“食品安全教育”观后感

安家中心小学 四7 黄子涵

星期三下午第三节课，全体四年级学生在学校多媒体教室，认真倾听了一堂关于“食品安全”的讲座。通过讲座，我学到了很多关于食品健康的知识。

我知道了“十大垃圾食品”中包含了油炸食品，在油炸过程中，往往会产生大量的致癌物质；有腌制类食品，对肠胃有害，易让人溃疡和发炎；有加工类肉质食品，它含大量的防腐剂，会加重肝脏的负担；还有我夏天最爱吃的冷冻甜品类食品，它含有较高的奶油，高糖，易导致肥胖。此外，生活中还有很多的方便食品，很多也都属于垃圾食品。

通过讲座，我学习到了很多食品安全常识。比如:要到正规商店里购买食品，尽量不买学校周边、街头巷尾的“三无”食品。所谓“三无”食品，就是无生产日期、无质量合格证、无生产厂家的食品。

为了每个人的健康成长，请远离垃圾食品!