

## 关注中小学食品安全

# 你的“食”力有多高?

你的食品安全意识怎么样?近日,第十三届中国食品安全论坛在京举办,论坛中的一份《报告》指出,中小学生的食品安全知识素养结构较为均衡,不同知识点之间掌握程度虽有差异,但不算明显。

对答题数据的分析发现,中小学生对具体知识点的掌握程度差异非常明显。例如,对优质花生油的判断依据、对运动饮料能否代替喝水、食物要煮熟煮透等知识点,都有非常高的掌握程度(答题正确率超过95%)。但是对容易污染冰箱内食物的细菌名称、高温烹煮对食物营养素的影响、哪种肉类所含营养素最高等知识点,中小學生普遍没有掌握(答题正确率不足30%)。

此外,专家认为难度不高、较为普通的一些知识点,中小學生回答正确率却并不高。例如,放在冰箱的食物易受哪种菌污染、食物腐败以后引起组胺中毒的表现、工业酒精不能饮用是因为其中含有哪种物质等,正确率仅有20-50%。

一起来学习,中小學生需要掌握的食品安全知识!



### 知识拓展

## 如何分清食品保质期和保存期

保质期(最佳食用期)是指标签指明的贮存条件下,保持品质的期限,在一定时间内食品依然可以食用。

保存期(推荐最后食用日期)是指标签指明的贮存条件下,预计的终止食用日期,超过保存期的食品不宜食用。

## 中小學生购买食品应注意哪些问题?

1. 到正规商店里购买,不买校园周边、街头巷尾的“三无”食品。
2. 购买正规厂家生产的食品,尽量选择信誉度较好的品牌。
3. 仔细查看产品标签。食品标签中必须标注:产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准号等。不买标签不规范的产品。
4. 食品是否适合自己食用。
5. 不盲目随从广告,广告的宣传并不代表科学,是商家利益的体现。

## 中小學生应注意哪些饮食卫生习惯?

1. 白开水是最好的饮料,一些饮料含有防腐剂、色素等,经常饮用不利于少年儿童的健康。
2. 养成良好的卫生习惯,预防肠道寄生虫病的传播。
3. 生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃,以免造成农药中毒。
4. 选择食品时,要注意食品的生产日期、保质期。
5. 尽量少吃或不吃剩饭菜。
6. 不吃无卫生保障的生食食品,如生鱼片、生荸荠。
7. 不吃无卫生保障的街头食品。
8. 少吃油炸、烟熏、烧烤的食品,这类食品如制作不当会产生有毒物质。

## 中小學生吃甜食多多益善吗?

各种饮品中富含糖分,孩子多吃后易患皮肤炎症和多种疾病。摄取过多的糖分,还会产生大量酸性物质,从而打破血液正常的酸碱平衡,使孩子

变成酸性体质的人。

有医学资料表明,70%的疾病发生在酸性体质的人身上,这无疑使孩子成了疾病“温床”。除了上述影响,许

多饮料中还缺乏孩子发育所必需的蛋白质与脂肪,喝得过多,将影响孩子吃正餐,造成营养不良,所以喝饮料每天最好不要超过100毫升。

## 有些手部不良的习惯动作具有潜在危险性?

我们双手有很多的小动作是不自觉而又经常重复的。如擦鼻子、抓弄头发、挠胡子、触摸口部、抓痒,这些动作若与做饮料和食品连在一起,有相互

污染的风险。

我们在接触食品时应避免这些小动作,若发觉有这些动作应立即洗手,不要怕麻烦。在学校食堂、宾馆、

饭店等尤其如此,养成良好的卫生习惯,是防止疾病流行,确保吃的卫生的重要环节之一。

## 食物混放冰箱易感染多种细菌

1. 牛奶最容易感染李斯特氏菌,人饮用后会有发烧、怕冷、头痛的症状。

2. 生猪肉容易感染耶尔森氏菌,人食用后会出现急性胃肠炎、小肠结肠炎甚至阑尾炎、败血症等,这种症状被称为“冰箱肠炎”。

3. 蔬菜、水果容易感染志贺氏菌,它也是最常见的肠道传染病菌之一,人食用后会有发热、腹痛、水样便的现象出现。

4. 鸡蛋、肉类等容易感染沙门氏菌,一般会经过消化道传播,人食用后容易出现伤寒、食物中毒、败血症等。

5. 肉类、奶类、蛋类、鱼类还容易感染金黄色葡萄球菌,导致食用者出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠胃炎症状。

6. 海产品容易感染副溶血性弧菌,人食用后发病很快,还会有发热、腹痛等肠道问题,大便呈水样,容易造成脱水。

