平富强的希望；你们每天吃的方便面是合格食品吗？每天吃的肉类是符合卫生标准食品吗？每天喝的矿泉水饮料是在有效保质期之内吗？每天吃的面包有厂名、厂址、生产日期、合格证吗？妈妈每天给你喝的牛奶

有qs标志吗?有些人在平时吃到、买到的食品只是没有留心注意到这些。那么在平时日常生活中吃到、买到不合格食品应该向谁投诉举报呢?带着这些在我们自己身边日常生活中经常遇到的食品安全的小问题,借此机会给大家讲一讲食品安全方面的知识。我给大家讲几个食品安全事件的案例:

案例1: 瘦肉精中毒事件

20xx年9月13日开始,上海市发生多起因食用猪内脏、猪肉导致的疑似瘦肉精食物中毒事故,截至9月16日已有300多人到医院就诊。9月17日上海市食品药品监管部门确认中毒事故为瘦肉精中毒。瘦肉精学名盐酸克伦特罗,是一种平喘药,添加到饲料里,可提高猪的瘦肉率,现已禁用。如果瘦肉精含量过高,可能出现肌肉震颤、头晕、呕吐、心悸等中毒症状上海连续发生“瘦肉精”食物中毒事故,波及全市9个区、300多人。

案例2: 福寿螺致病

同学们这些食品安全事件给了我们什么警示?学生食品安全卫生知识、个人卫生行为教育是学校教学工作的重要组成部分,关系到你们能否健康生活、学习和成长。对学校而言,培养学生健康的体魄、健全的人格,与传授知识同等重要。如果没有健康的身体,学习知识将是非常困难的事;如果没有健全的人格,就不能很好地将所学知识贡献给社会。

请大家了解一些食品安全小知识

食品安全(foodsafety)指食品无毒、无害,符合应当有的营养要求,对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性危害。根据世界卫生组织的定义,食品安全是“食物中有毒、有害物质对人体健康影响的公共卫生问题”。食品安全也是一门专门探讨在食品加工、存储、销售等过程中确保食品卫生及食用安全,降低疾病隐患,防范食物中毒的一个跨学科领域。

qs是食品“质量安全”的英文缩写，是食品质量安全市场准入标志，是质量标志，食品外包装上印有qs标志表明符合质量安全基本要求。食品市场准入标志由“qs”和“质量安全”中文字样组成，标志主色调为蓝色。字母“q”与“质量安全”四个中文字样为蓝色，字母“s”为白色。

一、任何食品需特别关注五个要件：厂名、厂址、生产日期、保质期□qs标志。注意看食品包装标识是否齐全，注意食品外包装是否标明商品名称，配料表、净含量、厂名、厂址、电话、生产日期、保质期、产品标准号等内容。

二、注意看食品的生产日期或失效日期，注意食品是否超过保质期。

三、看产品标签，注意区分认证标志。

四、看食品的色泽，不要被外观过于鲜艳、好看的食物所迷惑。

五、看散装食品经营者的卫生状况，注意有无健康证，卫生合格证等相关证照，有无防蝇防尘设施。

特别提醒各位同学，夏天到了，请同学们不要在没有照摊贩上够买食品。通过这次食品安全教育，我们要明白了丰富的食品安全知识，懂得不安全食品对自己和家人的危害，我们要增强食品安全意识，夏天要养成良好的饮食习惯。

最后送同学们一句话：

饥饿时，嘴莫谗，吃饭之前洗手脸，细嚼慢咽成习惯，这样身体才康健。

吃零食，坏习惯，不分场合和时间，三心二意分精力，别人觉得也讨厌。

吃瓜果,先洗净,蚊叮蝇爬传染病,病从口入是古训,讲究卫生不生病安全事说不完,时刻小心理当然,偶出事故总难免,自觉自愿最重要,说安全,道安全,安全工作重泰山,教师学生齐参与,校内校外享平安。

食品安全教育国旗下讲话篇五

老师、同学们:

早上好,今天我国旗下讲话的题目是:关注食品安全,保障身体健康。同学们,关于食品安全,有两句话我们要记牢,一是民以食为天意思是说,食品是关系到生命维系,身体健康的天大的事,二是病从口入意思是指吃了不干净、腐败变质若是有毒的食物,或者食物没有煮熟、煮透,会导致食物中毒,轻微者可影响学习,重者会生命丧失。

同学们,你们知道吗,乳酸饮料有12种食品添加剂,薯条里有8种添加剂,棉花糖里则有9种而据相关的新闻报道称,长期吃这类小吃而患了舌癌、恶性肿瘤等。食品卫生专家则建议我们学生多吃五谷杂粮,少吃膨化食品和油炸类食品。

所以,在此我希望大家清楚地意识到比健康的食品对我们身体所造成的危害是不可估量的,要想有一个健康的好身体,就必须对小摊上的食品保持高度警惕,不要因为贪吃而让自己健康的身体来作为交换。

最后,提三点要求,希望每一位同学遵守:

2. 争当食品安全的小宣传员。及时向身边的同学、亲人和朋友宣传食品安全科普知识。学会选购包装食品时认真查看包装标识,看看厂家厂址、电话、生产日期是否标示清楚等。

3. 争当食品安全的小监督员。同学之间互相监督,严禁在校外小摊小点上购带食品,坚决杜绝不安全的食品进入我们的

校园。

老师和父母都希望我们能够健康成长。同学们，让我们管住自己的嘴，共同关注食品安全，保障身体健康，远离零食和垃圾食品。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

食品安全教育国旗下讲话篇六

老师、同学们：

今天我讲话的题目是“关注食品安全，保障身体健康”。

民以食为天，食以安为先。食品安全不仅关系到人们的身体健康，也关系到社会的和谐稳定。

对于我们这些正在成长的学生而言，学习一些食品卫生的知识、养成良好的饮食卫生习惯，这是非常必要的。但我们经常看到有些同学在流动摊贩处购买并食用没有卫生保障的食品。你知道那些看似诱人的食品背后隐藏着怎样的危险吗？据卫生监督部门介绍，由于学生的零花钱相对有限，所以这些经营者绝大多数是以“便宜进便宜出”为原则，购进一些“三无”产品，多数食品以色素、糖精为主要原料。还有一些油炸、烧烤、烟熏食品，不仅会使食物营养成分变性，还有可能因为原料的质量问题而造成毒害，严重危害青少年的生长发育和身体健康。

校园周边的食品卫生隐患不仅需要卫生、城管、工商等执法部门加大检查管理力度，更需要同学们提高自我保护意识，自觉抵制不卫生食品的诱惑。所以，在此我建议同学们：

- 1、要树立食品安全观念，了解食品安全知识，增强自我防护能力。在购买食品时，应选择正规的大型商场和超市，同时

注意食品包装上有没有生产许可证号、生产厂家和生产日期。

2、培养良好的饮食观念。不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制三无食品、低质食品的诱惑，尽可能在家里就餐。

3、养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，每日三餐，定时定量，不暴饮暴食。自备水杯，多饮白开水，少喝含有防腐剂、色素的饮料。

4、养成良好的卫生习惯。不随便在校园内吃零食，不乱扔纸屑，包装袋等垃圾，保持校园卫生环境整洁。

同学们，食品安全关系你我他，养成良好卫生习惯是关键。希望我们每一位同学树立食品安全意识，让健康的生活永远伴随大家！

我的演讲完了，谢谢大家！

食品安全教育国旗下讲话篇七

各位老师、同学们：

大家好！今天我讲话的主题是《关注食品安全，保障身体健康》。

健康非常重要。对于我们这些正在成长的学生而言，学习一些食品卫生的知识、养成良好的饮食卫生习惯，这是非常必要的。但我们经常看到有些同学在流动摊贩处购买并食用没有卫生保障的食品。其实这些经营者绝大多数是以“便宜进便宜出”为原则，购进一些“三无”产品，多数食品以色素、糖精为主要原料。还有一些油炸、烧烤、烟熏食品，不仅会使食物营养成分变性，还有可能因为原料的质量问题而造成毒害，严重危害青少年的生长发育和身体健康。

校园周边的食品卫生隐患不仅需要卫生、工商等执法部门加大检查管理力度，更需要同学们提高自我保护意识，自觉抵制不卫生食品的诱惑。所以，在此我建议同学们：

- 1、要树立食品安全观念，了解食品安全知识，增强自我防护能力。在购买食品时，应选择正规的大型商场和超市，同时注意食品包装上有无生产许可证号、生产厂家和生产日期。
- 2、培养良好的饮食观念。不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制三无食品、低质食品的诱惑，尽可能在家里就餐。
- 3、养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，每日三餐，定时定量，不暴饮暴食。自备水杯，多饮白开水，少喝含有防腐剂、色素的饮料。
- 4、养成良好的卫生习惯。不随便在校园内吃零食，不乱扔纸屑，包装袋等垃圾，保持校园卫生环境整洁。

同学们，食品安全关系你我他，养成良好卫生习惯是关键。希望我们每一位同学树立食品安全意识，让健康的生活永远伴随大家！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

食品安全教育国旗下讲话篇八

老师们、同学们：

大家早上好！

今天由我来作国旗下讲话。我今天国旗下讲话的主题是《关注食品安全，加强疾病防控》。常言道：国以民为本，民以食为天，食以安为先，食品是人类生存的第一需要，食品安全直接关系到人民群众的生活，社会的稳定，关系着子孙后

代的幸福和民族的兴旺昌盛。随着我国社会经济的.发展和人民生活水平的提高，人们对健康和食品安全更加关注。

对于正处在长身体期间的同学们来说，关注食品安全显得尤为重要。我们经常看到有些同学在流动摊贩处购买并食用没有卫生保障的食品，这些食品大多是一些“三无”产品，商家便宜买进便宜卖出，毫无安全保证，一些油炸、烧烤、烟熏食品经过油炸、烧烤、烟熏后，不仅食物营养成分变性，还有可能因为原料的质量问题而造成毒害，严重危害青少年的生长发育和身体健康。在此郑重地向同学们提出以下建议：

1、树立食品安全观念，了解食品安全知识，增强自我防护能力。在购买食品时，应选择正规的大型商场和超市，同时注意食品包装上有无生产许可证号、生产厂家和生产日期。

2、培养良好的饮食观念，养成健康的饮食习惯。不要为了追求味蕾的刺激，去食用流动摊点的小吃、外卖，造成不必要的身体透支。我校食堂是省3a级示范食堂，每天为全校师生提供安全营养的饭菜，请大家放心食用。另外，请同学们不挑食，不偏食，注意营养均衡；自备水杯，多饮白开水，少喝含有防腐剂、色素的饮料。

同学们，春天是一年中最美好的季节，风和日丽，万物复苏，然而在这明媚的大好时光里，细菌、病毒也异常活跃，也是一些传染病的高发季节。学校里人群高度密集，而同学们又是传染病的易感人群，一旦感染，必然会对生活与学习造成较大的影响。

为此提请同学们注意以下几点：1、教室每天要开窗通风，个人养成良好的卫生习惯；2、生活要有规律，要保证充足的睡眠时间；3、加强体育锻炼，增强免疫力。特别值得一提的是，春季气候多变，乍暖还寒，若骤减衣服，极易降低人体的呼吸道免疫力，造成细菌的侵入，可有些同学已经按耐不住脱去冬装，穿着单薄的衣衫坐在教室里上课，极易导致感冒发

烧，希望同学们在保持风度的同时也要保证温度。

同学们，身体是革命的本钱，唯有拥有健康的身体，才能更好地生活与学习，才能应付各种困难和挑战。

最后，祝愿老师们、同学们都能有一个健康的身体，享受这美好的春天！我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

食品安全教育国旗下讲话篇九

老师、同学们：

你一定听说过“垃圾食品”这个词汇！常有人说：垃圾食品不要吃！那是些没有营养的东西，会把身体吃坏！

什么是垃圾食品？

所谓垃圾食品是指含人体所需营养成分，经过炸、烤、烧等加工工艺使营养成分部分或完全丧失，或在加工过程中添加、生成或长期过量食用在人体内产生有害物质滞留的食品。世界卫生组织公布的十大垃圾食品包括：油炸类食品、腌制类食品、加工类肉食品（肉干、肉松、香肠、火腿等）、饼干类食品（不包括低温烘烤和全麦饼干）、汽水可乐类饮料、方便类食品（主要指方便面和膨化食品）、罐头类食品（包括鱼肉类和水果类）、话梅蜜饯果脯类食品、冷冻甜品类食品（冰淇淋、冰棒、雪糕等）、烧烤类食品。

小学生健康饮食的三个原则

一、早餐应吃饱、吃好早餐对于小学生来说，是一天中最重要的一顿饭。凡是能够坚持每天吃好、吃饱早饭的小学生，其体型和机能发育都比较好，身体也健壮，上课时精神充沛，学习效率也高。

二、午餐需合理搭配 小学生的午餐营养量，应占全天营养的40%。午餐中要有肉食与豆制品搭配的副食，以提高蛋白质的营养价值。

三、晚餐要容易消化 由于小学生晚上多在8~9点钟才能休息。因此晚餐的热量比例应不少于30%，与早餐的热量相等。

希望大家远离垃圾食品，不要暴饮暴食，不要挑食，偏食，这样才会营养均衡，才会更好的健康成长。

食品安全教育国旗下讲话篇十

古人云“民以食为天”，至今也如此。

但在二十一世纪的我们更注重的是饮食的质量和安安全全，也叫“绿色饮食”。

不过，现在很多食物都不能吃。一些不法商人尽干着缺德的事情。比如：在猪肉、牛肉中注水；蔬菜中有过量残留的农药；制造火腿喷洒敌敌畏；生产泡菜使用工业盐——。这些都让大家提心吊胆的过日子，时常会问一问自己，当今到底该吃什么才是最安全、最有利于健康的呢？真希望国家卫生部门要采取严厉的手段，制止他们干这样违法的事情。

那么我们怎样才可以“绿色饮食”呢？首先，要吃多种食物，少吃零食、多吃蔬菜、水果、鱼类、豆类、蛋类、肉类都不能缺少。因为我们正处在长身体的发育期，均衡的营养才能提供我们健康成长的需要，所以挑食的坏毛病也得统统改正。

食品营养固然重要，但是食品安全却不容易忽视。俗话说：“祸从口出，病从口入。”的确，在买东西的时候一定要看清楚保质期，是否有质量认证标志，三无产品再便宜也不能买。

特别是在学校门口贩卖的各式各样的零食，即便东西琳琅满目，令人垂涎欲滴也不能买。以前我就很喜欢这些食品，看着上了色素的食品，不仅吸引人，吃在嘴里的味道还很鲜美。这些食品加工场所一般都是一些小小的家庭作坊，没有达到卫生合格的标准，也没有正规营业执照。现在的我，已经改掉这个坏习惯。每天路过学校路边的小店时，已经对我失去了诱惑力。因为，老妈再三强调：我喜欢吃的东西就去超市购买。记住了，我们都要为自己的身体着想哦。

其次，无论在学校还是在家里，都应该饭前洗手，每天我们的手接触细菌的频率最高了，虽然肉眼看不见。

最后，哪怕少吃一餐“肯德基”、“麦当劳”，都是对自己身体健康的负责。

对了，现在社会上流行的“减肥”。我觉得不应该在我们学校流行。其实，肥胖的同学可以一边控制饮食一边多参加体育锻炼，把肥肉锻炼成肌肉，就会变瘦的。这样，不仅身体棒棒了，身材也苗条了，两全其美的好事情。

不过，我在这里可以给你们一个小小的建议哦！你们大家在煮牛奶时，煮得时间不能过长。假如，你真得要喝热奶的话，可以用热水浸泡加热，将牛奶放入50摄氏度左右的温水中浸泡5——10分钟即可，注意热水温度不能过高，切记！

绿色饮食是我们健康的保障，同学们，让我们把安全饮食牢记在心中吧！