



# 争当食安小卫士 守护舌尖上的安全

小记者优秀作文选登

## 一株顽强的花

第一实验小学 许雨乔 指导老师 林凤凤

爷爷家有一个美丽的小花园,花园的四周铺满了鹅卵石,小花园的正中间是一个圆形镶着金边的大理石花坛,花坛内到处是万紫千红的花朵,和煦的阳光下,花儿与叶子沾着的露珠闪着银白色的光芒,就像穿上了一身水晶衣。

花园里有雍容华贵的昙花,芬芳娇艳的玫瑰,纯净洁白的百合,还有雅致高贵的牡丹……但在花园的一个小角落里,有一株奄奄一息、不起眼的牵牛花。这株牵牛花是上个月买来的,它原本也是与别的花种在一起,但因为一直不长又很难看,爷爷便把它丢弃在那个角落。那个沾满尘土的小角落,没有阳光,也没有雨水,更没有温暖。

因为乡下的孩子不喜欢城里的喧闹,所以我总是待在家里,这让我感到与牵牛花同处异境。就这样,我和牵牛花成了朝夕相处的好朋友。

每天一有闲暇,我都会跑到花园那个角落照看牵牛花。给它喝甜甜的泉水,利用镜子反射的光给它温暖,和它一起欣赏动听的歌曲,或向它倾诉自己的烦恼。时间日复一日地过去,瘦小的牵牛花藤在一点一点地往上爬,用力攀住墙面,任凭风吹雨打,严寒酷暑。当别的花儿竞相开放,它仍在努力往上爬,不言放弃,好似心中怀着一个伟大而又期盼已久的梦想——翻过那面高大的城墙,去看看城墙外的世界,一切令它感到新奇的事物。

终于,在小牵牛花的不懈努力下,它爬上那面古老而又困难重重的城墙,实现了它的梦想。望着那一个个紫盈盈的小喇叭,那绿油油的嫩叶,我明白:人与花一样,遇到困难与挫折,也要像牵牛花一样,不畏艰难,坚持不懈,乐观向上。只有拥有这样的精神,才能使我们的生活变得多姿多彩。

## 官桥九溪村之行

石井中心小学 郑锐鑫 指导老师 陈小兰

初春的一天,天朗气清,我们开启了官桥九溪村之旅。

我们首先来到村里沈跃基医师的诊所,在这里我们认识了熟地这一味中药。沈医师告诉我们,熟地可以用来炖汤,还可以用来治病,具有补血、抗衰老的功效,男女老少都可以食用。熟地丸是采用古法制作而成的,要先蒸24—48小时,再清洗,泡黄酒后捏圆,日照日晒,晾晒长达3—6月,其间九蒸九晒,最后制成黑如漆、光如油、甜如饴、圆如球的熟地。

接着,我们参观了九溪石头厝,那是许多用鹅卵石砌成的房子,听说九溪石头厝已经有300多年的历史了,至今还完整保留有300多座石头厝,这些石头厝是我们祖先的智慧结晶,是一代又一代九溪人的历史见证,我被深深地震撼到。

参观完,我们在石头厝合影留念,记录下美好的回忆!我想,九溪之行带给我很多,比如,做什么事情都要像做熟地一样,不急不躁,坚持做好。

## 致敬抗疫英雄

省新中心小学 黄滢婷 指导老师 黄慧婷

2022年的春天,因为疫情,我们所在的城市又一次按下了慢行键。灾难无情,人间有爱,庆幸有那些奉献在一线的抗疫人员和志愿者们。

在这一场无硝烟的战争中,我们居家上网课,老师们也每天在辛勤地备课、讲课。因为疫情形势还不明朗,所以两天就要做一次核酸检测,每一次医护人员和志愿者们凌晨4点就要准时到达核酸采样现场,他们穿着厚厚的防护服,戴上口罩和防护罩,整个防护罩都布满了水汽,多么辛苦啊!透过防护罩,他们的眼神是那么清澈动人。

三月的春天本应是春暖花开,柳绿花红,但这突如其来疫情,让这个美丽的春天陷入了宁静。但是,当我看到新闻报道里700多名劳动者不分昼夜奋战,完成方舱医院的建设时,我看到医护人员舍弃小家为患者进行治疗时,我的内心暗流涌动。是你们的负重前行,才有了我们的岁月静好。我要向你们致敬!你们是最美的抗疫英雄!



参观食品企业。

像中出现了羊肉味的辣条,是用肿起一个个大泡泡的变质羊肉块制作出来的。你永远不知道黑心作坊在辣条上加了多少食用香精,加了多少防腐剂,加了多少盐,才让这辣条从变质、发臭变为香气扑鼻、好吃美味的食品。更让人触目惊心的是,一大堆辣条被一些不戴手套的人直接放进包装机里包装成袋,这个包装机有着大片污黑斑点,整个机器被油垢弄得脏兮兮的。

还有些黑心作坊回收旧饮料瓶做黑心饮料,用比正常饮料低几元的价钱批发给黑心小卖部老板,让他卖给可怜无知的小学生。很多小朋友喝了这样的黑心饮料,连夜发高烧送进医院,好可怜!

工作人员又给我们列举了十大垃圾食品,这里面有好多我爱吃的,比如油炸食品,主要危害是会产生致癌物质苯并芘,特别是小朋友最爱的炸薯条。除此之外,还有加工肉类食品,里面含有致癌物亚硝酸盐。

奶油制品与饼干中食用香精、色素过多,也会破坏我们体内的维生素……

最后,工作人员还教我们如何识别什么是安全的食品:要看外包装上有没有写上中文厂名、厂址、电话、许可证号,产品标志、生产日期、保质期,只要其中一项没有,就不要购买。

通过这节课,我对食品安全有了全面的认识,以后买东西,我都要先看看外包装有没有老师说的七要素,这节课让我在走向吃货这条路上更放心了。

### 生动的食品安全课

霞美中心小学 胡爽  
指导老师 陈艳璐

今天下午第一节课,我们学校的小记者带上笔和笔记本来到了4楼多媒体教室,参加一场食品安全主题宣传讲座。

给我们带来专题讲座的是一位漂亮的小姐姐,她给我们讲述了很多关于食品安全的知识。比如,在购买食品时,应该注意看产品包装上有没有厂家信息、保质期、食品原料、营养成分等,同时要看看有无生产许可证编号。打开食品包装,也要先检查食品是否有腐败变质、霉变长虫等异常。日常生活中,不要食用从小摊小贩处购买食品、饮料等。听了她的讲述,我学会了很多原先不知

道的食品安全知识。

讲座结束之后,为加深我们对食品安全的理解,老师带着我们来到了一个制造面包的工厂。刚一进去,我就迫不及待地对照老师今天介绍的食品安全知识,看面包是否有生产日期,厂家是不是正规厂家。正当我找来找去的时候,老师又介绍了起来:“同学们你们看,这是厂家的营业执照和食品生产许可证,只有这样的厂家才是正规的食品生产厂家,你们看每个面包都有标注生产日期,都有保质期限的要求……”

在老师的——对照讲解下,我对刚才食品安全宣传讲解的理解更加深刻。我们一边听老师介绍,一边品尝着美味的面包,还有的同学动手做起了面包,一个愉快的下午就这样结束了。

今天的活动,加深了我对食品安全的理解,以后我一定从自己做起,不买“三无”食品,用自己的实际行动捍卫食品安全。

### 一次有意义的食品安全讲座

第一实验小学 陈梓桐  
指导老师 杨炳煌

今天下午,我们参加了一场关于食品安全的讲座,这场讲座让我收获满满。

讲座开始,来自南安市市监局的王老师向我们介绍了十大常见的不健康食品,有“三无”食品、五毛食品、过期食品、冷冻甜食、加工肉类、油炸食品、发霉食品等。看着屏幕上各种各样的食物,我不禁咽了口水。说到“冷冻甜食”,这可是我的最爱。当夏日遇见冰激凌,就好像冬天拥有暖手袋。一到酷暑难当的夏日,回家躲进空调房,吃一口凉爽的冰激凌,是件十分快活的事。

“有些食物看上去十分诱人,像磁铁吸住金属一样,把同学们牢牢吸引住,但它们却是破坏大家健康的‘杀手’。”王老师郑重的话语使我回过神来。这时,屏

幕上又出现了一串串外酥里嫩的烤肠,我仿佛闻到阵阵孜然香,耳边响起了“滋滋”的油炸声。这些有着“高颜值”和诱人香气的油炸食品,无论在什么时候都会让我爱不释手,吃了还想再吃。听完王老师的讲座,我才知道,油炸食品吃多了,不仅会导致肥胖,还会增加肠胃负担,导致肠胃患病。像这类油炸食品,建议大家少吃哦!

这一次讲座对我来说很有意义,王老师不仅教会我们分辨健康食品和安全食品,还教我们如何健康饮食,有趣又有用。我也决定从今天起,少吃冰激凌和油炸食品,健康饮食,合理饮食。

### 食品安全,你我共建

第一实验小学 陈嘉睿  
指导老师 陈雅冰

“炸鸡、烤肠……”每到放学,学校的小吃摊吆喝声便响起,同学们一出校门就蜂拥而上,有的自己掏钱,有的家长陪同,几乎人手一份小摊零食。尤其是油炸食品,虽然美味,可从面粉到烹饪的油,再到肉的质量,每一项都得不到保障。

民以食为天,食以安为先。近几年,随着国家经济的发展,人民生活水平不断提高,人们想吃什么就吃什么,在享受美食的同时,却忽视了食品的安全问题。注水猪肉、地沟油、打了生长剂的蔬菜、泡了膨大剂的水果……时常出现在我们的餐桌上,我们的身体很容易被劣质食品侵害。

对劣质食品我是深恶痛绝的。我曾经看到过一篇关于肺癌的文章,里面提到“浑浊的空气,劣质的食品,不良的习惯,都是导致我国癌症病人逐年增多的原因”,我们的生命只有一次,为了生命,我们有什么理由不重视健康,不重视食品安全?

要抓好食品安全,除了国家对法律法规和检验检测体系的不断完善,还需要我们每一个人从思想源头上认识食品安全的重要性。我们管不了别人的良心,但管得了自己的嘴巴,只有我们携起手来,抵制不良商贩,抵制有害食品,才能共筑食品安全。



到食品企业参观。



执法人员讲解食品安全知识。

### 健康饮食,从我做起

霞美中心小学 许冰颖  
指导老师 陈艳璐

同学们,你们学校有小卖部吗?你是否注意到小卖部里面有各种琳琅满目、美味诱人的小零食呢?那些食品都有很好看的包装,但你知道他们的营养价值是多少吗?今天我和大家分享一下我们身边的食品安全知识。

第一个是油炸食品,有着香喷喷的味道,但其实它的营养价值不高,如果你吃多了,会增加患心血管疾病、糖尿病的风险,特别是炸薯条之类的,吃起来香香脆脆的,但不可以多吃。

第二个是加工后的肉类食品,特别是腌制品,它们大多含致癌物(亚硝酸盐),同时还含有大量的防腐剂,吃多了会加重我们肝脏的负担。

第三个是奶油制品,它们大多由各类食用香精和色素组成,吃多了会严重破坏我们身体里面的各种维生素,造成皮肤粗糙。

第四个是饼干食品及各类可乐等饮料,这些食品往往含有很高的热量,吃多了容易长胖的。像方便面这些食品,它们通常含盐分过高,吃多了,容易造成身体脱水。

除了这些食品,还有各类罐头类、话梅蜜饯类、冷冻类、烧烤类食品,虽然看着样子光鲜亮丽,但其实营养价值都不是很高。

对于我们身边的食品,我们要认真观察,查看它们的各类营养成分,看是否符合我们的饮食要求。一个好的饮食习惯,应当是从早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少。健康饮食,从拒绝各类“三无”食品、垃圾食品开始。

### 我的食品安全课

霞美中心小学 洪海泉  
指导老师 陈艳璐

今天,我们小记者上了一节很不一样的食品安全课,还特别邀请市场监督管理所的执法人员来讲课。

刚上课,市监所的工作人员就给我们看了小作坊制作辣条的影像。影



小记者观看食品安全主题作品。



# 同心抗疫 共筑防线

不聚集 一米线  
戴口罩 勤洗手 常通风