

开展“童心明德”实践活动 打造“行走的思政课堂”

光明小学小记者站专版

食品安全知多少

本报小记者(光明小学6年级4班) 杨树尧

近日,运河区市场监督管理局的叔叔阿姨们走进了我们的校园,进行了一场生动有趣的食物安全知识教育活动。这次活动不仅让我们了解了许多实用的食物安全知识,更激发了我们成为“食物安全小卫士”的责任感。

活动一开始,市场监督管理局的阿姨通过生动有趣的讲解,向我们介绍了食物安全的基本概念。她详细地讲解了不安全食物可能带来的危害,并特别强调了要检查食物包装上的生产日期、保质期和QS标志的重要性。

工作人员还告诫我们不要购买和食用“三无”产品,即无生产厂家、无生产日期、无质量合格证的产品,因为这些产品可能存在严重的安全隐患。

接着,阿姨还给我们讲了十大垃圾食物,比如油炸食物、腌制类食物等,这些常见的食物千万不要多吃,它们有可能会对我们的身体发育造成严重影响。

阿姨还列举了多个案例,我们纷纷竖起耳朵,认真地听着,听到精彩处赶忙拿起手中的笔,认真记录在笔记本上。

为了增加活动的互动性和趣味性,现场还设置了竞猜环节,大家纷纷举起小手,争着回答问题,表现得格外积极踊跃。在这种热烈欢快的氛围中,我们学到了许多实用的知识,更对所学的知识有了深刻的理解与感悟。

难忘的食品安全课

本报小记者(光明小学5年级1班) 肖梓晔

我们光明小学家长课堂又开课啦!这次学校邀请到了一位来自运河区市场监督管理局的阿姨,为我们讲解食物安全。

首先阿姨向我们介绍了十大垃圾食物,其中包括油炸类食物、汽水类食物、腌制类食物等。

接着,阿姨又为我们讲了一些食物对人体的危害。我们购买的食物包装上必须标注生产日期、保质期、产地和营养成分表等。

阿姨还告诉我们,超市里买的鲜果蔬菜,在冰箱里存放不应超过5天。

最后,阿姨还带我们参观了“食物安全车”,上面有食物检测仪。阿姨为我们检验了辣条、玉米肠和苹果。从仪器上,我们可以看到它们的营养成分。

这次活动结束了,我们意犹未尽。在了解食物安全知识的同时,我还知道了如何鉴别和远离垃圾食物。



检测食物营养成分

学食物安全 助健康成长

本报小记者(光明小学4年级3班) 郝卿

民以食为天,食以安为先。食物安全无小事,关乎大家的身体健康。近日,学校邀请了运河区市场监督管理局的叔叔阿姨,为我们上了一堂关于食物安全的课,形象又生动。

商场超市、街边小摊售卖的各种各样的零食小吃吸引着我们,我们禁不住诱惑,经常去买。课上,李阿姨告诉我们,油炸食物、碳酸饮料,这些最吸引我们的食物却是最不健康的,长期食用会对身体造成伤害。

叔叔阿姨还向我们展示了一些平日里我们都爱吃的零食,看到检测结果,我们都纷纷摇头。以后我再也不吃这些垃圾食物了。阿姨还教我们在购买食物时,一定要注意查看食物保质期和保存方法,一定不要买“三无”食物。

通过这节课食物安全课,我明白了要远离垃圾食物。我们以后要多吃新鲜水果和蔬菜,和炸食、辣条、饮料、方便面、薯片等说“再见”。

校长寄语



光明小学作为全国先进少年军校,始终秉承“学军砺品,习文求真”的办学理念和“铸造国防魂,踏上成才路”的校训。学校通过开发少年军校特色课程资源,从道德养成入手,以国防教育为切入点,以军体训练为突破口,历练品行、养育德性,构建卓越课堂,成就卓越人生。

——光明小学校长
于会利

星星点灯



新的认识

在课堂上,我们深入了解了长期吃一些食物的危害,包括油炸食物、腌制食物、饼干类食物、碳酸饮料等。听着老师的讲解,我们不禁对平时爱吃的零食有了新的认识。

最让同学们印象深刻的是,工作人员还告诉我们新鲜蔬菜在冰箱内的存放时间不宜超过5天。我们恍然大悟,原来食物安全不仅仅是远离垃圾食物那么简单,还需要我们在日常生活中多加注意。

本报小记者(光明小学5年级1班) 张恩茜

远离垃圾食物

阿姨详细地给我们讲解了哪些添加剂对人体无害,哪些添加剂对人体有害,哪些是垃圾食物应该少吃或者不吃,营养健康的食物有哪些,应该如何挑选营养健康的食物等。

最后,阿姨还告诉我们,在商场遇到过期食物应该拨打12315进行举报。

这次活动大家都学得特别认真,食物安全和我们每个人都息息相关呀!我决定以后要远离垃圾食物,拥抱更加健康美好的生活。

本报小记者(光明小学4年级1班) 张何北

本版摄影 王茜

对垃圾食物大声说“不”

本报小记者(光明小学5年级1班) 张和田

如今,我们的生活越来越富足,超市里的食物琳琅满目,任我们挑选。然而一些垃圾食物也趁机混在里面,偷偷干坏事。有的同学不禁要问,垃圾食物好看又好吃,危害真的有那么大吗?

正当我们困惑时,运河区市场监督管理局的叔叔阿姨及时来到我校,为我们上了一堂生动的食物安全课,我们通过学习,彻底认清了垃圾食物的真面目。我们要对垃圾食物大声说“不”!

先说说最常见的薯片吧。它的包装袋颜色鲜艳,一下子就吸引了人们的眼球,它吃起来又酥又脆,迅速抓住了我们的味蕾。但是经常大量吃薯片,对身体的害处超乎想象,它们添加了防腐剂、色素和调味料,化学物质会对我们的肝脏、肾脏造成很大负担,甚至还可能引发慢性疾病。

还有一种常见的垃圾食物:烤肠。我亲眼看到过小摊上苍蝇“嗡嗡”乱飞,非常不卫生。中央电视台曾曝光过烂肉火腿肠,还有放好久也不会坏的火腿肠!这些食物中的添加剂对我们的身体造成的伤害甚至有可能是不可逆的。

除此之外,“美味”的碳酸饮料、“怪味”辣条、诱人的膨化食物都是潜伏在我们身边的“健康杀手”。

除了直接危害身体,这些垃圾食物还会影响我们的饮食习惯,让我们挑食。长此以往就会降低我们身体的免疫力。口腔溃疡、感冒等就会不请自来。

同学们,食物安全是关系到每个家庭的大事,我们自己不但要远离垃圾食物,还要把食物安全知识告诉爸爸妈妈和周围的人,让大家一起选择健康,选择安全,让全社会携手一起向垃圾食物大声说“不”!



学习食物安全知识

争做食物安全小卫士

本报小记者(光明小学5年级2班) 杨雨菲

近日,学校为了增强我们的食物安全意识,请来了运河区市场监督管理局的叔叔阿姨来为我们开展食物安全知识宣传讲座。

民以食为天,食以安为先。同学们都知道自己身边有哪些食物是对身体有害的吗?十大垃圾食物中有哪些是你爱吃的呢?像油炸类食物、腌制类食物、饼干类食物等,应该在同学们的生活中很常见吧。

阿姨为我们讲了许多案例,我们纷纷竖起耳朵认真听,还有些同学拿起手中的笔将知识点记在了自己的笔记本上。阿姨还准备了许多精彩的互动环节,同学们表现得格外积极,大家纷纷积极互动。面对我们

的热情参与,阿姨笑容满面,耐心地为我们的讲解。

听完讲座后,叔叔阿姨们又带领我们来到了食物检测仪前,仔细地为我们展示如何使用仪器。几个同学体验了一下,对平日里受大家喜爱的辣条、火腿肠、水果等各种食物进行分析。

随后,阿姨又为我们分发了许多内容丰富、制作精美的食物安全知识手册,生动有趣的图片与真实的案例深深地吸引了在场的每一位同学。我爱不释手,回家读了一遍又一遍。

通过本次活动,我意识到了食物安全的重要性,以后我要成为食物安全宣传小卫士,将这些知识传递给我身边的每一个人。



别样的食物安全课