**《食品的安全与健康》有感**

 四2班 严珂

今天我们四年级全体同学一起去了阶梯教室听了一场关于食品的安全与健康的讲座。

首先由春江镇食品卫生局的一个叔叔给我们演讲，PPT的封面是一些鸡腿、一包薯条和一杯可乐，我就想这些东西怎么可能是垃圾食品呢？

这位叔叔给我们讲了四点，一是校园周边食品安全隐患，我们校园周边有许多小卖部，里面是一些色彩鲜艳、包装简易的小食品，比如“大薯片”、“果板”、“巧克力石头”好多好多，说半天都说不完，其实不听这次讲座，我之前也很喜欢吃，经常放学以后就买两包放书包里，但你知道吗？如果长时间吃这些东西，可能造成肥胖、严重的可能会造成智力下降。所以为了我们的健康，以后坚决不吃垃圾食品；二是十大垃圾食品及危害，十大垃圾食品中包括油炸食品、饼干、汽车、方便面、冷冻甜品等等，油炸食品这些食品热量比较高，经常进食易导致肥胖，还会导致高血脂和冠心病的最危害食品！在油炸过程中，往往产生大量致癌物质，我还听叔叔说：“一根鸡腿=60支烟的毒性”，我以后都不敢吃鸡腿了。饼干相信大家都爱吃吧！但饼干里的使用香精色素过多，会对肝脏功能造成负担；严重破坏维生素，不仅热量过多而且营养成分低，汽水大家应该也不陌生，超市里的可乐、雪碧包括许多碳酸饮料，但喝多后会带走体内大量的钙，低矿物质的一类食物，加之含有防腐剂和香精，可能对肝脏等有潜在的不利影响，不介意大家买着吃。我相信每个校门口都有买冰淇淋的吧！我热的时候也会买一根，但吃了以后会降低食欲，还因为温度低而刺激肠道。三是小学生食品安全常识，买零食到正规商店里购买，不买校园周边，街头巷尾的“三无”食品，必须要有营业执照。四是食用健康食品，白开水是小学生的最佳饮品、膨化食品尽量少吃或不吃，营养补品千万不能随便吃，常吃果冻会阻碍营养吸收、可怜、咖啡小学生不宜多吃，使学生聪明的营养有鱼类、蛋黄、虾、紫菜、还带、菠菜、橘子、豆制品、香蕉等等。

听了这次讲座，我以后坚决不吃“三无”食品，吃一些利于小学生吃的食品。