《关注饮食安全，共创健康生活》

尊敬的老师、同学们：

　　大家上午好！

　　今天我讲话的题目是《关注饮食安全，共创健康生活》。民以食为天，食以安为先。随着我国社会经济的迅速发展和人民生活水平的日益提高，人们对健康、对食品安全更加关注，可近来我们有些同学为贪图便宜或方便，或因为挑食，随意在路边摊点就餐，小摊小贩未做过健康体检，又没有卫生许可证，因此，提倡同学们在家吃饭，以免养成不良的饮食习惯，以致于影响身体健康，分散学习精力，甚至带来食物中毒等安全事故。同时希望同学们不吃生冷食物，保证营养均衡，把自己的身体吃得棒棒的。

　　在此我建议同学们：

　　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和超市，选购食品应尽可能选择一些知名品牌。同时一定要注意食品包装上有无生产厂家、生产日期，是否过保质期。若在小店里买食品一定要看好厂家、生产日期、保质期，注意包装袋有无破损，外包装有没有被改动过的痕迹。没有生产许可证和安全标志的食品坚决不能购买和食用。

　　2、培养良好的饮食观念。我们应尽量在家吃早餐，不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制三无食品、低质食品的诱惑。在外就餐，应选择卫生洁净，餐具消毒，环境整洁，证照齐全的餐馆。

　　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。自备水杯，多饮白开水。白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于青少年学生的健康。

　　4、养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病传播。不随便在校园内吃零食，不乱扔纸屑，包装袋等垃圾，保持整洁的校园卫生环境。少吃油炸、烟熏、烧烤食品，这类食品如果制作不当会产生有毒物质。

　　同学们，为了我们的明天，为了父母的期盼，为了国家的重担，善待自己，善待他人，善待生命，让我们携起手来，关注食品安全，养成良好的饮食习惯，做一个健康向上的学生！

　　我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！