

# 大班安全教案食品安全反思总结 大班食品安全教案(精选7篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。相信许多人会觉得总结很难写？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 大班安全教案食品安全反思总结篇一

- 1、使学生认识饮食卫生安全的重要性；
- 2、对学生进行饮食卫生方面的知识教育；
- 3、培养学生良好的饮食卫生习惯。

饮食卫生安全教育，强化行为

举例、实际材料，来打动学生行为，到达个人饮食卫生安全教育。

### 一、谈话导入

你明白什么叫“病从口入”吗。

学生讨论交流。

### 二、对学生进行饮食卫生方面的知识教育

在日常生活中，人们常有一些不卫生的饮食习惯和行为，但很多人对此尚未重视起来，这对身体健康十分不利。“病从口入”这句话讲的就是这个道理，要注意：

- 1、养成吃东西以前洗手的习惯。人的双手每一天干这干那，接触各种各样的东西。会沾染病菌、病毒和寄生虫卵。吃东西以前认真用肥皂洗净双手，才能减少“病从口入”的可能。
- 2、生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵，还有残留的农药、杀虫剂等，如果不清洗干净，不仅仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。
- 3、不随便吃野菜、野果。野菜、野果的种类很多，其中有的内含对人体有害的毒素，缺乏经验的人很难辨别清楚，仅有不随便吃野菜、野果，才能避免中毒，确保安全。
- 4、不吃腐烂变质的食物。食物腐烂变质，就会味道变酸、变苦；散发出异味儿，这是因为细菌超多繁殖引起的，吃了这些食物会造成食物中毒。
- 5、不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格，食用、饮用会危害健康。

常见的饮食卫生误区如下：

#### 1、好热闹喜聚餐：

每当节假日，人们大多喜欢三三两两到餐馆“撮一顿”，或是亲朋好友在家聚餐，又热闹又便于交流感情。这样做不利于健康，不贴合饮食卫生，个性是当前这一十分时期，最好实行分餐制。分餐的做法是对别人和自我生命健康的负责和尊重。

#### 2、用白纸包食物：

有些人喜欢用白纸包食品，因为白纸看上去好像干干净净的。可事实上，白纸在生产过程中，会加用许多漂白剂及带有腐

蚀作用的化工原料，纸浆虽然经过冲洗过滤，仍内含不少化学成分，会污染食物。至于用报纸来包食品，则更不可取，因为印刷报纸时，会用许多油墨或其他有毒物质，对人体危害极大。

### 3、用酒消毒碗筷：

一些人常用白酒来擦拭碗筷，以为这样能够到达消毒的目的。殊不知，医学上用于消毒的酒精度数为75°，而一般白酒的酒精含量多在56°以下，并且白酒毕竟不一样于医用酒精。所以，用白酒擦拭碗筷，根本达不到消毒的目的。

### 4、抹布清洗不及时：

实验显示，在家里使用一周后的全新抹布，滋生的细菌数会让你大吃一惊；如果在餐馆或大排档，状况会更差。所以，在用抹布擦饭桌之前，应当先充分清洗。抹布每隔三四天就应用开水煮沸消毒一下，以避免因抹布使用不当而给健康带来危害。

### 5、用卫生纸擦拭餐具：

化验证明，许多卫生纸（尤其是非正规厂家生产的卫生纸）消毒状况并不好，这些卫生纸因消毒不彻底而内含超多细菌；即使消毒较好，卫生纸也会在摆放的过程中被污染。所以，用普通的卫生纸擦拭碗筷或水果，不但不能将食物擦拭干净，反而会在擦拭的过程中，给食品带来更多的污染机会。

### 6、用毛巾擦干餐具或水果：

人们往往认为自来水是生水、不卫生，所以在用自来水冲洗过餐具或水果之后，常常再用毛巾擦干。这样做看似卫生细心，实则反之。须知，干毛巾上常常会存活着许多病菌。目前，我国城市自来水大都经过严格的消毒处理，所以说用洗

洁剂和自来水彻底冲洗过的食品基本上是洁净的，能够放心食用，无须再用干毛巾擦拭。

#### 7、将变质食物煮沸后再吃：

有些家庭主妇比较节俭，有时将轻微变质的食物经高温煮过后再吃，以为这样就能够彻底消灭细菌。医学实验证明，细菌在进入人体之前分泌的毒素，是十分耐高温的，不易被破坏分解。所以，这种用加热方法处理剩余食物的方法是不可取的。

#### 8、把水果烂掉的部分剝掉再吃：

有些人吃水果时，习惯把水果烂掉的部分削了再吃，以为这样就比较卫生了。然而，微生物学专家认为：即使把水果上头已烂掉的部分削去，剩余的部分也已透过果汁传入了细菌的代谢物，甚至还有微生物开始繁殖，其中的霉菌可导致人体细胞突变而致癌。所以，水果只要是已经烂了一部分，就不宜吃了，还是扔掉为好。

#### 9、饮食卫生安全教育，饭前、便后要洗手。

10、不购买三无食品饮品（无产地、无生产日期、无保质期）。

## 大班安全教案食品安全反思总结篇二

1、掌握什么是“垃圾食品”、“三无食品”、“腐烂变质食品”，掌握吃了这些食品会危害健康。

2、通过看一看、摸一摸、闻一闻等多种感官活动，掌握辨别“垃圾食品”、“三无食品”、“腐烂变质食品”的具体方法。

- 3、增强对安全食品的自我意识，拒绝“垃圾食品”、“三无食品”、“腐烂变质食品”，提高自我保护能力。
- 4、增强安全意识，克制自己的好奇心，不去危险的地方玩耍。
- 5、培养幼儿自我保护能力。

## 二、活动准备

- 1、在家长的配合下，让幼儿简单了解食品安全方面的知识。
- 2、课件、垃圾食品、腐烂变质食品、“三无”食品若干包和其他安全食品若干包、装食品的篮子若干个。

## 三、活动过程

(一)应邀做客，激发兴趣小朋友们，在你们平时吃的食品中，你们有没有注意过它的外包装呢?知不知道它是关于什么的食品?今天我收到了小熊寄来的邀请函，它邀请我跟你们一起去他家做客，它要把它最喜欢的食品分给我们吃，那我们就一起去看看吧!

(二)观察讨论，分析讲解，什么是“垃圾食品”、“三无食品”、“腐烂变质食品”和“安全食品”

- 1、观看视频课件画面一，认识垃圾食品。
- 2、观看视频课件画面二，引导幼儿观察食品外包装，认识“三无”食品。

教师分发一些食品给幼儿，并提醒幼儿认真观察食品的外包装，并进行对比，再引导幼儿观察卫生条件极差的食品生产小作坊后告诉幼儿在这种环境下生产出来的食品就是“三无”食品。再由喜洋洋通过讲解进行小结，进而使幼儿明确什么是合格和“三无”食品。

### 3、观察视频课件画面三，认识腐烂变质食品。

小熊又拿出它最喜欢的水果、鸡蛋(其中有些开始腐烂变质)请客人吃。再一次提出问题：“这些食物有何不同?”幼儿进行观察后讨论，然后进行总结：像这种开始腐烂有异味颜色不鲜艳的食品就是腐烂变质食品，上面有大量有害细菌，不能食用。

### 4、观察视频课件画面四，认识健康的食品。

教师出示健康食品的图片及标志，告诉幼儿什么样的食品是健康的。

(三)采购食品，游戏巩固创设超市货架情境。食品架上混合放着垃圾食品、三无食品、腐烂变质食品和一些安全食品，幼儿分成三个小组进行食品分类采购比赛，看哪一组采购的食品又多又安全。教师以食品检验员的身份参与游戏。

### 活动延伸

请小朋友们回家后和爸爸妈妈一起看一看、找一找生活中还有哪些食品是“垃圾食品”、“三无食品”和“腐烂变质食品”。

### 活动反思：

活动中我结合当地幼儿的已有经验，使用了观察法、图示法和实物操作法等教学方法。通过看一看，找一找，闻一闻，画一画等环节，利用多种感官参与活动，了解了辨别食品安全的方法。活动中，我先播放了小女孩超市购物的视频，经过观看幼儿知道了购买商品应该了解的包装袋安全信息，但是由于孩子对于包装袋安全信息接触少，所以提及安全标志，生产日期等信息时，孩子们说不出。在讲述垃圾食品时，孩子们经过鼓励，能说出身边常见的垃圾食品，但在绘画时多

数幼儿模仿了别人，没有画出不同的垃圾食品，需要鼓励。通过本次活动，幼儿达到了重点，难点也到了突破，不过在活动中可以考虑投入更多的食品包装袋，让每位幼儿参与寻找，体现幼儿自主性。

## 大班安全教案食品安全反思总结篇三

1. 认识食品包装上的生产日期以及安全标志。
2. 能仔细观察、分析哪些食品时安全的，哪些食品存在安全隐患。
3. 在生活中增强食品安全意识，克制自己，少吃零食。 活动准备：

1. 各种食品包装袋及瓶、罐。
2. 霉变及变质的食品若干。

□

2. 观看ppt□认识生产日期和安全标记。教师出示ppt上的生产日期及安全标志的图片，请幼儿观察并辨认。

了可能会生病。有安全标志的食品是安全的，没有安全标志的食品最好不要购买。和爸爸妈妈去买食品，可以提醒他们注意包装上的生产日期、保质期、安全标志。如果你不会计算保质期到什么时候，可以问问身边的大人。

3. 观看ppt□学习分辨变质食品的正确方法。教师出示图上其他三幅图片。

小结：在吃食物之前，我们要确定食物是不是安全的，可以先用眼睛仔细地观察一下有没有霉点，是不是变色了，还可

以用鼻子闻闻有没有奇怪的味道，比如酸味或者臭味。如果颜色和味道改变，就说明这个食物坏掉了，不能吃了。新鲜牛奶、豆浆在室温下不能放太久。

4. 实地观察分辨哪些食品是安全的，哪些食品存在安全隐患。我这里有一些食品的包装以及各种食品，请小朋友来当食品检验员，检查一下哪些食品是安全的，哪些食品不安全。讨论零食中的安全隐患，克制自己，少吃或不吃零食。

小结：所以，小朋友们要少吃或不吃这样的零食，才会健康成长。

本次活动幼儿很积极，并都乐于参加讨论，虽然语言能力还待提高，但是能认真观察图片。并仔细分析图片，是一个很大的进步，我们把变质的食品让幼儿观察时候，幼儿更乐于参加，充分说明，让幼儿积极参与的方法就是让每一位幼儿都能参加并有实物研究。

## 大班安全教案食品安全反思总结篇四

- 1、了解食品的一些卫生常识，知道不讲卫生和垃圾食品对人体的危害。
- 2、在抢答的活动中，区分绿色食品和垃圾食品的种类。
- 3、乐意吃一些比较有营养的绿色食品，并参与绿色食品游戏赛。
- 4、培养良好的卫生习惯。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备



- 1、一些和饮食卫生有关的图片若干。
- 2、幼儿用书人手一册，红色彩笔人手一支。

## 活动过程

### 一、幼儿进行谈话活动：

1. 教师：你喜欢吃什么食品？为什么？
2. 教师将幼儿说的各类食品一一贴在黑板上或快速地画在黑板上，并进行分类。

### 二、通过观察幼儿用书，了解注意饮食卫生的重要。

1. 看图说说：图上的小朋友在做什么？想一想这样做对吗？为什么？
2. 观察画面，说说：这些小朋友怎么啦？他们为什么会生病？
3. 观察一名肥胖儿童：他为什么会这么胖？（他吃的东西太多了、甜食吃多了、油腻的食物吃多了……）

### 三、引导幼儿参与讨论：吃什么食品比较好？什么样的食品要少吃，为什么？

### 四、请幼儿在纸上记录绿色食品和垃圾食品。

教师请幼儿谈论自己记录的结果，并将记录的结果进行总的汇合，找出的食品和最差的食品，并给以“绿色食品”和“垃圾食品”的称号。

### 五、食品抢答，教师报出食品的名称，请幼儿说出垃圾或绿色食品。

1. 教师：水果、蔬菜。

幼儿：绿色食品；

2. 教师：薯片、妙脆角、炸鸡腿。

幼儿：垃圾食品。

六、引导幼儿评选出2个绿色食品。

教师请3位幼儿上来分别扮演3个绿色食品，并站成一排。开展游戏《蹲一蹲》玩法：分别说出自己蹲和别人蹲，要接得快。例如：有绿色实物：黄瓜、西红柿、青菜，第一个是黄瓜说：“黄瓜蹲，黄瓜蹲，黄瓜蹲完了青菜蹲。”青菜听到后，立即接上来说：“青菜蹲，青菜蹲，青菜蹲完了西红柿蹲。”然后，继续接说……说错了，就换人接着游戏。

食品安全

活动目标：

- 1、积极参与集体讨论活动。
- 2、认识食品包装上的生产日期及安全标志。
- 3、能够辨别食品的安全，购买健康合格产品。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、初步了解预防疾病的方法。

活动重点难点：

活动重点：认识食品包装上的生产日期及安全标志。

活动难点：能够辨别食品的安全，购买健康合格产品。

活动准备：

- 1、视频(正确购买和不正确购买商品)。
- 2、食品包装袋若干，发霉食品与安全食品若干。
- 3、纸，笔，空白墙作为提示墙。

活动过程：

一、开始部分。谈话活动。

一个小女孩去超市买东西，请小朋友帮忙看一看她哪一次买东西的方法是正确的。

二、基本部分。活动展开：观看两个视频，提问：哪一个视频里的方法是正确的，为什么?(需要检查包装袋上的'食品安全标志、生产日期、保质期)，观看第三个有语音的视频，了解包装袋上的安全信息。

1、看一看，说一说。

(1)观看图片，认识上面的安全标志、生产日期、保质期、环保标志和识别码

(2)教师小结：它们可以告诉我们所购买的食品是不是安全的，可不可以放心食用。在保质期内的食品是安全的，过了保质期就坏掉了，吃了可能会生病。和爸爸妈妈去买食品，可以提醒他们注意包装上的生产日期、保质期、生产许可标志。如果你不会计算什么时候过期，可以问问身边的大人。

(3)提问：如果你在超市买到了不安全的商品，你该怎么办呢？

教师总结：如果你发现哪个超市的商品存在安全隐患，就可以打12315这个电话投诉他，管理超市的工商管理机构就会来调查处理。

## 2、找一找。

教师出示包装袋，请三到五名幼儿上前找出这些标志，大家验证，教师可以拿出手机扫一扫二维码，演示给孩子看，没有这些标志的是三无产品，我们不能购买。

3、提问：没有包装袋的食品，你怎么来辨别它的好坏呢？出示变质和没有变质的面包，请个别幼儿通过看和闻来辨别它们的安全。

教师小结：在吃食物之前，我们要确定食物是不是安全的，可以先用眼睛仔细地观察一下有没有霉点，是不是变色了，还可以用鼻子闻闻有没有奇怪的味道，比如酸味或者臭味。如果颜色和味道改变，就说明这个食物坏掉了，不能吃了。新鲜牛奶、豆浆在室温下不能放太久。

## 三、结束部分。食品安全小卫士

小朋友们已经知道了怎么样来辨别食物的安全，那你知道哪些食物是垃圾食品，不能吃吗？现在请你当一名食品安全小卫士，在纸上画出你知道的垃圾食品，画完后贴在我的提示墙上，我将提示墙贴在教室，提醒大家远离这些食品。

### 拒食垃圾食品

1. 通过活动，让幼儿认识到垃圾食品对身体健康的危害。
2. 教育幼儿自觉抵制垃圾食品，坚决拒食垃圾食品。
3. 培养幼儿自觉保护身体健康的意识。

4. 培养良好的卫生习惯。
5. 初步了解健康的小常识。

### 教学重点、难点

重点：认识垃圾食品对人体的危害。

难点：自觉拒食垃圾食品。

### 活动准备

口袋、小食品、有关内容图片

活动过程(活动过程的表述不必详细到将教师、学生的所有对话、活动逐字记录，但是应该把活动的主要环节很清楚地再现，即开始环节、基本环节、结束环节、延伸环节。注：重点表述基本环节)

#### 一、开始部分

1. 人每天都要吃营养丰富、品种多样、绿色安全的食品。比如：粗细粮食、豆制品、蔬菜水果等。

#### 2. 出示神秘口袋

(1) 让小朋友猜一猜口袋里装了什么东西，引起幼儿注意。

(2) 老师出示口袋里花花绿绿、各种各样的小食品，让幼儿认识。

#### 二、基本部分

1. 出示有关内容图片，让幼儿观察。

图一：小朋友在买小食品；

图二：小朋友在津津有味的吃小食品；

图三：小朋友捂着肚子很难受；

图四：小朋友躺在床上生病了；

2. 老师提出问题：图上的小朋友怎么了？他为什么生病了？（幼儿自由发言）

3. 教师小结：图上的小朋友吃了小食品闹肚子，因为那些小食品都是一些不正规的厂家生产的，卫生条件差，不干净；而且里面还添加了化工原料，对身体有害，所以，我们叫它垃圾食品。

4. 请有亲身经历的幼儿讲述吃小食品对身体的害处

5. 讨论：怎样用实际行动拒食垃圾食品。（幼儿自由讨论）

6. 教师小结：自觉拒食垃圾食品，让父母帮助选择营养丰富、绿色健康食品；大家相互监督，远离垃圾食品，保护自己的身体健康。

### 三、活动延伸

让幼儿把这节活动内容带给其他班的小朋友，带给身边所有的人，共同拒食垃圾食品。

## 大班安全教案食品安全反思总结篇五

1、积极参与集体讨论活动。

2、认识食品包装上的生产日期以及安全标志。

3、能够辨别食品的安全，购买健康合格产品。

4、培养幼儿敏锐的观察能力。

5、加强幼儿的安全意识。

活动重点：

认识食品包装上的生产日期以及安全标志。

活动难点：

能够辨别食品的安全，购买健康合格产品。

1、视频(正确购买和不正确购买商品)。

2、食品包装袋若干，发霉食品与安全食品若干。

3、纸，笔，空白墙作为提示墙。

一、开始部分。谈话活动。

一个小女孩去超市买东西，请小朋友帮忙看一看她哪一次买东西的方法是正确的。

二、基本部分。活动展开：观看两个视频，提问：哪一个视频里的方法是正确的，为什么?(需要检查包装袋上的食品安全标志、生产日期、保质期)，观看第三个有语音的视频，了解包装袋上的安全信息。

1、看一看，说一说。

(1)观看图片，认识上面的安全标志、生产日期、保质期、环保标志和识别码

(2)教师小结：它们可以告诉我们所购买的食物是不是安全的，可不可以放心食用。在保质期内的食物是安全的，过了保质期就坏掉了，吃了可能会生病。和爸爸妈妈去买食物，可以提醒他们注意包装上的生产日期、保质期、生产许可标志。如果你不会计算什么时候过期，可以问问身边的大人。

(3)提问：如果你在超市买到了不安全的商品，你该怎么办呢？

教师总结：如果你发现哪个超市的商品存在安全隐患，就可以打12315这个电话投诉他，管理超市的工商管理机构就会来调查处理。

## 2、找一找。

教师出示包装袋，请三到五名幼儿上前找出这些标志，大家验证，教师可以拿出手机扫一扫二维码，演示给孩子看，没有这些标志的是三无产品，我们不能购买。

3、提问：没有包装袋的食物，你怎么来辨别它的好坏呢？出示变质和没有变质的面包，请个别幼儿通过看和闻来辨别它们的安全。

教师小结：在吃食物之前，我们要确定食物是不是安全的，可以先用眼睛仔细地观察一下有没有霉点，是不是变色了，还可以用鼻子闻闻有没有奇怪的味道，比如酸味或者臭味。如果颜色和味道改变，就说明这个食物坏掉了，不能吃了。新鲜牛奶、豆浆在室温下不能放太久。

## 三、结束部分。食品安全小卫士

小朋友们已经知道了怎么样来辨别食物的安全，那你知道哪些食物是垃圾食品，不能吃吗？现在请你当一名食品安全小卫士，在纸上画出你知道的垃圾食品，画完后贴在我的提示墙



上，我将提示墙贴在教室，提醒大家远离这些食品。

活动中我结合当地幼儿的已有经验，使用了观察法、图示法和实物操作法等教学方法。通过看一看，找一找，闻一闻，画一画等环节，利用多种感官参与活动，了解了辨别食品安全的方法。活动中，我先播放了小女孩超市购物的视频，经过观看幼儿知道了购买商品应该了解的包装袋安全信息，但是由于孩子对于包装袋安全信息接触少，所以提及安全标志，生产日期等信息时，孩子们说不出。在讲述垃圾食品时，孩子们经过鼓励，能说出身边常见的垃圾食品，但在绘画时多数幼儿模仿了别人，没有画出不同的垃圾食品，需要鼓励。通过本次活动，幼儿达到了重点，难点也到了突破，不过在活动中可以考虑投入更多的食品包装袋，让每位幼儿参与寻找，体现幼儿自主性。

## 大班安全教案食品安全反思总结篇六

活动目标：

- 1、幼儿在探索和实践活动中，逐渐掌握投掷的基本方法。
- 2、通过活动，培养幼儿勇于克服困难的精神，体验成功的快乐。

活动准备：

纸飞机、塑料圈若干等。

活动重点：

投掷的方法——————手臂弯曲在肩上，两脚前后分开放，身体后仰，用力蹬地投向前方。

活动过程：

活动身体——分散探索——集体游戏——放松活动

## 一、活动身体：

### 1、队列训练

### 2、准备操练习：运动模仿操

## 二、分散探索：

### 1、自由尝试

带领幼儿到“飞机场”，告诉大家：今天老师做指挥官，你们做飞行员，请大家拿起飞机练习一下，看看谁的飞机飞得远。

### 2、介绍方法：

根据观察，请幼儿说说“你的飞机为什么远”。教师示范，边用儿歌的形式总结。（手拿飞机放肩上，身体往后靠一靠，预备开始向上飞。）

再次分散练习。

### 3、飞行员特技表演：

前面出现了“三个山洞”，让我们想想办法穿过它。（想到要射得高、对准目标）

### 4、竞赛活动：

小飞行员们的本领真大，现在我们分两队进行比赛。

介绍规则：前面有三条不同颜色的绳子，分别代表着不同的

分数，等会儿我们比赛时要记分的。如果你的飞机飞在了红绳内，就是一分——（分两组进行）并请6分、5分——的幼儿出列，教师给予鼓励。

根据幼儿投掷情况，再次巩固方法，请投得远的幼儿示范，并帮助分数低的幼儿。

第二次比赛。

### 5、集体游戏：打怪兽

你们的本领练得真棒，司令员知道了就派我们去火星执行重要任务，打败怪兽。这里旅程很远，要经过太空隧道、银河、火山，有一定的危险，你们要注意。走，跟着指挥官行动吧！（利用休闲区进行）

火星到了，瞄准目标，准备射击，打！

### 三、放松活动：

1、怪兽被我们打败了，说说我们为什么会胜利的？

2、自由结伴游戏。

### 活动反思：

在运用手中纸飞机的自主学习中，为了使幼儿体验快乐和成功，我时刻关注幼儿学习的态势，幼儿大胆创新、积极尝试；在进行比赛时，他们分组合作，显示出幼儿不再是孤立的学习者，而是愿意与小伙伴一起进行研究学习。

## 大班安全教案食品安全反思总结篇七

### 教学目的：

让学生了解食品卫生安全知识，认识食物中毒特征，提高自我救护意识，预防发生食物中毒。

培养幼儿动脑思考问题、解决问题的能力。

初步培养幼儿的安全意识。

教学过程：

## 一、导入

1、有些学生在吃了一些食品之后会有腹泻、腹痛、呕吐等现象。

2、让学生说一说怎样区分问题食品，预防食物中毒。

## 二、重点

1、认识食物中毒特征。

胃肠道症状：腹泻、腹痛，有的伴随呕吐、发热。

2、提高自我救护意识出现上述症状，应怀疑是否食物中毒，并及时到医院就诊，同时报告老师。

3、预防发生食物中毒

a□养成良好的卫生习惯，勤洗手特别是饭前便后，用除菌香皂，洗手液洗手。

b□不吃生、冷、不清洁食物。

c□不吃变质剩饭菜。

d□少吃、不吃冷饮，少吃、不吃零食。

e□不要长期吃辛辣食品。

f□不要随便吃野果，吃水果后不要急于喝饮料特别是水。

g□剧烈运动后不要急于吃食品喝水。

h□不到无证摊点购买油炸、烟熏食品，尽可能在学校食堂就餐。千万不要去无照经营摊点饭店购买食品或者就餐。

i□不喝生水，建议喝标准的纯净水，从家里所带腌制品在校不能超过2天j谨慎选购包装食品，认真查看包装标识、厂家厂址、电话、生产日期是否标示清楚、合格。查看市场准入标志□qs□□

三、要牢固树立“安全第一，预防为主”的思想，因为它关系到我们全体师生的身心健康问题。希望同学们在以后的学习和生活中要引起注意，如果忽略了这项，其后果不堪设想。