对垃圾食品说“不”

安家中心小学 四7蒋梓轩

星期三下午第三节课，在学校的多媒体教室里举行了一次食品安全教育讲座。在这场盛大的活动中，学校请来了卫生监督所里的叔叔阿姨来给我们讲食品安全教育。

听完他们的讲座，我知道了学校门口卖的食品，因为色彩鲜艳很吸引人，很好吃、好玩。所以很多小朋友都被这些食品吸引了过去。每天一放学，都能看到，许多同学争先恐后的跑到门口去买食品，吃完以后，一部分同学出现了呕吐、腹痛、腹泻等食物中毒症状，所以，这些食品对身体有害无益。

叔叔阿姨们还告诉我们，生活中有哪些垃圾食品，比如：油炸食品、腌制类食品、加工类肉质食品、饼干、汽水、方便面……这些食品，我们要尽量少接触。同时，我也了解了有哪些健康食品，比如：鱼类、蛋黄、虾皮、海带、新鲜蔬果……这些食品不但有营养，而且能让我们变得得聪明。

听完这堂教育课，我受益匪浅，我决定远离垃圾食品，多吃健康食品，这样才能健康快乐地成长！