# 暑期暑假安全常识安全注意事项-饮食安全

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2025-05-21

*单位姓名20XX年X月（本文档共【】页/【902】字）暑期暑假安全常识安全注意事项-饮食安全.DOCX（20XX——20XX学年第X学期）饮食安全到了假期，有的同学在家里或者出门旅行，见到好吃的东西就无节制地大吃大喝一通，在景区里看到特色的...*

单位

姓名

20XX年X月

（本文档共

【

】页/【

902

】字）

暑期暑假安全常识安全注意事项-饮食安全.DOCX

（20XX——20XX学年

第X学期）

饮食安全

到了假期，有的同学在家里或者出门旅行，见到好吃的东西就无节制地大吃大喝一通，在景区里看到特色的小吃或新鲜的水果，拿起来就吃，这样做都是很危险的。同学们一定还要记住，在饮食上要把保证我们的身体安全放在第一位，吃饱、吃好，吃安全、吃健康。预防食物中毒很关键，一定要做到以下几点：

1、养成良好的卫生习惯，饭前便后要洗手。

2、在假期里，许多家长因为工作忙，中午不能回来给孩子做午饭，就在早晨上班的时候事先做好午饭，并放入冰箱保存。同学们拿出来的时候要记得在常温下放5-10分钟再吃，尤其是在感觉特别热的时候，不能马上吃太凉的东西。

3、暑假的时候，天气炎热，同学们不要吃太多过凉的东西，冷冻过的水果一次只能吃1-2个，大盒的冰淇淋不要一口气吃完。

4、购买食品时，尤其是对小食品，不要只看其花花绿绿的外表诱人，要查看其生产日期、保质期，不能买过期食品和没有厂名、厂址和生产日期的“三无”食品。

5、食品在食用前要彻底清洁，生吃瓜果要洗净，必要时可以在冷水中泡半个小时，然后冲洗干净再吃。千万不吃霉变的食品（果粒上有霉点），其中的霉菌毒素会引起中毒。

6、不吃来历不明的食物，在不知为何种食物时不要吃。在野外、林地游玩的时候，不要被那些漂亮的果实、蘑菇之类的迷惑，路上捡到的食品就更不能拿来就吃。万一误食了有毒食物救治不及时，容易发生生命危险。

7、不到没有卫生许可证的小摊贩处购买食物。

特别是在旅游景区，经常会遇到一些摆摊的当地人售卖当地的特色食品，这时候一定要看清楚，不知道的可以向导游或当地人咨询，要选择可靠的店铺、超市、固定摊点购买。

8、不喝生水、不洁净的水或已经过期变质的饮料，出门旅行最好是喝自备的白开水，又解渴又健康，在山里面看到清澈的山泉水，如果没有管理人员告诉你可以饮用，自己不要轻易就舀起来喝，一些山泉水可能会受到污染，还有的山泉水里含有不适合人体吸收的矿物质，喝下去可能会让你出现不良反应的。

9、在假期里，要注意不要暴饮暴食，生活起居要有规律，积极参加体育锻炼，增强身体免疫力，抵御细菌的侵袭。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！