**食品安全进校园，护航学生舌尖安全**

为进一步宣传普及食品安全知识，增强学生的自我保护意识和能力，筑牢安全防线，11月底到12月，恐龙园防灾避险宣传组走进薛家实验小学，开展了食品安全知识进校园活动。

工作人员围绕如何辨别变质食物、如何读懂食品标签、如何预防食物中毒、如何正确健康饮食等方面，深入浅出地向师生们科普食品安全知识，引导学生坚持食品安全之“四不要”原则。

一不要购买“三无食品”。“三无食品”一般是指：无生产日期、无质量合格证(或生产许可证)以及无生产厂名称或无保质期。“三无食品”可能是过期食品、或是地下工厂生产的食品。食用了这一类食品，轻则导致腹痛，重则呕吐、腹泻、以至食物中毒。

二不要购买过期食品。过期食品是指超过保质期的食品。任何一种食物都有保质期、安全食用期，食品过了保质期就意味着可能已经变质，再食用，就会危害人的身体健康。

三不要光顾学校周边、街头巷尾无证经营的小摊贩、小饮食店。

四不要购买不健康的食物。不健康的食品包括：

(1)油炸食品：此类食品热量高，含有较高的油脂和氧化物质，经常进食易导致肥胖;是导致高血脂症和冠心病的最危险食品。在油炸过程中，往往产生大量的致癌物质。

(2)腌制类食品：在腌制过程中，需要放入大量的食用盐，导致此类食物钠盐含量超标，常常进食增加肾脏的负担，发生高血压的风险增高。此外，食品在腌制过程中可产生大量的致癌物质亚硝胺，导致鼻咽癌等恶性肿瘤的发病风险增高。

(3)汽水、可乐类饮料：主要危害是：含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙;含糖量过高，容易造成肥胖。

(4)方便类食品：属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质一类食物。一方面，因盐分含量高增加了肾负荷，造成高血压;另一方面，含有一定的人造脂肪(反式脂肪酸)，诱发心血管疾病。加之含有防腐剂和香精,可能对肝脏等有潜在的不利影响。

(5)冷冻甜品类食品 (冰淇淋、冰棒和各种雪糕)：因含有较高的奶油、高糖易导致肥胖，甚至出现血糖和血脂升高等。

(6)烧烤类食品：主要危害是：肉类食品在烧烤、烟熏和腌制过程中会产生一种致癌物质—苯并芘;烧烤过程导致蛋白质炭化变性，加重肾脏、肝脏负担。

课堂的生动讲解让大家更加深入地理解了食品安全和反餐饮浪费的重要性，进一步丰富了学生的食品安全知识，提高了学生自我保护意识，营造了人人关心食品安全的良好氛围。

