向流动小摊说“不”，为健康成长护航

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我在国旗下讲话的主题是“向流动小摊说‘不’，为健康成长护航”。

每当学校放学，门口的流动小摊便如磁石般吸引着众多同学。那些琳琅满目的小吃和零食，看似充满诱惑，实则隐藏着巨大的健康隐患。

流动小摊的食品，几乎都是“三无产品”。它们没有明确的生产日期，无法确定食品是何时制作，保质期多久，可能已经变质却仍在售卖；没有质量合格证，意味着其生产过程未经过严格的质量检测，食品的品质和安全性得不到保障；没有生产厂家，一旦出现问题，我们根本无从追溯源头，无法追究责任。这些食品在露天环境下制作和售卖，暴露在灰尘、尾气和各种细菌中，卫生状况堪忧。据调查，许多流动小摊使用的食用油反复高温加热，会产生大量有害物质，长期食用极易引发肠胃疾病甚至致癌。而且，这些食品往往高油、高盐、高糖、高热量，长期摄入会导致肥胖、高血压、糖尿病等慢性疾病在青少年群体中发病率上升。

除了对身体健康的严重危害，流动小摊还会影响我们的学习和生活。有些同学因购买流动小摊食品而养成了不良的饮食习惯，比如不吃正餐，用零食代替主食。这会使身体得不到充足的营养供应，导致在课堂上注意力不集中、记忆力下降，学习效率大打折扣。同时，购买流动小摊食品还容易造成校门口交通拥堵，给大家的出行带来不便和安全风险。

同学们，为了我们自身的健康和良好的学习生活环境，我们必须坚决告别流动小摊。在此，我向全体同学发出以下倡议：

自觉增强食品安全意识，充分认识流动小摊食品的危害，克服贪图一时口腹之欲的心理。主动学习食品安全知识，提高辨别“垃圾食品”的能力，对流动小摊的诱惑坚决说“不”。

养成健康的饮食习惯。一日三餐定时定量，注重营养均衡搭配，多吃新鲜的蔬菜水果、富含蛋白质的食物，如牛奶、鸡蛋、鱼肉等，少吃油炸、腌制、辛辣刺激性食物。合理安排零食，选择健康的坚果、酸奶等。

积极倡导健康生活方式。课余时间多参加体育锻炼，如跑步、打球、游泳等，增强体质，提高免疫力。同时，带动身边的同学和家人一起关注食品安全，共同抵制流动小摊。

同学们，让我们行动起来，告别流动小摊，选择健康食品，用自律和坚持守护自己的健康成长之路。让我们在健康的生活方式中茁壮成长，努力学习知识，为实现自己的梦想和祖国的未来积蓄力量！

谢谢大家！

主讲人：姚云

2024年12月23日