饮食安全

安小四（1）班 陈兰

 在现在生活中，人们的饮食观念随着科学文化的发展而不断更新，在吃色香美味的食物同时，人们也开始注重饮食习惯和健康等方面的问题。

人吃主食要多样化，副食也要多样化，这样才能吸收各种营养，同时也要养成良好的饮食习惯，才能有利于人的健康。

我经常看见这样的景象：有的同学不想吃早餐，经常买一些“三无”食品到学校，等老师不注意，就把“三无”食品倒进饭盒里当早餐吃；一些为了睡懒觉，把早餐和午餐浓缩为一餐；一些人一边吃着滚烫的火锅，一边喝着冰凉的啤酒，忘记了“热不灼唇，寒不冰齿”的告诫。因此，造就了许多小孩营养不良症及许多成人富贵病。

无视饮食习惯，生命和健康就变成了无本之木，无源之水。

要想身体健康，我们在进行合理食物搭配的同时，还要有良好的饮食习惯，反之，早晚健康受损，疾病上身。