**国旗下讲话：《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。“食品安全”已经成为关系到国民健康、社会稳定、经济发展、市场繁荣的重要因素。

放学后，经常会有同学在路边摊买三无食品。你们知道吗？路边摊往往采用的都是“地沟油”、“泔水油”，里面包含很多致癌物质，而且我们不知道制作过程是否卫生、健康。

　　因此，我建议同学们：

　　1.要树立食品安全观念。在购买食品时，应选择正规的商场和超市，选购食品一定要注意食品包装上有无生产厂家、生产日期，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。不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制低质食品的诱惑。如果在外就餐，应选择卫生洁净，证照齐全的餐馆。

　　3.养成健康的饮食习惯。不挑食，偏食，每日三餐，定时定量。自备水杯，多饮白开水。一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于我们的健康。

　　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！

　　谢谢大家！