

食品安全班会发言 食品安全班会(优秀6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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

食品安全班会发言篇一

1. 了解识记食品安全常识，养成良好的卫生习惯。树立食品安全意识，关心时事，珍爱生命，关爱健康。
2. 在购买东西时注意一些食品方面的安全。

二、活动内容

以问答竞赛游戏为主讨论为辅的形式，分男女两组。

三、活动准备

1. 让学生查阅食品卫生方面的资料，以备小组交流，做好参赛准备。
2. 分别从小摊上和大超市里购买一些食品。3准备一盆水以及洗手液、毛巾等物品。

四、活动过程

同学们!今天我们班举行以“食品安全与卫生”为主题的班会活动。各位同学已经经过自己的实际调查或查阅资料了解了有关“食品安全与卫生”的知识。希望大家把自己看到的，听到的，想到的与学到的知识带进今天的课堂，达到相互交

流、提高安全自护的目的。

学生谈到的情况有：某些食品没有合格证，没有生产日期，过期，没有成分说明等等。这些食品经常会出现于街头食品小店，路边摊点，流动摊点等。

食品安全问题进行知识竞赛。

1. 绿色食品指什么食品?(c)

a□蔬菜和水果 b□绿颜色的食品 c□安全无污染食品 d□有丰富营养价值的食品

2. 哪些食物不能一起吃?(a)

a□豆腐和菠菜 b□葡萄和苹果 c□面包和牛奶 d□馒头和豆浆

3. 发霉的花生能吃吗?(不能)

4. 油炸的食物是不是可以常吃?(不是)

5. 方便面是不是可以作为主食?(不是)

6. 我们是不是可以天天吃快餐?(不能)

班主任小结刚才同学们都把自己的亲身体会和想法及时地和同学进行了交流。通过这次班会，我们大家都懂得了乱吃不卫生的食品会影响身体健康的道理。同学们也都表达今后不再乱买零食的决心。

食品安全班会发言篇二

1、了解食品卫生与饮食安全相关知识。

2、在学校注意一些食品方面的安全。

以问答竞赛游戏为形式，分竞赛小组为单位。共分四个小组。

1. 让学生查阅食品卫生方面的资料，以备小组交流，做好参赛准备。

2. 选定主持人和参赛队员，搞好舞台布置。

3. 黑板上书写“食品安全知识竞赛”八个美术字。

4. 准备题板

开场导入

主持人甲：同学们生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险。但是，生活中仍然有许多事情需要备加注意和小心对待，否则很容易发生危险，酿成事故。今天就让我们从食品卫生的角度来开一次主题班会。

主持人乙：食品安全的确是最容易引发事故的。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，一定记住要当心“病从口入”啊！

主持人(合)：“食品安全心中记”主题班会现在开始。

活动一：小组比赛“翻题板，我知道”

主持人甲：那么就让我们来看看到底食品安全要注意些什么？我们来做个游戏，看看哪个小组得分最高，这里有一些题板被遮住了，每个小组都可以自由发言，如果说中其中一个就得10分，题板全部打开后，游戏结束。然后计算得分。

(甲主持，乙记录分数)

题板内容：

1. 到正规的商场购买有质量保证的食品
2. 选择安全、卫生的餐馆
3. 讲究良好的卫生习惯：饭前便后洗手
4. 合理安排一日三餐，讲究良好的饮食习惯：不暴饮暴食
5. 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。
6. 依法选择健康食品：不买食品包装不全的“三无”产品，不吃过期食品
7. 依法维护消费者权益：购买了违法违规食品后，可以依法追究生产厂家的责任，维护食品安全环境。

支持者乙：看来，同学们都知道了这些基本知识，其实，马上就要颁布的“食品卫生法”中规定得更加仔细，党和国家从方方面面都保证了人民能够享有一个健康、安全的食品消费环境。

活动二：智力抢答“谁知道得多”

主持人甲：有了食品安全法，从法律上给予了大家保障，但在生活中，大家还是要知道一些关于食品消费的常识，以便于保护自己的身体健康。

主持人乙：下面我们就来做一个抢答游戏，看看“谁知道得多”。游戏的规则是，我先读完一道题，然后说开始，这时四个小组分别抢答，第一个举手的回答，答对1题，得10分，

答错1题，倒扣10分；得分和活动1的进行累加。

(乙主持抢答，甲记分)

问题：

- 1、发霉的花生能吃吗？(不能)
- 2、油炸的食物是不是可以常吃？(不是)
- 3、方便面是不是可以作为主食？(不是)
- 4、我们是不是可以天天吃快餐？(不能)
- 5、能空腹喝牛奶吗？(不能)
- 6、学校周围的路边无证小摊的食品可以吃吗？(不能)
- 7、要购买眼睛、鳞片明亮有光泽、肉质有弹性、无腥臭味的鱼(是)
- 8、买头、脚部以及尾扇部变黑、头部快脱落的虾(不是)
- 9、买回家中的食物，应分类分区贮放(是)
- 10、烹调时，生、熟食放在一起处理没有关系(不是)
- 11、食品可以用报纸包装(不是)
- 12、绿色食品指什么食品□(c)
a□蔬菜和水果 b□绿颜色的食品 c□安全无污染食品 d有丰富营养价值的食品
- 13、哪些食物不能一起吃□(a)

a□豆腐和菠菜b□葡萄和苹果c□面包和牛奶d□馒头和豆浆

活动三：小组辨析“pk对决台”

主持人甲：竞争真激烈啊，不过不要急，下面还要继续进行，同学们加油呀！这一轮的比赛是考验大家集体的力量。

主持人乙：让我们进入“pk对决台”。游戏规则是这样的：这里一共有2道题。四个小组先进行抽签，分成两组上“pk台”。失败方将被淘汰，得胜的两组获得20分的加分。先由每个小组派代表上台抽题，抽中题目后带回小组准备，讨论答案，写在纸上，并推荐一名代表上台进行pk□哪个小组的答案最接近标准答案的获胜。小组讨论的时间3分钟。

题目：

答：“三无食品”。就是没有商标；没有生产日期；没有生产厂址的食品。不能买的原因是这些食品没有安全检测证明，无法保证食品的质量。

不能购买过期食品的原因是：天气炎热，微生物繁殖迅速，食品容易腐败变质，一旦不注意，过期食品就会变质而容易发生食物中毒事件。

2. 餐厅、饭店使用一次性筷子、塑料餐具利弊谈

答：利：看上去卫生，自己使用自己的，不易传染各种疾病。

弊：塑料餐具不易处理，造成“白色污染”。一次性筷子浪费大量木材，长此以往，将会破坏森林，破坏生态环境。而且，有的黑心商家，用没有消毒的不合格“回收塑料饭盒”重复给大家用，反而容易造成食物中毒。

结论：弊大于利、应停止使用

如果有分数相同的情况，如下操作：

主持人乙：比赛真激烈，我们再加测一道题目：

题目：

如果发生了食品中毒事件，使得身体不适怎么办？

答案：

- 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)，应尽快将中毒病人送往医院。

班主任总结和集体儿歌

主持人甲：身体健康最重要。

主持人乙：管好嘴巴数第一。

主持人甲：病从口入危害大。

主持人乙：食品安全记心中。

主持人甲：最后请班主任总结今天的班会活动

班主任：略(手足口病、猪流感的事情+学校路边摊的事情)

食品安全班会发言篇三

一、班会目的：

- 1、知道食品卫生与饮食安全相关知识。
- 2、了解在学校注意一些食品方面的安全。

二、班会形式：

以问答竞赛游戏为形式，分竞赛小组为单位。

三、班会前准备：

1. 让学生查阅食品卫生方面的资料，以备小组交流，做好参赛准备。
2. 选定主持人和参赛队员，搞好舞台布置。
3. 黑板上书写“食品安全知识竞赛”八个美术字。

四、活动过程：

(一)班长宣布“食品安全主题班会”开始，宣读竞赛规则，请主持人上场。

主持人：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。

- 1、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)。
- 2、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。

3、做到“六不吃”，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。

4、要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是守住“病从口入”的第一关。

主持人：下面进行第一个环节

(二) 食品安全问题进行知识竞赛。(必答题)

大家按小组进行各轮比赛，第一、二组为苹果组，第三、四组为荔枝组。下面开始第一回合的比赛。这个回合是必答题，每道题目都有4个选项，其中只有一个正确。每个小组回答一道题目，答对加一分，答错不扣分。

1、 绿色食品指什么食品□(c)

a□蔬菜和水果 b□绿颜色的食品 c□安全无污染食品 d有丰富营养价值的食品

2、 哪些食物不能一起吃□(a)

a□豆腐和菠菜 b□葡萄和苹果 c□面包和牛奶 d□馒头和豆浆

(二) 抢答题

主持人：下面要进行第二轮的比赛，同学们加油呀！这一轮的比赛是我们大家一起来回答，同学们只要回答是或不是、能或不能。在我问完题目后，就可以回答。

1、 发霉的花生能吃吗？(不能)

- 2、油炸的食物是不是可以常吃？（不是）
- 3、方便面是不是可以作为主食？（不是）
- 4、我们是不是可以天天吃快餐？（不能）
- 5、能空腹喝牛奶吗？（不能）

（三）辩论题

小组讨论，并派一个代表说出你们的意见和结论。说得最好的小组加3分，第二名加2分。

主持人：餐厅、饭店使用一次性筷子、塑料餐具利弊谈。

答：利：卫生，不易传染各种疾病。

弊：塑料餐具不易处理，造成“白色污染”。一次性筷子浪费大量木材，长此以往，将会破坏森林，破坏生态环境。

结论：弊大于利、应停止使用。

主持人：好啦，比赛到这里结束了，现在让我们一起来看看各组的积分。

（四）《食品卫生安全童谣》（大家一边拍手一边念）。

食品安全真重要，病从口入危害大。

良好习惯要养成，食品挑选切注意。

“三无”食品莫食用，有害物质在其中。

小摊小贩莫相信，卫生更是谈不上。

过期食品切注意，吃了危害大又大。

变质食品切分清，中毒机率高又高。

油炸腌制要少吃，健康危害正面临。

饮料、冷饮要节制，损害牙齿的健康。

(五)班主任小结

食品安全班会发言篇四

【活动目标】

- 1、知道食品卫生与饮食安全相关知识。
- 2、了解在学校应注意的一些食品方面的安全。

【活动形式】

以问答、竞赛、游戏为形式，以竞赛小组为单位。

【活动前准备】

- 1、让学生查阅食品卫生方面的资料，以备小组交流，做好参赛准备。
- 2、制作道具、准备奖品。
- 3、选定主持人和参赛队员，搞好班级布置。

【活动过程】

一、谈话引入

二、班长宣布“食品卫生安全主题班会”开始，宣读竞赛规则，请主持人上场。

竞赛规则

- 1、全班同学除6名评委和一名主持人外，其余分两组，每组指派4人作为代表进行比赛。
- 2、在活动过程中尊重参赛同学和评委，不能大声喧哗，中途不能无故离开座位，整个活动时间为40分钟。
- 3、在比赛的每一个环节，都要听清主持人所说的答题注意事项，再进行答题。
- 4、竞赛结束后，当场公布比赛成绩，颁发奖品。

主持人：喜欢零食是孩子们的天性，但我们往往在吃得高兴的同时，却忘记了要看看食品是否过期，是否变质。因此，这就存在着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，在生活中还做到以下几点：

- 1、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)。
- 2、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。
- 3、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。
- 4、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。

二、食品安全问题进行知识竞赛。(必答题)

主持人：下面进行第一个环节。这个环节是必答题，每道题目都有4个选项，其中只有一个正确。每个小组回答一道题目，答对加3分，答错不扣分。

1、绿色食品指什么食品?(c)

a□蔬菜和水果b□绿颜色的食品c□安全无污染食品d有丰富营养价值的食品

2、哪些食物不能一起吃?(a)

a□豆腐和菠菜b□葡萄和苹果c□面包和牛奶d□馒头和豆浆

主持人：好了，第一回合的比赛就到此结束，现在#from□全国最大的高考资源网end#让我们一起来看看得分情况吧！

三、抢答题

主持人：下面要进行第二轮的比赛，同学们加油呀！这一轮的比赛是抢答题，同学们只要回答是或不是、能或不能。在我问完题目后，就可以举手抢答。每答对一题加3分，答错不扣分。举手抢答者答错后不再继续抢答，直接进行下一题的抢答。

1、发霉的花生能吃吗?(不能)

2、油炸的食物是不是可以常吃?(不是)

3、方便面是不是可以作为主食?(不是)

4、我们是不是可以天天吃快餐?(不能)

5、能空腹喝牛奶吗?(不能)

四、辩论题

主持人：现在是辩论赛环节。。小组讨论(可以离开座位和组内其他成员进行讨论交流)，每组派一个代表说出你们的意见和结论，组内其他成员可补充。说得好的小组加5分，次之加3分。

主持人：餐厅、饭店使用一次性筷子、塑料餐具利弊谈。

答：利：卫生，不易传染各种疾病。

弊：塑料餐具不易处理，造成“白色污染”。一次性筷子浪费大量木材，长此以往，将会破坏森林，破坏生态环境。

结论：弊大于利、应停止使用。

主持人：好啦，辩论赛到此结束了。从双方的辩论中，我们知道了使用一次性筷子、塑料餐具有弊也有利，但总地说来，是弊大于利，应停止使用。现在请评委们对两组同学的辩论情况进行举牌评价。(如成绩相等，则两组各加5分)

“食品卫生安全知识竞赛”到这里就全部结束了，现在让我们一起来看看各组的积分。(算积分)

比赛结果已经出来了□xx组获胜。让我们以热烈的掌声向xx组表示祝贺。

五、唱《食品卫生安全童谣》(大家一边拍手一边念)。

主持人：现在，让我们拍起手来，一起来唱《食品卫生安全童谣》。

食品安全真重要，病从口入危害大。

良好习惯要养成，食品挑选切注意。

“三无”食品莫食用，有害物质在其中。

小摊小贩莫相信，卫生更是谈不上。

过期食品切注意，吃了危害大又大。

变质食品切分清，中毒机率高又高。

油炸腌制要少吃，健康危害正面临。

饮料、冷饮要节制，损害牙齿的健康。

六、班主任小结

是呀，“食品安全真重要，病从口入危害大。”通过这节课的学习，大家都懂得了很多食品卫生安全方面的知识，希望同学们今后更加注意食品卫生与安全，吃得开心，吃得健康！

食品安全班会发言篇五

1、知道食品卫生与饮食安全相关知识。

2、了解在学校注意一些食品方面的安全。

1、同学们！今天我们班举行“食品安全”班会活动。

不能到小摊上去买零食吃，安全的食品要有生产日期、生产厂家具体的地址和电话、保质期、食品的具体组成成分和重量等。

归纳要点：

(1)、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）。

（2）、保持教室、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。

（3）、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。

（4）、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。

食品安全真重要，病从口入危害大。

良好习惯要养成，食品挑选切注意。

“三无”食品莫食用，有害物质在其中。

小摊小贩莫相信，卫生更是谈不上。

过期食品切注意，吃了危害大又大。

变质食品切分清，中毒机率高又高。

油炸腌制要少吃，健康危害正面临。

饮料、冷饮要节制，损害牙齿的健康。

食品安全班会发言篇六

教学目标：

1、通过对食品中毒事故案例的介绍，让学生通过讨论等形式，认识到食品安全的重要性。

2、通过本次班会活动，增强食品安全意识，对食品能够进行选择 and 鉴别，从而健康成长。

教学过程：

一、启发谈话

在猪流感病毒肆虐全球的时候，在这个流感多发季节，我们应该如何有效地遏制病菌，防止流感病毒入侵呢？专家认为，猪流感的传播途径与季节性流感类似，通常是手触摸了感染猪流感病毒的物品，再通过口鼻进入体内，所以我们应该增强食品安全意识，防止病从口入。

俗话说：民以食为天。一日三餐是人们生活中必不可少的。那么，同学们，当你平时享受那些花样繁多、种类齐全的儿童食品时，你是否想到了安全问题呢？今天，我们这节课就来谈谈关于食品安全的这个话题。

二、得到启迪

(一) 案例分析

1、自7月始，全国各地陆续收治婴儿泌尿系统结石患者多达1000余人，卫生部调查证实石家庄三鹿集团生产的婴幼儿配方奶粉受三聚氰胺污染所致。

2、2013年3月20日下午，鸡西市和平小学、园丁小学、师范附小3所小学一些学生，因食用鸿鹄营养送餐厅供应的盒饭出现食物中毒症状。经查，鸿鹄营养送餐厅擅自超《食品卫生许可证》核准的许可范围加工凉菜，生熟食食品用具、工具混用，在加工过程中造成凉拌松花豆腐被变形杆菌污染，在分装和运输过程中凉拌松花豆腐又不同程度地污染了其他食物，引发了食物中毒。

3、年3月30日上午，湖北十堰张湾区东风公司46厂大门右侧的小博士幼儿园突发儿童食物中毒事件。截至3月31日，已有135人出现中毒症状，包括儿童128名，教职工7人，其中10名儿童症状较重。当地卫生部门诊断为亚硝酸盐食物中毒。

a.学生交流

b.教师总结

c.学生讲述自己生活中遇到的食品安全事故。

三、了解食物中毒的特点

- 1、中毒者在相近时间内均食用过某种相同的可疑中毒食物。
- 2、潜伏期较短，发病急剧，病程较短。
- 3、中毒者的一般临床表现为急性胃肠炎症状，如腹痛、腹泻、呕吐等。

四、认识食物中毒的种类

食物中毒主要分为细菌性食物中毒、植物性和动物性食物中毒、化学性食物中毒。

- 1、细菌性食物中毒：肉、鱼、蛋、乳类，凉菜、剩余饭菜等容易被细菌污染的'食物以及霉变食物中毒。
- 2、植物性和动物性食物中毒：如河豚、贝类及鱼类引起的有毒动物引起的中毒以及由毒蘑菇，豆角，毒蕈、含氰甙植物及棉子油的游离棉酚等有毒植物引起的中毒。
- 3、化学性食物中毒：重金属、亚硝酸盐及农药中毒等。被农药污染的蔬菜、水果，受有毒藻类污染的海产贝类等。

五、日常生活中如何加强食品安全意识

- 1、养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手，防止病从口入。比如说，手上沾有致病菌，再去拿食物，污染了的食物就会进入消化道，就会引发细菌性食物中毒。
- 2、不到没有卫生许可证的小摊贩处购买食物。
- 3、选择新鲜和安全的食品。购买食品时，要注意查看是否有腐败变质。要查看其生产日期、保质期。不能买过期食品和没有厂名厂址的产品。
- 4、食品在食用前要彻底清洁。生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵，还有残留的农药、杀虫剂等，如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。菜豆和豆浆含有皂甙等毒素，不彻底加热会引起中毒。
- 5、尽量不吃剩饭菜。如需食用，应彻底加热。剩饭菜，剩的甜点心、牛奶等都是细菌的良好培养基，不彻底加热会引起细菌性食物中毒。
- 7、警惕误食有毒有害物质引起中毒。装有消毒剂、杀虫剂或鼠药的容器用后一定要妥善处理，防止用来喝水或误用而引起中毒。
- 8、饮用符合卫生要求的饮用水。不喝生水或不洁净的水。最好是喝白开水。
- 9、提倡体育锻炼，增强机体免疫力，抵御细菌的侵袭。

六、那么如果真的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。

七、教师总结全文

师：同学们，通过这节课的学习，我们大家都懂得了乱吃不卫生的食品会影响身体健康的道理。同学们也都表达今后不再乱买零食的决心。

通过讨论，我们知道了如何去选购安全的食品，并练习了怎样洗手。希望每位同学养成讲卫生的好习惯，使我们的身体更健康、大脑更聪明。

全班同学一起朗诵《食疗歌》。

盐醋防毒消炎好，韭菜补肾暖膝腰。

萝卜化痰消胀气，芹菜能降血压高。

胡椒去寒又除湿，葱辣姜汤治感冒。

大蒜抑制肠胃炎，绿豆解暑最为妙。

梨子润肺化痰好，健胃补肾食红枣。

蕃茄补血美容颜，禽蛋益智营养高。

花生能降胆固醇，瓜豆消肿又利尿。

鱼虾能把乳汁补，动物肝脏明目好。

生津安神数乌梅，润肺乌发食核桃。

蜂蜜润肺化痰好，葡萄悦色人年少。

香蕉通便解胃火，苹果止泻营养高。

海带含钙又含碘，蘑菇抑制癌细胞。

白菜利尿排毒素，菜花常吃癌症少。

符加内容：中学生食品安全知识

一、中学生食品安全应注意的问题

1. 到正规商店里购买，不买校园周边、街头巷尾的“三无”食品。
2. 购买正规厂家生产的食品，尽量选择信誉度较好的品牌。
3. 仔细查看商品标签，食品标签中必须标注：产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、保质期、产品标准号等。不买标签不规范的产品。
4. 食品是否适合自己食用。
5. 不盲目随从广告，广告的宣传并不代表科学，是商家利益的体现。

二、如何分清食品保质期和保存期

保质期(最佳食用期)是指标签指明的贮存条件下，保持品质的期限，在一定时间内食品依然可以食用。

保存期(推荐最后食用日期)是指标签指明的贮存条件下，预计的终止食用日期，超过保存期的食品不宜食用。

三、如何正确选购饮料

1. 要看清标签标注QS标志、生产日期、保质期、厂名、厂址等是否齐全，配料表中配料成分是否符合该类饮料的标准。
2. 要选择近期生产的产品。选购碳酸饮料时，尽量选择近期生产的、罐体坚硬不易变形的产品。
3. 选购饮料要因人而异。果汁饮料有一定的营养成分，适合青少年和儿童饮用，但不能长期喝或一次性大量饮用。

四、饮用牛奶应注意哪些？

经常适量喝牛奶有利于骨骼生长发育，对提高身体素质有积极促进作用。但是，如果不能正确饮用，会对身体带来不良影响，因此，饮用牛奶要注意以下几个方面。

1. 不是所有的人都适合喝牛奶。“乳糖不耐者、牛奶过敏者、胆囊炎和胰腺炎患者均不宜喝牛奶”。按含脂量的不同，牛奶分为全脂、半脱脂、脱脂三类，其中全脂牛奶含有牛奶的所有成分，适合少年儿童饮用。
2. 牛奶不能当水喝。牛奶中含有大量水分，但由于是高渗性饮料，饮入过多或在出汗、失水过多时饮用，容易导致脱水。
3. 饮用牛奶要适量。“正常饮用牛奶不会导致蛋白质过量”。儿童、青春发育期的小孩饮用500毫升。
4. 牛奶应温饮，不宜煮沸。煮沸后，牛奶蛋白质受高温作用会由溶胶状态转变成凝胶状态，钙出现沉淀，并且原本富含的维生素c和其他维生素被破坏，营养价值降低。

最后，把握好饮用牛奶“时机”。“不要空腹喝牛奶，不要与茶一起饮用牛奶”，早上饮用牛奶，应同时吃一些富含淀粉的谷类食物。

五、十大“垃圾”食品及其危害

(一)油炸类食品，主要危害是：1. 油炸淀粉导致心血管疾病；2. 含致癌物质；3. 破坏维生素，使蛋白质变性。

(二)腌制类食品，主要危害是：1. 导致高血压，肾负担过重，导致鼻咽癌；2. 影响粘膜系统(对肠胃有害)；3. 易得溃疡和发炎。

(三)加工类肉食品(肉干、肉松、香肠等)，主要危害是：1. 含三大致癌物质之一：亚硝酸盐(防腐和显色作用)；2. 含大量防腐剂，加重肝脏负担。

(四)饼干类食品(不含低温烘烤和全麦饼干)，主要危害是：1. 食用香精和色素过多对肝脏功能造成负担；2. 严重破坏维生素；3. 热量过多、营养成分低。

(五)汽水、可乐类食品，主要危害是：1. 含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙；2. 含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐。

(六)方便类食品(主要指方便面和膨化食品)，主要危害是：1. 盐分过高，含防腐剂、香精，损肝；2. 只有热量，没有营养。

(七)罐头类食品(包括鱼肉类和水果类)，主要危害是：1. 破坏维生素，使蛋白质变性；2. 热量过多，营养成分低。

(八)话梅蜜饯类食品(果脯)，主要危害是：1. 含三大致癌物质之一：亚硝酸盐；2. 盐分过高，含防腐剂、香精，损肝。

(九)冷冻甜品类食品(冰淇淋、冰棒和各种雪糕)，主要危害是：1. 含奶油极易引起肥胖；2. 含糖量过高影响正餐。

(十)烧烤类食品，主要危害是：1. 含大量“三苯四丙吡”（三大致癌物质之首）；2. 1只烤鸡腿=60支烟的毒性；3. 导致蛋白质炭化变性，加重肾脏、肝脏负担。

作为学生应掌握一定的食品安全卫生知识，做好个人防护，以下几点提请大家注意：

1. 购买食物时，注意食品包装有无生产厂家、生产日期，是否过保质期，食品原料、营养成分是否标明，有无qs标识，不能购买三无产品。

2. 打开食品包装，检查食品是否具有它应有的感官性状。不能食用腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常的食品，若蛋白质类食品发粘，渍脂类食品有嚎味，碳水化合物有发酵的气味或饮料有异常沉淀物等等均不能食用。

3. 不到校园周边无证摊贩处购买盒饭或食物，减少食物中毒的隐患。

4. 注意个人卫生，饭前便后洗手，自己的餐具洗净消毒，不用不洁容器盛装食品，不在食堂乱扔垃圾防止蚊蝇孳生。

5. 少吃油炸、油煎食品。