# 食品卫生安全教育教案(七篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-08-28

*作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢!食品卫生安全教育教案篇一主持人1：80年代的富人比肚...*

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢!

**食品卫生安全教育教案篇一**

主持人1：80年代的富人比肚子，90年代的富人比房子、车子，现在的富人比什么呢？

主持人2：当然是比健康了！虽然人生的财富、地位、名誉、家庭都是很重要的，但是都是健康才是一，有了健康就有了未来和希望，失去健康就失去了一切啊。

主持人1：答对！同学们今天就让我们一起来关注与我们健康密切相关的。合理营养与食品安全。

主持人1、2：我宣布食品安全班队课现在开始。

（突然表演者1装晕倒状）

主持人1：呀呀呀~怎么回事，怎么回事？

主持人2：阿呀赶紧送医务室啊~

表演者1：到门口苏醒状

表演者2：你怎么了，真把我给吓死了。

表演者1：（难为情状）就是……就是……早饭没吃。

表演者2：你个人啊，早饭怎么能不吃呢~人是铁饭是钢，不吃早饭饿的荒啊~还哪里来的力气好好读书啊。同学们你们说是不是啊？

（全体生回答：是）我送你到位置上去吧~（两表演者下）

主持人1：哎，看来这吃跟我们的健康真是有很大的关系啊。

主持人2：是啊，尤其是早餐。可我知道我们班有好多同学都不注意吃早餐的问题的，前几天我还看到某某早餐吃零食了呢~

主持人1：不可能吧

主持人2：你不信？不信咱可以做个调查啊~瞧，小强热线的那几个名记者不是来了嘛，让我们跟随他们去了解一下吧~（四小记者出

现在班内分组进行问卷调查）

四小记者汇报情况

小记者1：这情况真是让你发指啊~

小记者2：是啊，有那么多同学没意识到吃早饭的重要性

小记者3：这样下去，不知道得倒下几个某某人来呢

小记者4：让我们去采访下同学们，看看他们到底是怎么想的，现在到底有没有意识到早饭的重要性

四小记者采访同学

小记者：（1）你有吃早饭的习惯吗？一般都吃些什么呀？你觉得吃早餐到底有什么重要性呢？

小记者：（2）你一般在哪里吃早饭？有不吃早饭的经历吗？那天你什么感觉？你知道不吃早餐对人体有什么危害呢？

主持人1：看来现在大家都意识到吃早饭的重要性了

主持人2：是啊，吃好早餐对于每个人都是十分重要的。尤其是同学们正在生长发育的特殊阶段，一定要吃好一日三餐。

支持人1：吃饱重要但吃好更重要，那我们到底该吃些什么呢？怎样做到吃饱又吃好呢？

主持人2：是啊~哎，不是说集体的力量大无比嘛，让我们全班一起来设计食谱吧~

支持人1：这主意不错，请四人小组讨论下，设计一张一日食谱表。（生设计）

四小记者上场

主持人1：瞧，小强热线的记者们又来帮助我们了解民情了。

主持人2：恩，让我们跟着他们去听听同学们的设计吧

我是小小营养师

早餐：牛奶、面包、煮鸡蛋、小米粥、、荷包蛋、粳米发糕、皮蛋拌豆腐、鸡蛋发糕、馄饨、豆浆、油条、面、包子、饭团、鸡蛋

薄饼、面包

（备注： ）

午餐：主食：米饭、面、、煮水饺、绿豆粥、

配菜：香菇烧油菜、虾皮萝卜丝汤、蒜苗炒蛋、西芹牛柳、菠菜粉丝汤、鱼香三丝、香菇炒青菜、炝花菜、蘑菇炒肉片、红烧鲫鱼

、木须肉、酱焖茄子、虾仁豆腐、炒青菜

（备注： ）

晚餐：主食：馒头、米饭、黑米粥、肉菜包子、黑米馒头、百合粥

配菜： 百合虾、香菇炒青菜、炝花菜、金银卷、清蒸鲜鱼、蒜茸茼蒿、炒猪肝、芸豆炖土豆、海蛎子炖豆腐、红小豆饭、炖刀鱼

、炒芹菜干丝、葱爆两样、青椒豆腐丝、

汤：牛肉菜汤、青菜虾米汤、紫菜鸡蛋汤、银耳蛋花汤、紫菜虾皮汤、干贝豆苗汤

（备注：）

注明：在你选择的餐点上打勾，如出现提供外的菜请将你的搭配下在备注中。

四小记者采访同学

小记者：请问你们的一日三餐是如何安排的？早餐这么吃有什么好处？

小记者：你们的三餐又是如何的？有荤有素的的确不错。

小记者：能给我们说说你们的三餐吗？饭后来点水果可能更好。知道为什么吗？

小记者：你能给我们来介绍下你们的安排吗？吃了这些还打算吃零食吗？比如肯德基什么的？为什么呀？

主持人1：真不错，同学们的食谱表我也想去试试，说不定吃了这些有营养的东西，我还能吃门门香，长高不少呢~

主持人2：看把你美的，但吃东西的时候也要当心啊~

主持人1：怎么说，听小强热线的小强来告诉你吧。

小强：

1、家住十梅庵附近的8岁女孩小赵在吃过一包没有标签标识的名为“回锅肉”的小零食后，腹泻腹痛得厉害，被120急救人员送往第

八人民医院。据女孩称，这袋小食品是她花5角钱从附近的小商店里买的，上面没有保质期等。医护人员称，小赵很可能是吃了变质

腐化的食物引起中毒反应，经过洗胃催吐，已脱离危险，具体中毒原因有待对小食品进一步化验调查。

说完女孩小赵，咱再来看看跟她同病相怜的张女士可爱的6岁女儿

2、张女士6岁的女儿吃了湖南盐津铺子食品公司生产的满口香青青豆后出现高烧抽筋，呕吐腹泻的症状，并重度昏迷多时，医院曾

下过病危通知书，后经过医院抢救才保住小命。

小结：同学们东西固然好吃，固然诱惑你，但要注意的是许多好吃的食物里都暗藏杀机，它随时可能要了你的命啊。所以请你务必

吃前注意在注意，小心再小心，千万别跟咱的小命开这个天大的玩笑啊。

主持人1：啊，真是险啊。听得我都不敢吃了

主持人2：是啊，我也听着心里发毛，那我们难道就真的不吃了，哦，我的搀嘴怎么能抵挡食品的诱惑呀。

主持人1：那不是开心词典的小丫嘛。

小丫：是啊，我听你们刚才在讨论怎么吃安全。

主持人2：是啊。

小丫：那就让同学们来告诉你们吧，请大家拿出你们平时吃的零食袋，告诉主持人们，哪些是我们购买和食用时需要注意的。（全

班交流）

（四小记者采访）

小丫：现在你们知道了吧。

主持人：知道了

小丫：看来咱们班的同学对食品安全知识了解的很多，我这个主考官倒要来考考大家了。有没有信心拿过关拿大奖？（有）

规则：以大组为单位进行答题，分数累积最高组获胜

1、路边摊贩现做现卖食品是否可以安全食用？（ a ）

a 食品容器和工具有些不符合卫生要求，不能吃

b 经过高温制作就算消毒了，能吃

c 不干不净，吃了没事

2、中小学生应该选择哪种饮料？（ a ）

a 白开水

b 可乐

c 果汁

d 含乳饮料

3、有的袋装食品中混有玩具 （a ）

a 玩具必须是独立包装的 b 买来又吃又玩 c 不能买 d 便宜

4、生吃瓜果为什么要洗净去皮？（ c ）

a 更好吃

b 好消化

c 以免细菌进入体内

5、羊肉不能与下列哪个在一起吃，否则会中毒？ （西瓜）

6、剧烈运动后应该喝： （少许添加少量盐的饮用水）

7、鸡蛋哪种吃法最能保持维生素b2？ （白煮）

8、哪种食品可以空腹进食？（苹果）

9、以下哪种东西可暖胃？（ 生姜）

10、在野外如果吃了有毒的蘑菇，你应该立即：（大量喝水）

11、哪种食物生吃多吃要中毒？ （白果）

12、轻度中暑可以服用：（绿豆汤）

13、夏天哪种饮料降温效果好？（热茶）

14、黄瓜跟什么一起吃会腹泻？：（花生）

15、哪种水果多吃上火？（荔枝）

16、牛奶不宜与何种水果同食？ （桔子）

17、蟹和什么不能同吃，否则容易腹泻？（ 柿子）

18、不宜消化的食物是：（鸡蛋）

19、鸡蛋与哪种物品放在一起会延长存放时间？（ 谷物）

20、以下哪一种牛奶不能直接饮用？ （生鲜奶）

小丫：获胜组是……同学们，平安在哪里？只要你认真对待生活中的小细节，平安就会与你如影相随，和你结成一对最要好的伙伴。

主持人：让我们一起朗诵《健康伴我行》

你拍一，我拍一，食品安全要注意。你拍二，我拍二，选购食物需把关。你拍三，我拍三，包装标签仔细瞧。你拍四，我拍四，过

期变质切莫要。你拍五，我拍五，餐具消毒不可少。你拍六，我拍六，生熟分开应做到。你拍七，我拍七，无证摊点别去吃。你拍

八，我拍八，危害健康莫轻饶。你拍九，我拍九，养成饮食好习惯。你拍十，我拍十，全健康身体好。

主持人：为了让我们有个健康的身体，让我们共同行动，共同打造一个食品安全的环境。食品安全班队活动到此结束

**食品卫生安全教育教案篇二**

1、知道食品卫生与饮食安全相关知识。

2、了解在学校注意一些食品方面的安全。

以问答竞赛游戏为形式，分竞赛小组为单位。

1、让学生查阅食品卫生方面的资料，以备小组交流，做好参赛准备。

2、黑板上书写“食品安全知识竞赛”八个美术字。

（一）宣布“食品安全主题班会“开始，宣读竞赛规则。

喜欢零食是孩子的天性，但往往在吃得高兴的同时却忘记要看看食品是否过期，是否变质，因此就存在一个很大的安全隐患。请同学们在享受零食时记住要吃安全放心的食品。

1、预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被盖（一月一次）。

2、保持教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。

3、做到\"六不吃\"，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。

4、要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。

（二） 食品安全问题进行知识竞赛。（必答题）

大家按小组进行各轮比赛，下面开始第一回合的比赛。这个回合是必答题，每道题目都有4个选项，其中只有一个正确。每个小组回答一道题目，答对加一分，答错不扣分。

1、 绿色食品指什么食品？（c）

a、蔬菜和水果

b、绿颜色的食品

c、安全无污染食品

d有丰富营养价值的食品

2、哪些食物不能一起吃？（a）

a、豆腐和菠菜

b、葡萄和苹果

c、面包和牛奶

d、馒头和豆浆

主持人：好了，第一回合的比赛就到此结束，看来战况还满激烈喔！那现在让我们一起来看看比分。

（三） 抢答题

这一轮的比赛是我们大家一起来回答，同学们只要回答是或不是、能或不能。在我问完题目后，就可以回答。

1、发霉的花生能吃吗？（不能）

2、油炸的食物是不是可以常吃？（不是）

3、方便面是不是可以作为主食？（不是）

4、我们是不是可以天天吃快餐？（不能）

5、能空腹喝牛奶吗？（不能）

（四）辩论题

小组讨论，并派一个代表说出你们的意见和结论。说得最好的小组加3分，第二名加2分。

餐厅、饭店使用一次性筷子、塑料餐具利弊谈。

答：利：卫生，不易传染各种疾病。

弊：塑料餐具不易处理，造成“白色污染”。一次性筷子浪费大量木材，长此以往，将会破坏森林，破坏生态环境。

结论：弊大于利、应停止使用。

（五）《食品卫生安全童谣》（大家一边拍手一边念）。

食品安全真重要，病从口入危害大。

良好习惯要养成，食品挑选切注意。

“三无”食品莫食用，有害物质在其中。

小摊小贩莫相信，卫生更是谈不上。

过期食品切注意，吃了危害大又大。

变质食品切分清，中毒机率高又高。

油炸腌制要少吃，健康危害正面临。

饮料、冷饮要节制，损害牙齿的健康。

（六）老师小结

**食品卫生安全教育教案篇三**

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。

4、发展幼儿的观察比较能力。

5、引导幼儿初步掌握日常生活中的食品安全。

1、各种食品包装袋及瓶、罐。

2、霉变及变质的食品若干。

3、教学挂图。

1、活动导入，谈话活动。

教师：小朋友们，你们有没有注意过食品包装上的安全信息呢？在正规超市买的食品外包装上会有生产日期和安全标志，你们知道吗？

2、活动展开：观看教学挂图。

（1）观看教学挂图，认识生产日期和安全标记。

①教师出示挂图上的生产日期及安全标志的图片，请幼儿观察并辨认。

教师提问：图中的食品包装袋和牛奶瓶上有什么数字和图案？它们有什么用？

②教师给出正确答案：这是生产日期、保质期以及安全标记。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。在保质期内的食品时安全的，过了保质期就坏掉了，吃了可能会生病。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。

（2）观看教学挂图，学习分辨变质食品的正确方法。

①教师出示挂图上其他三幅图片。

教师提问：面包上面有什么，还能吃吗？开封后搁了一段时间的食品怎样才能知道有没有变质呢？牛奶、豆浆能在温室下放很久吗？

②请幼儿回答，大家评论。

③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。

3、活动展开：实地观察分辨哪些食品是安全的，哪些食品存在安全隐患。

①师：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。

②每次请3~5名幼儿，并集体检查讨论。

③讨论零食中的安全隐患，克制自己，少吃或不吃零食。

所以，小朋友们要少吃或不吃这样的零食，才会健康成长。

注意食品安全。

**食品卫生安全教育教案篇四**

一、 知识：

1、关注并学会粗略评价自身的营养状况

2、明白什么是合理膳食并理解合理膳食的意义

二、能力：

1、有兴趣评价自身的营养状况并原与其他同学交流，尝试设计表格

2、有兴趣参与课堂调查活动，并小组协作将数据进行初步处理

3、尝试设计一份营养合理的食谱

二、 情感：关心长辈的饮食，体验父母的辛劳，学习表达孝心

1、关注并学会粗略评价自身的营养状况

2、参与设计一份营养合理的食谱

3、关注食品安全

关注食品安全

调查探究法、讨论法

1课时

：

教学环节

教师活动

学生活动

设计意图

（一）情境导入

人太胖太瘦都说明这个人的营养状况不太好，那什么样的体重才是比较标准的呢

讨论、交流、表达

调动学生积极性

（二）评价自身的营养状况并交流引导学生以小组为单位讨论自己的身体健康状况和营养状况参与讨论，交流，表达让学生关注并粗略评价自身的营养状况。

（三）过度

为了让同学们更好地了解自己的饮食习惯和饮食结构，我们来做一个简单的课堂调查学生发言，讨论自己的饮食习惯和饮食结构是否正确，并说出科学依据让学生明白饮食卫生的科学道理，体现教学来自生活，指导学生的日常生活，提高学生日常生活中的科学素养。

（四）营养学专家对合理膳食的建议

提问：什么样的饮食习惯和饮食结构才是合理的，才有利于我们健康成长？说说自己的看法讲述《中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔》的有知识学生发言，谈谈对正确的饮食习惯和饮食结构的理解学生发表自己的看法后再给出营养专家的建议，有利于学生更深刻的理解怎样才是正确的饮食习惯和饮食结构。

教学环节

教师活动

学生活动

设计意图

（五）“今天我们当家”——为家人设计一日食谱

描述父母的辛劳和同学们的幸福生活，安排学生讨论如何为家人设计营养合理的一日食谱。

小组讨论，设计一日食谱应该注意哪些方面？完成一日食谱的设计并付之实施（课后）。

通过应用学过的知识进行以“今天我当家”为主题的设计食谱活动，对学生进行孝心教育，让他们关心长辈的饮食、体验父母的辛劳。

（六）关注食品安全

引导学生注意食品安全，指导学生设计调查表，调查当地食品的安全性。

小组设计调查表，分工合作，并在课堂上交流（课后）。

让学生了解食品安全，懂得如何鉴别食品的安全性，保护好自己的健康。

（七）课堂反思、小结

这节课你们有什么收获？还想了解些什么？

学生讨论，交流、表达。

通过反思与小结，让学生对知识进行整理。

（八）课堂练习

布置课堂练习

学生完成练习

对知识进行巩固

第三节 膳食指南与食品安全

一、 膳食指南：

1、多吃谷类，供给充足能量

2、保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜摄入

3、参加体力活动，避免盲目节食

二、 平衡膳食宝塔：

第一层：谷类 （每天300克~500克）

第二层：蔬菜、水果类（分别是400克~500克 100克~200克）

第三层：鱼、禽、肉、蛋类（235克~200克）

第四层：奶、豆类（分别是100克 50克）

第五层：油脂类（每天不超过25克）

三、食品安全：

**食品卫生安全教育教案篇五**

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。

认识食品包装上的生产日期以及安全标志。

：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。

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。

**食品卫生安全教育教案篇六**

1、使学生了解食品污染的知识，使学生了解食品中毒的相关教育知识。

2、教育学生在食品安全工作中的注意事项及预防措施。

对食品污染和中毒的预防

授课资料：

一、图片导入

1、多媒体出示一些因食品卫生而出现问题的学生。（有腹泻、腹痛、呕吐等）

2、让学生说一说怎样区分问题食品，预防食品中毒。

二、重点讲述

预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被盖（一月一次）。持续教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的优良习惯。其次做到\"六不吃\"，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注认识别食品质量，选取安全的食品是把住\"病从口入\"的第一关。

1、认识食物中毒特征。

潜伏期短：一般食后几分钟到几个小时发病

胃肠道症状：腹泻、腹痛，有的伴随呕吐、发热

2、提高自我救护认识。

3、预防发生食物中毒。

1、养成优良的卫生习惯。饭前便后要洗手。不良的`个人卫生习惯会把致病菌从人体带到食物上去；2、选取新鲜和安全的食品；3、食品在食用前要彻底清洁。4、尽量不吃剩饭菜；5、不吃霉变的粮食、甘蔗、花生米，其中的霉菌毒素会引起中毒；6、警惕误食有毒有害物质引起中毒；7、不到没有卫生许可证的小摊贩处购买食物；8、饮用贴合卫生要求的饮用水，不喝生水或不洁净的水。

三、总结

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。期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。

**食品卫生安全教育教案篇七**

1、使学生了解食品污染的知识，使学生了解食品中毒的知识。

2、学生在食品安全工作中的注意事项及预防措施。

对食品污染和中毒的预防

同学们生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险【白话文】。但是，生活中仍然有许多事情需要备加注意和留意对待，否则很容易发生危险，酿成事故。

1、正确洗手，是饮食安全第一步。“湿、擦、搓、捧、干”，人人饭前便后不忘做，病菌不入口。

2、路边饮食、零食拒入口，疾病远离我。

3、不买包装不完整、标示不明的食品，不吃隔餐食品、牛奶。

4、购买眼睛、鳞片明亮有光泽、肉质有弹性、无腥臭味的鱼；呈粉红色具弹性的肉；绝不买头、脚部以及尾扇部变黑、头部快脱落的虾。

5、防交叉污染：买回家中的食物，应分类分区贮放；烹调时，生、熟食分开处理，持续餐具与食器清洁。

6、禽畜类食物先除去内脏、清洗，并依每餐份量个别包装存放冰箱；蔬菜去污、除烂叶，不以一般报纸（可用白报纸）包裹置冰箱内，防油墨食入体内有碍健康。

1、够买食品时要进行选取和鉴别，不购买“三无食品”。就是没有商标的食品不能买；没有生产日期的食品不能买；没有厂址的食品不能买。天气炎热，微生物繁殖迅速，食品容易腐败变质，一旦不注意易发生食品中毒，故烹调及保存食物时应个性注意卫生，尤其是厨房环境设施卫生、个人卫生及食品原材料调理都要注意。

2、除了服药预防外，食疗也是方便可行的选取。一根白萝卜、半个橘子皮、三片生姜、两段葱白、一绺香菜，煲汤全家喝，就能够到达增强呼吸道防护潜力的作用。

1、立即停止食用可疑食品。

2、饮水。立即喝下超多洁净水，稀释毒素。

3、催吐。用手指压迫咽喉，尽可能将胃里的食物吐出。

4、用塑料袋留好呕吐物或粪便，送医院检查，以便于诊断。

5、出现脱水症状（如皮肤起皱、心率加快等），应尽快将中毒病人送往附近医院救治。

刚才同学们都把自己的亲身体验和想法及时地和同学进行了交流。透过这次班会，我们大家都懂得了乱吃不卫生的食品会影响身体健康的道理。同学们也都表达今后不再乱买零食的决心。

透过讨论，我们明白了如何去选购安全的食品，并练习了怎样洗手。期望每位同学养成讲卫生的好习惯，使我们的身体更健康、大脑更聪明。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找