国旗下讲话（食品安全）

同学们，接下来我还要给大家讲一讲有关食品安全的常识。我们常说，病从口入，食品安全关乎着每一个人的生命，如果我们不注意，将会带来很严重的话后果。对我们来说要做到以下几点：

1、要树立食品安全观念，了解食品安全知识，增强自我防护能力，在购买食品时，应选择正规的大型商场或超市，同时注意食品包装上有无生产许可证、生产厂家和生产日期等。

2、培养良好的饮食观念，不食流动摊点的小吃、零食等，少吃油炸、烟熏、烧烤的食品。自觉抵制“三无”产品，低质食品的诱惑，尽可能在家里就餐。

3、养成健康的饮食习惯，不挑食，不偏食，每日三餐定时定量，不暴饮暴食，吃饭七分饱，吃完不奔跑。要自备水杯，多饮白开水，少喝含有防腐剂、色素的饮料。

4、养成良好的卫生习惯，除了延时班吃点心时间，大家不能随便在校园内吃零食，更不能乱扔纸屑、包装袋等垃圾，保持校园卫生环境整洁。

同学们，食品安全，关系你、我、他，养成良好的饮食习惯是关键。希望我们每一位同学树立食品安全意识，让健康生活永远伴随大家。