

健康“食”光 安全相伴

奔牛实验小学开展食品安全主题活动

近期,常州公益助学联合会·现代快报邀请合和圆缘蛋糕店的科普老师,走进奔牛实验小学,为同学们带来一堂生动实用的食品安全科普课,帮助同学们读懂食品配料表,辨别健康饮食的“小秘密”。

从有记忆起,家人就常叮嘱:“这种零食添加剂太多,小朋友吃了对身体不好。”我一直疑惑:添加剂到底是什么?为什么会对身体有害?直到参加学校小记者活动,听老师讲解食品安全知识,我才恍然大悟——原来那些色彩缤纷、味道诱人的零食背后,竟隐藏着许多健康“陷阱”。

首先,学会读懂配料表。牛奶配料首位应是“生牛乳”,若第一位是水或奶粉,则属于乳饮料,营养价值大打折扣;零食配料表越长,往往意味着添加剂越多,应尽量少吃或不吃。

其次,拒绝校园周边流动摊贩的“五毛食品”和劣质零食,如辣条、染色糖果等,并提醒同学远离这些垃圾食品,争做健康宣传员。

最后,把课堂知识带回家:选购新鲜食材,避免隔夜绿叶蔬菜;减少油炸食品和含反式脂肪酸的糕点;饭前便后勤洗手,防止病菌入口。

食品安全,从我做起,从小事做起,从一名小学生做起。当人人都成为“小小监督员”,创造健康安全的饮食环境便不再是口号。

一(7)班 钱行
指导老师 谢青

今天,蛋糕店的於老师带来花花绿绿的零食包装袋,为我们揭开食品安全的奥秘。她像变魔术一样展示配料表,教我们给零食“验明正身”。

於老师告诉我们:配料顺序如同跑步比赛,排得越靠前含量越高;配料表的长度则暗示添加剂的多

少。我们要像躲猫猫一样远离那些冗长又陌生的化学名词。

回家后,我在书包里贴上自制的“健康卫士卡”:买零食先看配料表,让坏成分无处遁形!这节课太有趣,我要做最厉害的舌尖小卫士,守护全家人的食品安全。

一(2)班 印欣妍
指导老师 秦雨轩

老师为我们带来一堂超有意思的食品安全课。原来每天吃的零食、面包里藏着许多小秘密!

老师举起一包薯片,告诉我们包装袋背后的配料表就是“食物身份证”。以前我只看包装颜色,现在明白要看排在前面的成分。如果白砂糖、盐排在前列,就要少吃,否则既伤牙又易长胖;配料表越长,添加剂越多,越要警惕!以后买果冻、饼干,我一定先翻到背面“破案”。

最让我惊讶的是植物奶油!我一直觉得奶油像云朵般甜美,老师却说有些植物奶油暗藏“反式脂肪酸”,吃多了会让身体出小毛病。想到以前总抢蛋糕上的奶油,我不禁后怕,决定和奶油保持距离。

下课后,我迫不及待想回家告诉妈妈这些新知识,一起检查冰箱里的牛奶、柜子里的零食,做全家的食品安全小卫士。

一(2)班 张昱皓
指导老师 秦雨轩

怎样吃零食才能开心又放心?今天,蛋糕店的於老师带来一节生动实用的科普课。她举着包装袋说:“每个字都是藏在食物里的小秘



▲ 读懂包装上的食品安全知识
◀ 食品安全主题活动现场

密。”当她翻开配料表,我才发现那些被我忽略的文字,竟是守护健康的“密码本”。

於老师教我们三招“侦探眼”:第一招,看配料排序,越靠前含量越高;第二招,量配料表长度,越短越健康;第三招,辨成分名称,警惕“反式脂肪酸”“植物奶油”等“隐身坏家伙”。它们不仅增加心血管风险,还可能影响记忆力。

我盯着手里的草莓饼干,配料表里竟有六种陌生添加剂,手心直冒汗。回家后,我把零食排成一排,像摆积木一样对照配料表。当爸爸惊讶地发现他最爱的威化饼含反式脂肪酸时,我得意地笑了——原来选择健康食品魔法,就藏在那些被忽略的小字里。

一(12)班 吴易诺
指导老师 朱琳

前段时间,我的零食囤货计划却被老妈无情“镇压”。校门口辣条、小卖部薯片统统列入黑名单,我暗暗吐槽:妈妈怕不是“零食杀手”吧?

近日,我化身现代快报食品安全小记者,在学校上了一堂“魔法课”,才发现老妈才是真正的健康英雄!

於老师教会我破译包装上的“神秘密码”——配料表。排名越靠前,含量越“大佬”;配料表越短越“惜字如金”,越长则像绕操场一圈的“添加剂基地”。反式脂肪酸、植物奶油更是“潜伏高手”,专在廉价糕点、奶茶、油炸食品里“埋雷”。想起我天天吃这些,后背直冒冷汗。

实战环节,我们像侦探一样“严

刑逼供”食品包装,沉浸式学习比打游戏还上头!最后,我们齐唱《健康饮食歌》,老师奖励的健康点心让我们快乐加倍。现在,我要戴上“健康小卫士”徽章,和天然食材做铁哥们,把加工食品“打入冷宫”,还要成立“食品安全特工队”。妈妈,我懂你啦!

三(5)班 史婧诺
指导老师 张倩雯

今天,我到学校报告厅参加小记者组织的健康“食”光活动,收获满满。

老师先教我们如何看配料表:表越长,添加剂越多;区分牛奶与酸奶要看首位成分,第一位是水多为乳饮料,第一位是生牛乳才是真酸奶。随后,老师用照片和视频解析健康零食的选材与营养搭配,还带我们唱响食品安全歌曲,让知识的记忆更深刻。

我最喜欢“分零食”环节。老师把健康小零食发到每个人手中,嘱咐我们回家细细品尝。活动尾声,大家合影留念。

我懂得了健康饮食的重要性:少吃零食,多吃营养食物,还要提醒小伙伴一起守护食品安全!

二(14)班 赵子涵
指导老师 张璇

暑假,零食与冷饮成为我们的“快乐源泉”。常州公益助学联合会邀请合和圆缘蛋糕店的於老师为我们带来一堂生动实用的食品安全课,教我们用“侦探眼”读懂配料表。

回家后,我打开零食罐,发现最

爱的一包饼干竟含反式脂肪酸与植物奶油。想到老师的话——“反式脂肪酸增加心血管风险,可能影响记忆力”——我惊出一身冷汗。过去常吃的廉价糕点、奶茶、油炸食品,也许正是我上课走神、体重上升的元凶。

我决定建议父母选购天然食材,减少加工食品,并养成查看食品标签的习惯。食在生活,小食大事,请牢记:配料排序越靠前含量越高;配料表越简短越健康;遇到“氢化”“人造”等陌生名词立刻远离。让我们为全家健康把关!

三(3)班 曹梓睿
指导老师 史建国

老师强调吃东西前必须洗手,否则细菌会趁机溜进肚子。她还教我们查看生产日期与保质期,过期零食就像“小怪兽”,吃了会肚子疼。通过图片,我们认识了五颜六色的蔬菜水果是“营养小卫士”,而油炸薯片、甜甜圈则是要少吃的“小调皮”。

今后买零食,我会先看包装上的小秘密,多吃蔬菜不挑食,把小肚子变成健康“能量仓库”!我还要把知识分享给爸爸妈妈和小伙伴。

这节课像侦探游戏:配料表里出现“氢化”“人造”都是危险信号,要赶紧躲开;表越长,添加剂越多;“反式脂肪酸”“植物奶油”让人生病、变笨,太可怕了!以后我会远离垃圾食品,多吃水果蔬菜,和伙伴们健健康康过暑假!

二(8)班 万梓好
指导老师 范丽芬

雪堰中心小学三(4)班读后感投稿选登

小身板大力量

“劳动最光荣”这句话常听老师提起,但读完王研词姐姐的故事,我才真正明白,小小的双手也能创造大大的奇迹!

王研词姐姐是云南省曲靖市陆良县大莫古镇甘和小小学的学生。两岁半时,她被大火烫伤,经历8次植皮手术,连医生都说头皮几乎不够用,可姐姐每次从手术室出来,都笑着安慰父母:“我一点都不疼!”更让我惊讶的是,5岁的她就踩着小板凳给生病的妈妈端水喂药,每天放学主动扫地、洗碗。虽然手臂无法像我们一样灵活伸展,她仍坚持练习跳绳,手掌磨出水泡也不放弃,最终能与我们跑得一样快。在学校,她总是抢着擦黑板、摆桌椅,把教室打扫得干干净净。如今,她不仅书法比赛获奖,还被评为“新时代好少年”。

读完故事,我低头看看自己白净的小手,再想到书里总要妈妈整理的文具,不禁脸红。上次值日,我扫完地就急着去玩,墙角还留着纸团,被老师批评。现在想起王研词姐姐认真打扫教室的模样,我决定向她学习。放学后,我主动留下来帮同学扫地、排桌椅。虽然有点累,但看见干净的地面,听到老师的表扬,心里比吃了糖还甜!

王研词姐姐用受伤的小手创造美好生活,我也要健康的双手把家里收拾整齐,帮爸爸妈妈做力所能及的事。

金沛瑶

以劳为光,照见生命的力量

“人世间的一切幸福都需要靠辛勤的劳动来创造。”《劳动最光荣》封面上的这句话,瞬间把我带进一个闪烁着智慧与汗水的璀璨世界。

吴昊洋是黑龙江望奎县海丰镇中学初二(2)中队的少年,命运对他并不温柔:父亲因病离世,母亲、爷爷、奶奶均为残疾人,生活的重担过早落到他稚嫩的肩头。然而,这个少年没有被苦难压垮,反而用瘦弱的身躯撑起整个家。每天,他像永不停歇的小陀螺,穿梭在家务与学业之间:挑水、生火、做饭、洗衣,悉心照料母亲的生活起居;面对外人听不懂爷爷奶奶哑语的困境,他又化身贴心“翻译”,耐心传递家人间的温暖。即便生活艰辛,他在学校仍尽职尽责担任卫生委员,用勤劳为同学营造整洁的学习环境。2019年,他在“感动龙江”人物评选中高票当选。

合上书,吴昊洋的故事仍在我脑海回荡。无意间,我看到鞋柜上蒙尘的鞋子,又瞥见妈妈手上的老茧,心疼与愧疚涌上心头,决定用实

际行动分担辛劳。我把运动鞋轻轻浸入水中,取出鞋垫鞋带,用肥皂反复搓洗;手指在泡沫里翻飞,不放过一丝污渍。清洁鞋面和鞋边时,我握稳刷子,耐心刷去每一点灰尘。手臂渐酸,一想到妈妈平日的辛苦,又充满力量。多次漂洗后,我把焕然一新的鞋子整齐晾晒在阳台上。望着它们在阳光下闪耀,我深刻体会到父母操劳的冰山一角。

《劳动最光荣》让我读懂劳动的意义,教会我责任与担当,让我在付出中收获成长,在劳动中感受快乐。

曹珂羽

劳动好处多

读完《劳动最光荣》,我对劳动有了全新的认识:劳动就是用双手做有意义的事。在家帮妈妈扫地、给花浇水,在教室和同学一起擦黑

板、整理图书角,这些都是劳动。

书中写道,中华民族自古勤劳智慧:雄伟的万里长城、精美的丝绸瓷器、飞驰的高铁、遨游太空的飞船,都是一代代勤劳勇敢的中国人用智慧与汗水创造的。作为中华儿女,我们要把热爱劳动的精神传承下去。

以前我觉得劳动累,现在才明白劳动好处多多。每天帮奶奶收拾碗筷,既锻炼身体,又让奶奶多休息;植树节和同学种树,既美化环境,又净化空气。农民伯伯辛勤耕种,才让我们吃到香喷喷的米饭。清洁工阿姨天不亮就打扫街道,城市因此整洁美丽,他们是用劳动守护我们的美好生活,是值得我们尊敬的英雄。

从今天起,我要做勤劳的小蜜蜂:帮家人做家务,主动维护班级卫生,用自己的劳动为祖国添一抹光彩。

华栋
组稿老师 陈玲霞