# 食品安全心得体会(大全12篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-05-10

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**食品安全心得体会篇一**

食品安全是一个十分重要的话题，关乎人民的身体健康和生活质量。食品安全事关国家经济发展、社会稳定和人民福祉，因此，每个人都应该对食品安全负起责任。通过多年的食品安全教育和亲身经历，我对食品安全有了更深刻的认识，并积累了一些心得体会。

首先，了解食品安全知识至关重要。我发现，许多食品安全事故的发生都是因为人们对食品安全知识缺乏了解或者没有引起足够的重视。所以，我们应该利用各种渠道，积极主动地了解有关食品安全的知识。这包括通过媒体、互联网、宣传册、健康讲座等途径获取食品安全知识。只有了解了食品安全标准和规范，我们才能正确选择食品，做到心中有数，避免吃到不安全的食品。

其次，加强自身的食品安全意识。食品安全是一个综合性的问题，不仅需要国家、企业和农民等方面的共同努力，还需要每个人在日常生活中的自觉遵守食品安全原则。我们应该自觉地养成良好的卫生习惯，如勤洗手、保持清洁、使用相对安全的食品等。此外，我们还应当保持警惕，警惕食品安全隐患和健康风险，对食品进行仔细检查，注意保质期和封包完好性等。只有不断提高自身的食品安全意识，我们才能最大程度地保障自己和家人的健康。

再次，鼓励推动食品安全立法和监管。食品安全关系到人民的生命安全和身体健康，是一个国家的重要课题。所以，我们应该积极呼吁和支持相关部门加强食品安全的立法和监管工作。政府应该加强对食品制造、加工、流通等各个环节的监督，严惩食品安全违法行为，加大食品安全监测力度。同时，还需要完善相关法律法规，明确食品生产和经营者的责任，加强对食品生产许可和检验检疫的监管力度，提高食品安全监管的科学性和有效性。

此外，加强食品安全宣传与教育也是十分重要的。食品安全需要每个人的参与和努力，而宣传和教育可以起到引导和教育的作用。我们可以通过组织食品安全知识的宣讲和培训，提高公众对食品安全的认识和重视程度。同时，可以加强学校、社区和企业等各个层面的宣传工作，倡导良好的饮食习惯和饮食结构，增强公众对食品安全的信心和依赖。只有不断加强食品安全宣传与教育，才能形成全社会共同维护和保护食品安全的氛围。

最后，个人应当从自身做起，担负起保护食品安全的责任。我曾亲身经历过食品安全事故带来的后果，深感食品安全对于个人和家庭的重要性。因此，我开始重视食品选择，注重食品安全知识的学习和了解，并在日常生活中特别留意食品的来源和质量。我选择尽量购买品牌信誉好、出产地明确的食品，并且保持适度饮食，尽量避免过量或不合理的饮食习惯。通过这些努力，我希望能够用实际行动维护我的身体健康和食品安全。

总之，食品安全是一个与每个人息息相关的问题，需要全社会共同关注和应对。通过了解食品安全知识、加强自我管理和监督、推动食品安全立法和监管、加强食品安全宣传与教育，每个人都可以为食品安全贡献自己的力量。只有人人都把食品安全当作一项重要任务，我们才能真正实现食品安全，保障人民的健康和福祉。

**食品安全心得体会篇二**

民以食为天，食以安为先。《中华人民共和国食品安全法》(以下简称 《食品安全法》)6月1日开始实施，实行了近20xx年的《食品卫生法》同时被废止。从“食品卫生”到“食品安全”，仅一个词的改变，折射出食品安全正在面临的危机以及解决食品安全问题的紧迫要求。江苏省疾病预防控制中心毒理与功能评价所一直承担着食品和保健食品的安全性检测和功能评价工作，所以特别重视和关注《食品安全法》的学习和贯彻，多次组织全所进行集体学习和讨论，领会其与检测有关章节内容的实质内涵。现就大家学习《食品安全法》心得体会总结如下。

亮点一 食品安全有了国家统一标准

《食品安全法》明确了统一制定食品安全国家标准的原则。第二十一条和第二十二条规定：国务院卫生行政部门负责制定、公布。对现行的食用农产品质量安全标准、食品卫生标准、食品质量标准等予以整合，统一公布为食品安全国家标准。这对我们检验机构来说，检验依据就更明确了。过去食品安全标准“不标准”一直是我国食品安全监管的软肋。以黄花菜为例，根据卫生部门的标准，它不属于干菜，不得有二氧化硫残留。而根据质检、农业部门的规定，黄花菜属于干菜，且明确了其二氧化硫残留标准。如此“打架”的食品标准不仅让食品生产企业困惑，更让检验机构无所适从。

亮点二 食品检验机构和人员的责任更大了

《食品安全法》明确了食品检验机构资质准入制度，第五十八条规定“食品检验由食品检验机构指定的检验人独立进行。检验人应当依照有关法律、法规的规定，并依照食品安全标准和检验规范对食品进行检验，尊重科学，恪守职业道德，保证出具的检验数据和结论客观、公正，不得出具虚假的检验报告。” 第五十九条规定：“食品检验实行食品检验机构与检验人负责制。食品检验报告应当加盖食品检验机构公章，并有检验人的签名或者盖章。食品检验机构和检验人对出具的食品检验报告负责。” 第九十三条规定“违反本法规定，食品检验机构、食品检验人员出具虚假检验报告的，由授予其资质的主管部门或者机构撤销该检验机构的检验资格;依法对检验机构直接负责的主管人员和食品检验人员给予撤职或者开除的处分。受到刑事处罚或者开除处分的食品检验机构人员，自刑罚执行完毕或者处分决定作出之日起十年内不得从事食品检验工作。食品检验机构聘用不得从事食品检验工作的人员的，由授予其资质的主管部门或者机构撤销该检验机构的检验资格。”

食品检验机构和人员的责任更大了，检验机构本身就应该具备独立性、公正性，既要对企业客户负责，更要对社会负责。

亮点三 任何食品都不能免检

《食品安全法》第六十条规定:“食品安全监督管理部门对食品不得实施免检。县级以上质量监督、工商行政管理、食品药品监督管理部门应当对食品进行定期或者不定期的抽样检验。进行抽样检验，应当购买抽取的样品，不收取检验费和其他任何费用。”

以前在电视广告上，我们经常能看到食品厂家打出“国家免检产品”的口号。但“免检”并不一定都是安全的，有时它会麻痹消费者，同时，质检部门由于该企业既往 “产品质量长期稳定”而予以免检，很容易导致企业在没有监督的情况下，放松对自身的质量要求。这次在美国cdc举办一次国际会议上有幸与美国fda官员交流，得知全美允许生产婴儿奶粉的制造企业仅5家，且没有可以免检一说。不只是奶粉，全美没有产品和企业拥有国家免检的特权。美国从未向中国开放婴儿奶粉及任何其他奶粉的进口市场，继而鼓励生产企业把更多的雅培、美赞臣等优质婴儿奶粉销往中国。世界上，绝大多数国家也均没有“免检”一说。中国“三聚氰胺”事件发生后， fda迅速对美国婴儿奶粉市场进行检查，并随即发布“婴儿奶粉健康信息忠告”，请美国妈妈们放心购买，fda真正落实了我们往往只挂在嘴上的“责任重于泰山”。

中国确实有很多大企业的产品，任凭政府怎么抽检都次次合格，但它是由质量、道德、企业社会责任伦理、消费者口碑共同铸就的，不是由政府机构封授的，更不是广告狂轰滥炸“炸”出来的。作为政府行为，免检是万万不可以的，因为质量抽检是履行保护消费者利益的国家意志。因此新实施的《食品安全法》规定，食品安全监督管理部门对食品不得实施免检，将此前国务院废除免检的措施法制化。

亮点四 保健食品宣传不得涉及治疗功能

《食品安全法》第五十一条规定:“具有特定保健功能的食品不得对人体产生急性、亚急性或者慢性危害，其标签、说明书不得涉及疾病预防、治疗功能，内容必须真实，应当载明适宜人群、不适宜人群，功效成分或者标志性成分及其含量等;产品的功能和成分必须与标签、说明书相一致。这条规定在最初的征求意见草案中并没有体现，后来加进去了。”这一法律条款，给保健食品设定了必须遵守的“硬杠杠”：如果是按照保健食品审批的，宣传过程中就不能对消费者说 “服用后能预防、治疗什么疾病”。这个规定使保健食品的生产经营者在产品原料上有所忌惮，减少了消费者“进补不成反致病”的危险。

亮点五 食品安全风险监测和评估

《食品安全法》 第十一条规定:“国家建立食品安全风险监测制度，对食源性疾病、食品污染以及食品中的有害因素进行监测”。

根据国务院法制办公布的《中华人民共和国食品安全法实施条例(草案)》规定，当需要判断某一因素是否构成食品安全隐患等七种情形下，国务院卫生行政部门都应当组织食品安全风险评估工作。草案规定的七种情形是(1)为制定或者修订食品安全国家标准提供科学依据需要进行风险评估的;(2)为确定监督管理的重点领域、重点品种，以及评价监督管理措施的效果需要进行风险评估的;(3)发现新的可能危害食品安全的因素的;(4)需要判断某一因素是否构成食品安全隐患的;(5)需要判断某一食品是否安全的;(6)依照食品安全法第四十四条、第六十三条规定需要进行风险评估的;(7)有国务院卫生行政部门认为需要进行风险评估的其他情形的。

草案规定，国务院卫生行政部门应当及时将食品安全风险监测和风险评估的结果等相关资料，向国务院农业行政部门通报。国务院农业行政部门应当及时将食用农产品质量安全风险监测和风险评估的结果等相关资料，向国务院卫生行政部门通报。国务院卫生行政部门根据食品安全风险评估工作的需要，要求国务院农业行政部门提供农药、肥料、生长调节剂、兽药、饲料和饲料添加剂等的安全性评估结果等相关资料的，国务院农业行政部门应当及时提供。

要彻底祛除食品行业的诟病，当然需要我们的《食品安全法》发力，但也需要一个“人人以之为耻”的大的社会环境。只有我们每个从业者都以这种道德律令为内驱动力，《食品安全法》才不会仅是“纸面上的规定”，才能承载起厚重的民意期许。

**食品安全心得体会篇三**

近年来，食品安全问题引起了广泛的关注和重视。吃得安全，是每个人的权利和追求。作为消费者，我们应该时刻保持警惕，增强自己的食品安全意识，并积极采取措施保护自己的身体健康。下面我将分享一些我在生活中对食品安全的心得体会。

第一段：加强食品安全教育，做明智的消费者

食品安全教育是非常重要的，只有了解了食品安全知识，我们才能成为明智的消费者。首先，我们要学会阅读产品标签，了解产品的成分和营养价值。其次，我们应该保持对新闻报道和食品安全事件的关注，及时了解相关信息，避免购买有问题的产品。最后，我们要培养良好的饮食习惯，合理搭配膳食，选择新鲜、安全、营养的食品。

第二段：选择有食品安全标志的产品

购买食品时，我们应该选择有食品安全标志的产品。这些标志代表着厂商对产品质量的负责和监管部门的监督。例如，中国的QS标志、欧盟的CE标志和美国FDA标志等。在购买肉类、蛋类和奶制品等易受污染的食品时，更要确保产品有合格的检验报告和出厂日期等信息。

第三段：加强食品储存和烹饪安全意识

食品的储存和烹饪也是我们保证食品安全的重要环节。首先，我们要做到将生食和熟食分开存放，避免交叉污染。其次，我们要注意储存温度和时间的控制，不宜留存过久的剩饭剩菜。此外，我们要注意食品的加热温度和时间，确保彻底煮熟，避免生食带来的食物中毒。

第四段：减少食品添加剂的摄入

食品添加剂是制造商在食品生产过程中加入的化学物质，用于改善食品质地、色泽和保鲜等目的。我们应该尽量减少食品添加剂的摄入量，选择更加自然和健康的食品。例如，我们可以选择有机食品、无农药食品和无防腐剂食品等。

第五段：提高食品安全监管力度

食品安全问题的解决不能只依靠消费者的努力，政府和相关的监管部门也是起着至关重要的作用的。加强食品安全监管，提高对食品生产企业和餐饮服务单位的监督检查力度，对违法添加剂的制造商严惩不贷。同时，加强食品安全科学研究，推动食品安全技术的创新进步。

总结起来，食品安全是我们每个人都必须关注的问题。通过加强食品安全教育，选择有安全标志的产品，增强食品储存和烹饪安全意识，减少食品添加剂的摄入，以及提高食品安全监管力度，我们能更好地保护自己的身体健康。同时，我们也要积极参与食品安全事务，推动社会各界共同努力，为我们的下一代创造一个安全健康的食品环境。

**食品安全心得体会篇四**

近年来，食品安全问题频繁发生，引起了社会各界的广泛关注。而作为个体消费者，我们更应该从自己身边的点滴做起，积极参与到保障食品安全的行动中。长期以来，我一直都将食品安全作为自己的重要生活原则，并从中受益良多。在此，我将与大家分享我的心得体会，以期提高大家的食品安全意识和行动力。

首先，关注食品标签是确保食品安全的第一步。在购买食品时，我会仔细阅读并对比不同产品的标签，特别是营养成分和添加物等方面的内容。而在这个信息爆炸的时代，消费者应当学会辨别食品标签中的虚假宣传和欺骗手法。这要求我们在解读标签的同时保持理性的思考和批判性的眼光。只有对食品标签的真实性有所了解，我们才能做出明智的购买决策，选择更加安全、健康的食品。

其次，正确储存和处理食品也是保障食品安全的重要环节。有时候，即使我们选择了安全的食品，但如果储存和处理不当，也会导致食品失去原有的安全性。所以，我会按照食品的特性和储存要求，采取适当的方法和措施进行储存。比如，对于易腐食品，我会提前良好清洁冰箱，确保其内部的整洁和卫生；对于罐装食品，我会确保其密封性和包装完整性，避免罐内食品受到外界的污染。同时，我也会谨慎处理生鲜食品，注意食品熟化的温度和时间，避免食品变质导致食品安全问题。

此外，倡导合理饮食习惯也是保障食品安全的重要手段。现代人生活的快节奏，常常导致饮食不规律和不健康。而不健康的饮食习惯，往往容易导致身体代谢失衡，从而降低免疫力，影响身体的抵抗力。因此，身为消费者，我们应当从自身做起，适度控制食品的种类和摄入量，尽量避免高油脂、高盐分、高糖分的食品对身体的伤害。多食用新鲜蔬果和低脂肪食品，增加膳食纤维的摄入，有助于增强身体的抵抗力，提高食品安全。

最后，坚持消费者权益至关重要。作为一个有自我保护意识的消费者，我认为坚持消费者权益和表达不满的态度是非常重要的。只有当我们学会维护自己的权益时，才能迫使食品生产企业、商家和政府部门加强对食品的监管，坚决打击不法分子的作恶行径。在遇到食品安全问题时，我会第一时间向相关部门进行举报，并采取法律手段来保护自己的权益。同时，我也会积极参与消费者组织，不断呼吁增强食品安全监管和提高食品质量。

综上所述，食品安全问题事关每个人的生命健康。作为消费者，我们有责任和义务保护自己的权益，提高食品安全意识，积极参与到保障食品安全的行动中。通过关注食品标签、正确储存和处理食品、倡导合理饮食习惯以及坚持消费者权益，我们能够从小处做起，为食品安全事业贡献一份力量。只有通过我们每个人的共同努力，才能够建设一个更加安全、健康的食品环境。

**食品安全心得体会篇五**

食品安全一直以来都是人民群众关心的话题，因此各级政府和相关机构也一直致力于加强监管，保障食品安全。作为普通消费者，我们也要关注食品安全，并从自身做起，不断提高自己的食品安全意识。在经历了几次食品安全问题后，我也深刻地认识到了食品安全的重要性。

第二段：对食品安全事故的回忆和感悟

几年前，我曾经亲身经历了一次食品安全事件。当时，我和家人在一家小饭店吃饭，不久后我就开始感到胃部不适，而且出现其他症状，我的家人也出现了相同的症状。我们怀疑是餐厅的食品出了问题，之后我们去了医院，被确诊为食物中毒。这一次事件让我深刻认识到了食品安全的重要性，更加重视了食品卫生问题，也深深地记得这个经历。

第三段：提高自身食品安全意识的方法

为了保障自己和家人的健康，我开始从食品安全方面入手，积极提高自己的食品安全意识。首先，我会在购买食品时尽可能地选择正规渠道，如超市和商场。其次，我在烹饪时也不放过任何细节。例如，用开水冲洗蔬菜，彻底去除食品表面的杂质和细菌。最后，我会尽可能地减少外出吃饭的次数，尽可能多地自己动手做饭，这样既能保证食品安全，也有益于自身健康。

第四段：加强食品安全监管的必要性

虽然个人提高食品安全意识很重要，但是更重要的是政府和相关部门加强对食品安全的监管。在现代社会，食品的流通渠道越来越多元，食品安全问题也变得更加复杂。因此，政府和相关部门应该通过各种手段来确保食品质量，例如加强检查和监管力度，提高违法成本，对问题企业进行严格的惩罚和处罚等措施。这样，才能有效地保障食品安全，并让人们更加信任和放心地消费。

第五段：结论

总之，食品安全是人们生活中必须关注和解决的问题。我们每个人都应该从自身做起，提高自己的食品安全意识，尽可能减少对不确定的食品的消费。同时，政府和相关部门也应该加强对食品安全的监管，并加大对问题企业和人员的惩罚力度。只有这样，才能让人们真正放心地享受美食，同时也保护自己和家人的健康。

**食品安全心得体会篇六**

食品安全知识讲座心得 通过这次关于食品安全知识的讲座，我了解和学习了很多关于食品安全的知识，也纠正了对关于食品安全问题的一些看法。

食品安全并不一定是完全不存在着食品添加剂，而是这些食品添加剂的使用是在规定的范围内，我们摄入这些规定范围内的食品添加剂是不会对人体造成危害的。因此人们要走出这个误区，认为有添加剂的食品就是不安全的看法不正确的，我们国家对这个添加剂是有明文法律规定的，只要商家们按规定不滥用，那么食品是安全的。食品安全问题一直是人们关注的重点，人的一生离不开食品。食品的安全与否，直接关系到人们的身体健康，安全无毒的食品有利于我们的身体。只有身边食品是安全的，才能促进人们的身心健康，对国家充满信心，从而促进国家经济的持续繁荣发展。如果我们身边的食品都是有害的，有毒的，那么我们怎么能健康快乐地持续生活下去，我们将被这些有毒的食品引发的病痛深深折磨，处于黑暗的恶梦之中，对生活失去活力和希望。

食品安全征文比赛稿件

关注食品卫生安全，增强自我保护意识

——食品安全教育的心得体会

巴州区来龙小学六年级二班 李媛媛

指导教师：彭兴明 电话：\*\*\* 今年四月学校组织全校师生认真学习了《食品安全卫生法》、《产品质量法》《食品监督管理》等法律法规。随后各班均开展了有关“关注食品安全，从我做起”、“食品安全的调查”、“食品安全的故事会”等主题班会。通过学习和各种活动的开展。全校师生不但深入了解食品安全的重要性和必要性。提高了对食品安全的认识、而且增强了对食品安全识别能力和自我保护意识。的确，在我们身边有许多的食品存在着安全问题。火腿肠喷洒敌敌畏，罐头和香肠里装的是母猪火死猪肉、火锅底料是地沟油，粉丝是塑料、冰糕是脏水和糖精、可乐里碳酸超标、水果中有农药和催红剂，蔬菜中有增长素，猪肉里有添加剂．．．．．．．。如此种类繁多的食品均存在不安全因素，严重危及到人类的生命和健康。不得不引起我们的高度重视。

前几天，我们班的杨红梅同学，不慎买吃了超期三个月的方便，顿时脸色苍白，口吐白沫，下腹剧烈疼痛难忍。当即被老师和同学送进医院，经及时治疗才得以康复。当地一年级的两个女生同吃了一根过期的棒棒糖，结果两人先是肚子剧烈疼痛，随后脸色发白，口吐白沫。晕了过去。

有这样一则新闻：一个四岁的小朋友，买了一盒酸奶，感觉嘴角有什么东西在蠕动，拿起镜子一照，傻眼了是几条 小虫。这件事被记者暴了光。当记者询问这个厂家的管理人员时，他居然说：“我只是负责生产，至于何不合格是监管部门的事。” 从2024年的三聚氰胺事件，到2024年《食品安全法》的诞生，食品安全一直是百姓一直担忧的一个重要问题。曾有人盛传过这样一个段子：“中国人的胃‘很结实’，它负责消化一切：胶面条、皮革奶、镉大米、瘦肉精、三鹿粉、甲醇酒、人造蛋、纸腐竹、地沟油、罂粟汤??”。

从这样的事例中，我们可以深深体会到人们对食品安全问题的担忧。民以食为天，而今却谈“食”色变，随着很多劣质食品被曝光，恐怕人们已经无法对身边的食物安安心心地食用了。对于企业这种极其违背道德的行为，令人感到愤怒，也让人们对于社会公德的丧失感到心痛。

听老师说，中共中央政治局委员、国务院副总理王岐山在参加山东代表团审议政府工作报告时，提到食品安全问题连称惭愧。民以食为天，食以安为先，食品安全关系人民群众健康和生命安全，关系经济发展和社会和谐，始终是百姓关注热点。今年两会，全国人大代表、政协委员再次重点关注食品安全这个话题，他们继续为全面提高食品安全保障水平建言献策。在市场经济中，市场主体的信用问题变得格外重要。当前一些违法犯罪分子利欲熏心，不惜以他人的生命健康为代价，生产经营有毒、有害食品，非法牟取暴利，不但严重损害整个食品行业的形象、破坏正常的市场秩序，而且容易引发民众恐慌、影响社会稳定和国家形象。

食品安全问题是一个长久而复杂的问题，应该通过长期不懈的努力，建立更

首先，我们应该到正规商店里购买食品，不买校园周边、街头巷尾的“三无”食品；购买正规厂家生产的食品，要尽量选择信誉度较好的品牌；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；食品是否适合自己食用；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。

其次，大学生应注意哪些饮食卫生习惯？ 白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于大学生和少年儿童的健康；养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病的传播；生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免造成农药中毒；选择食品时，要注意食品的生产日期、保质期；尽量少吃或不吃剩饭菜，如果吃剩饭菜，一定要彻底加热，防止细菌性食物中毒；不吃无卫生保障的生食食品，如生鱼片、生荸荠；不吃无卫生保障的街头食品；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，危害我们的身体健康。条件允许的话我们可以多喝纯牛奶和酸奶，多吃水果，少吃反季节水果。

2024食品安全教育心得体会

心得一：食品安全教育心得体会

近几年来，由于关于食品安全的事件层出不穷，食品安全问题已经成为人们关注的焦点之一。这些事件暴露了我国食品安全的监督和管理存在着各种各样的问题。下面就我就几个方面来讲讲加强食品安全性的几项措施：

一、强化源头管理

近年来我国食品产业发展快速，对经济增长的贡献率逐年加大，但同时由于准入门槛低等原因，大量食品企业规模小、分布散、集约化程度不高，自身质量安全管理能力较低。庞大的食品生产消费量、众多的生产经营者，再加之食品安全监管体制机制还不健全，这些我国食品安全基础薄弱的最大制约因素。要从根源上解决食品安全问题，首先应建立从农场到餐桌全过程的产业链监控体系，无论是蔬菜还是肉食，只要是食品范畴都应该列入监控范围之内。从生产资料如水、土壤、饲料开始，就应该加强监控，不能等到进入市场时再检测。

二、建立信用档案加大教育宣传

近年来发生的一系列食品安全事件凸显了我国食品行业的信用缺失问题，信用缺失已经成为制约我国食品行业健康发展的重要因素。为此政府应建立完善的食品安全信用档案，真正在全社会建立产品源头可追溯、去向可追踪、信息可存储、产品可召回、查有线索、找有依据的良性运行机制。同时，完善食品安全宣传教育机制，加大食品安全宣传教育力度。当前公众的食品安全防范意识、法制观念并未有大的加强，教育是食品安全防御措施的基本环节。社会应形成一种氛围，使食品的生产者、经营者、消费者兼具食品安全的支持者、维护者和创造者三重身份，从而降低监管成本，提高监管效力。

三、整合监管机构

我国食品安全管理分别由食品药品监管、农业、商务、卫生、质监、工商等多部门实施分段管理，可能出现多头分散、衔接不紧的状况。因此应该进一步理顺食品安全管理体制，由一个部门为主实施综合性、专业化、成体系的监管。不论食品哪个环节出现问题，都会追究该部门的责任，从而避免监管缺位或者职责交叉、责任不清，最大限度地堵住监管漏洞。

孩子已经6岁了，有一天放学回家时她跟我说了一句话:妈妈，我们以后买吃的时候一定要看有没有qs标志，有qs的只能吃。第一次从一个6岁孩子的口中说到qs，挺让我吃惊的，我问孩子是怎么知道的，孩子告诉我是幼儿园的老师教的。

第二天到学校一问老师才知道，幼儿园正在对孩子们进行安全教育，其中一项就是食品安全。学校的这一举措，让我们对学校教育更加放心。

食品是人类赖以生存的物质基础,所以有民以食为天之说。经过基本温饱、营养平衡、心理美学、生物功能活性等几代食品的发展后,消费者又回到了与自己有切身厉害关系的食品安全问题上。

为了确保食品安全，保证广大人民群众的切身利益，就有了食品质量安全市场准入制度。也就是孩子口中所说的qs。食品质量安全市场准入制度是政府为保证食品的质量安全,对具备规定条件的生产者才允许进行生产经营活动,具备规定条件的食品才允许生产销售而实行的一项监管制度,它是一项行政许可制度。其包括以下3项具体制度：(1)对食品生产企业实施生产许可证制度；(2)对企业生产的食品实施强制检验制度；(3)对实施食品生产许可制度的产品实行市场准入标志(qs标志)制度。对于孩子来说，这一些文字的解释是难以理解的，而且食品安全教育也并不是这么简单，但是学校在进行食品安全教育时，能让孩子记住qs就已经很成功了。更为重要的是，食品安全教育让孩子初步地认识到了食品安全的重要，孩子知道吃了不干净、不卫生的食品肚子会痛、会拉肚子，这促使孩子对食品的安全有了一定的警觉性，为她形成良好的饮食习惯奠定的基础，这其实也是养成教育的一部分。

从这样的调侃中，我们可以深深体会到人们对食品安全问题的担忧。民以食为天，而今却谈食色变，随着很多劣质食品被曝光，恐怕人们已经无法对身边的食物安安心心地食用了。对于企业这种极其违背道德的行为，令人感到愤怒，也让人们对于社会公德的丧失感到心痛。

中共中央政治局委员、国务院副总理王岐山在参加山东代表团审议政府工作报告时，提到食品安全问题连称惭愧。民以食为天，食以安为先，食品安全关系人民群众健康和生命安全，关系经济发展和社会和谐，始终是百姓关注热点。今年两会，全国人大代表、政协委员再次重点关注食品安全这个话题，他们继续为全面提高食品安全保障水平建言献策。

在市场经济中，市场主体的信用问题变得格外重要。当前一些违法犯罪分子利欲熏心，不惜以他人的生命健康为代价，生产经营有毒、有害食品，非法牟取暴利，不但严重损害整个食品行业的形象、破坏正常的市场秩序，而且容易引发民众恐慌、影响社会稳定和国家形象。

2024食品安全培训心得体会\_学习食品安全心得体会

食品安全培训心得体会范文一

近年来，随着三聚氰胺、瘦肉精、染色馒头等事件先后曝光后，食品安全问题越来越令人堪忧，能否保证餐桌安全，让学生吃上放心饭成为各级政府亟待解决的民生大事，在此背景下，我市率先开展食品安全专题培训，我有幸于年月日参加了此次培训，通过学习，使我对食品安全有了更深的认识。

作为学校食品安全，我认为应抓好以下工作： 1、对我校的培训工作高度重视，始终把培训工作作为促进食品安全工作取得实际成效的基础性工作，持之以恒，扎实抓好。把培训摆在重要的议事日程，专题研究和安排部署学习计划，明确学习重点和内容，动员所有人员提高认识，努力提高我校食堂食品安全工作综合素质。2、抓好食品安全的宣传教育，在师生、食堂从业人员中，广泛开展《食品安全法》的学习，通过小手拉大手、一个学生带动一个家庭，一个家庭带动一个社区，从而带动整个社会，使之全民认识食品安全工作的重要性、迫切性，提高食品安全意识。3、抓好食堂饮食安全管理，严把食品采购关，切断食源性污染和疾病的发生，大宗食品定点采购，严格索证，建好台账，严禁采购散装调味品，做好蔬菜农药残留检测，不符合要求的蔬菜，严禁进入校园，加强食用油、禽畜肉等的检查，确保安全;加强从业人员卫生安全教育，规范食品加工销售过程管理，以保证食品卫生安全。民以食为天，食以安为先，我们将积极行动，落实全市食品安全专题培训会议精神，切实抓好学校食品安全管理，保证广大学生饮食安全。

食品安全培训心得体会二 20xx年4月13日至2024年4月19日,我有幸参加了由中国食品工业协会举办的第五期食品安全师暨师资选拔培训课程。7天7夜紧张而快乐的培训结束了，我长地舒了一口气，我们从各个培训专家的精采讲课中学到了很多对今后从事食品生产很有用的知识，但同时又感觉到自己肩上又多了一份沉甸甸的责任。解决食品安全问题任重而道远，我们每个人都有义务为中国乃至全世界的食品安全贡献自己的绵薄之力。

以下是我个人的一点体会同大家交流： 1.食品安全问题是全球性的问题：它不止存在于中国，在国外也同样存在;不止不发达 国家有，发达国家也一样不少。食品安全问题不因经济的发展程度、科技水平、民族、种族等的不同而不同，它是全人类共同面对的问题，任何国家或个人都不能片面指责其它国家。2.食品安全问题很可能造成跨国家跨地区的危害，任何人或任何国家都不太可能在危害发生后独善其身。因为世界村的趋势日趋明显，地区商品的流通越来越全球化。3.诚信是食品安全问题的根基，失去了诚信食品安全问题就无法从根本上彻底解决，食品安全问题需要政府、种植收割、食品制造、流通、餐饮等各相关环节从业人员都讲诚信，才能构筑食品安全的坚固堡垒。4.掌握好食品安全基础知识是做好食品安全的关键，不学习食品安全基础知识就无法从科学的角度解决食品安全问题。5.食品安全师的工作在食品企业的作用日益明显、重要，作为一名合格的食品安全师不但要解决好本单位的食品安全问题，更要加强对本单位食品安全问题的全员培训。6.食品安全培训师不但要作好本单位的食品安全培训，更要将食品安全意识灌输给全社会，让每个人都逐渐提高食品安全意识，减少食品安全事件的发生。学习后我们对食品安全问题的重要性有了更深刻的理解，结合我公司具体实际情况我认为： 1.应该配备专职的食品安全专业技术人员、管理人员，成立食品安全问题领导小组由总工程师直接领导，从研发部、品管部、采购部和制造部分别选出2名兼职的食品安全管理员，定期开会讨论和解决公司内的食品安全问题。2.建立保证食品安全的各项规章制度，将食品安全事件同员工的绩效挂勾。3.每年选拔2名以上员工参加食品安全师培训及考核，使公司持证安全师的比例达到10%以上，加强对职工食品安全知识的培训，特别是对《食品添加剂使用卫生标准gb2760-2024》及《食品安全法》进行深入的学习，每季度组织本单位全体员工对食品安全问题进行内部或外部培训。4.重新对我公司设备布局和工艺流程对行风险评估，使之更趋合理、完善，防止食品安全事件的发生。5.对研发、采购、生产、仓贮及运输等环节进行食品安全风险估计并全程监控，防止不安全事件的发生。

总之，通过这次培训学习，我收获了很多，不但初步掌握了食品安全知识，也启发了我对实际工作中预防和处理食品安全问题的思路。

**食品安全心得体会篇七**

首先，我们应该到正规商店里购买食品，不买校园周边、街头巷尾的“三无”食品；购买正规厂家生产的食品，要尽量选择信誉度较好的品牌；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；食品是否适合自己食用；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。

其次，大学生应注意哪些饮食卫生习惯？ 白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于大学生和少年儿童的健康；养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病的传播；生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免造成农药中毒；选择食品时，要注意食品的生产日期、保质期；尽量少吃或不吃剩饭菜，如果吃剩饭菜，一定要彻底加热，防止细菌性食物中毒；不吃无卫生保障的生食食品，如生鱼片、生荸荠；不吃无卫生保障的街头食品；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，危害我们的身体健康；一般女孩子爱吃甜食，那么吃甜食多多益善吗？夏日饮品中富含糖分，我们多吃后易患皮肤炎症和多种疾病。在夏日过多摄取糖分，还会产生大量酸性物质，从而打破血液正常的酸碱平衡，使我们变成酸性体质的人。有医学资料表明，70％的疾病发生在酸性体质的人身上，这无疑使我们成了疾病“温韩国瘦身一号床”。除了上述影响，许多饮料中还缺乏人体发育所必需的蛋白质与脂肪，喝得过多，将影响我们吃正餐，造成营养不良，所以喝饮料每天最好不超过100毫升。要使我们变聪明应多吃鱼，蛋黄，虾皮，紫菜，海带，瘦肉等。条件允许的话我们可以多喝纯牛奶和酸奶，多吃水果，少吃反季节水果。

通过对食品安全的学习，让我更加注重对待“吃”如何吃才算安全，才算健康，如何食物搭配才更有营养，哪些食物是不安全的？哪些食物较为安全？例如：以前自己很爱吃米线、土豆粉、凉皮、麻辣烫，可是自从学习了食品安全我开始很少吃了，什么都有毒，很不放心。油炸食物更是很少吃，那些油重复使用很多遍早已经产生了致癌物质，我不可能去吃它，而且脂肪含量很高。对爱吃的豆芽也是很少吃了，害怕是黑心的商家加了硫磺和过量的添加剂制作出来的，若是自家买吃我会选购带根的豆芽，我知道无根的不安全。庆幸的是自己学习了食品安全，在实际生活中给了我很多的指导，不然我会在超市选购食用油的时候被广告和特价优惠诱惑而选购了不安全的食用油，记得上次去超市买食用油看到买一桶某牌子的油送一袋大米，当时我觉得很实惠，准备拿走，后来想到老师说过如何选购食用油，仔细看看了油才发现它颜色发暗，并不是发亮，而且没有没有配料表，最后重新选购了一桶规格齐全的橄榄油和含有绿色食品标志的面粉。这也算是学以致用吧，还有很多就不在一一叙说了，在实际生活更好的应用，努力做到让自己和家人以及身边的朋友吃的更安全、更健康。

**食品安全心得体会篇八**

随着时代的发展，食品已成为人们生活中不可或缺的一部分。但是在享受美食的同时，食品安全问题也备受关注。在食品安全生产和监管中，个人消费者的责任也十分重要。在我的生活中，我深刻地体会到食品安全的重要性并总结了一些心得与体会。

第二段：如何选择优良食品

为了保证食品的质量和安全，我总结了一些关于如何选择优良食品的方法。首先，要选择正规渠道购买食品，避免购买低价、劣质食品。其次，要留意食品的“出身”，了解其生产厂家及产品认证情况。还要注意包装的完整性和保质期等质量指标。此外，我还会关注有无品牌宣传、检测合格印章等细节问题。通过这些方法，选购安全可靠的食品，保证健康饮食。

第三段：食品储存的方法

选好食品后，接下来就是如何储存食品。在日常生活中，我遵循以下的食品储存方法。首先，及时吃完食物，别把食物放到下顿饭再吃，尤其是对于开封的易变质食品，要尽早食用，并保持低温。其次，需要注意食品的储存环境。对于蔬菜水果等生鲜食品要放在通风处，避免受潮，霉烂发芽；对于半成品和加工食品要放在阴凉干燥处，避免受潮及遭受虫害。

第四段：饮食安全意识

个人饮食的安全意识在保障整个食品安全中起到至关重要的作用。在日常饮食生活中，我始终坚持自己制定的食品安全规章制度。比如，我每天多喝水，吃水果蔬菜，可以更好地保证身体健康；避免暴饮暴食，不过多摄入油炸、高糖、高盐的食物，保护胃肠道，防止现代疾病的发生等。

第五段：食品安全教育的重要性

最后，我认为对于食品安全教育的重要性需要格外强调。在学校中教师通过讲解日常饮食的安全知识和实例，让我们对食品安全有更深刻的认知。在社会中，各家媒体和政府部门对食品丑闻等问题进行批判性分析，也让我们更加警惕食品安全问题的存在。只有通过不断推广食品安全知识，人们们才能更加科学地选择食品、合理饮食、珍惜每一顿健康的饭菜。

结语

总之，食品安全问题直接关系到千家万户的生命安全和健康，需要社会力量齐心协力地进行监管，而食品消费者的个人责任与维权同样重要。通过学会更加科学地选择食品、储存食品并且保持正确的饮食安全意识，我们可以避免食品安全问题给生活带来的隐患，让健康的食品快乐陪伴我们的生活。

**食品安全心得体会篇九**

中国人口超过13亿，人均耕地面积不到1.5亩，是世界人均值的1/4，如此宝贵的耕地，每年还以千万亩的速度在消失。我国东部600多个县（区）人均耕地低于联合国粮农组织确定的0.75亩的警戒线。而我国由于设备和管理落后，粮食在收获、储存、调运、加工、销售和消费中的总损失高达18.2％，也就是说，我国每年的产后粮食约有850亿公斤被白白浪费掉。稍微关心时政的人都知道，我国已经成为世界上最大的粮食进口国，且进口数量逐年增加。

在每年为此花费巨额外汇的同时，粮食安全问题也已经成为从中央高层到社会舆论普遍关注的重大问题。在这种背景下，触目惊心的浪费粮食现象，更令人担忧。

现在生活水平提高了，还有必要从一粒米上节约吗？有的同学可能会有这样的疑问。表面上看，掉几粒米是小事，可世界上的任何财富，都是劳动者以自己的心血和汗水创造的。珍惜这种创造的成果，不仅是对社会财富的爱护，也是对劳动的尊重、对创造的尊重、对劳动者的尊重。粮食是劳动者付出辛勤劳动、大自然消耗大量资源产生的财富，浪费它就是白白丢弃劳动成果、无端牺牲生态环境，最终受害的还是人类自己。一位学者就曾指出：“可持续发展，这句话在今天的世界上首先是指粮食。”

我们浪费一粒米，扔掉一个馒头，实际上丢弃的是中华民族勤俭节约的传统美德，丢弃的是对劳动人民的一片真挚情感，丢弃的是做人的一种品格和精神。我国现在还不富裕，在一些贫困地区还有将近3000万人尚未解决温饱问题。人皆有食，也并不是每个公民都曾实现了的梦想。世界性缺粮的状况在今后相当长的时间内也不会得到根本转变。因此，浪费一粒粮食也是很可耻的行为。

节约粮食，是每个公民应尽的义务。有了节约意识，做起来很简单：吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭菜。尊重劳动成果、减少对生态环境的压力已成为现代人的一种自觉意识。珍惜粮食吧，这是在珍惜你的生活！

建设节约型社会，关系到我们每一个人。节约资源，健康生活，让我们从珍惜粮食开始做起吧。

“爷爷，送您一个小礼物，这是我们学校特制的纸扇，上面印有号召大家适量点餐、杜绝浪费的倡议书”，“阿姨，送您一个小折扇，如果您支持节约，反对浪费，请您在承诺墙上签下您的名字”……昨天上午，和平区鞍山道小学开展“杜绝舌尖上的浪费，我们在行动”主题队日活动。少先队员们早早来到鞍山道地铁站旁，为过路的行人送上精心制作的小礼物，号召市民做节约达人。炎热的天气挡不住大家的热情，一声声稚嫩的问候让行人纷纷停下脚步，为少先队员们点赞，并在“厉行节约、反对浪费”的承诺墙上，郑重地签下了自己的名字。

虽然正值暑假期间，但连日来，全市中小学积极组织师生以“厉行节约、反对浪费”为主题，开展了一系列形式多样的宣教活动，引导学生养成勤俭节约、爱惜粮食的好习惯。

“爷爷奶奶给我讲述了他们那一代人厉行节约的故事。现在，虽然我们的物质条件优越了很多，但我们依然不能忘记传承他们勤俭节约的光荣传统，他们是我们学习的榜样!”暑假期间，第二新华中学面向全校师生开展了“家风传承正当时”系列活动。老师们精心制作了微课《学传统家风，做勤俭之人》，以勤俭持家的家风传承为主题，邀请学生“上讲台”，与大家分享老一辈勤俭持家、厉行节俭，勤勤恳恳、服务群众的家风故事。在该校七年二班举行的线上主题班会中，学生黄子纯就为老师和同学们讲述了自己的家风故事。她的讲述也引起了大家的共鸣。

随后，黄子纯面向全班同学发出倡议：吃饭时，吃多少盛多少，不剩饭剩菜;饮食要均衡，不挑食，不偏食;看到浪费现象要制止，尽量减少浪费;向身边的人宣传浪费的可怕后果，了解节约的方法;外出用餐时，剩余饭菜尽量打包，不铺张浪费。

**食品安全心得体会篇十**

近年来，食品安全问题层出不穷，给人们的生活带来了极大的不便与忧虑。作为一名在一家大型食品公司工作多年的员工，我深感食品安全事关百姓的身体健康与生命安全，也事关公司的声誉与发展。在这段时间的工作中，我深入参与食品生产的各个环节，不断总结经验并贯彻于实践，逐渐形成了一些心得体会。以下根据我的工作经验，谈谈我在公司食品安全方面的心得体会。

第一段，我的工作经历让我深刻认识到公司食品安全的重要性。作为食品公司的员工，保证消费者食品安全是我们的首要任务，而且是我们的社会责任。我们的食品生产需要经过严格的检测程序，确保每一批次的食品都符合质量标准。而这只是一个方面，还需要注意实施全程追溯体系，及时处理食品安全问题和突发事件。只有始终将食品安全置于首位，我们的食品才能保持高质量，得到消费者的信任。

第二段，管理制度的建立是确保食品安全的重要保障。在公司工作中，我发现了食品安全管理制度和标准的重要性。管理制度不仅规范了员工的行为，还规定了每个环节应该采取的食品安全措施，确保食品安全全程可控。例如，人员培训规定了员工必须经过食品安全知识和操作技能的培训和考核，确保员工具备食品安全意识和操作能力。而食品的采购、加工和储存等环节也都有相应的规范，确保食品从原料进厂到最终出厂的全过程质量可控。

第三段，食品安全的监测是保障食品质量的有效手段。在食品公司工作的这些年，我亲眼目睹了食品安全监测的重要性和必要性。公司建立了食品安全监测机构，对生产中的各个环节进行监督，确保食品质量稳定可靠。例如，对生产环节中的原料检测、生产工艺控制、成品检测等进行全面监控和分析，及时发现问题并采取措施解决。只有通过科学的监测手段，才能确保生产出的食品质量符合标准，消费者才能吃得放心。

第四段，积极主动与消费者沟通也是保障食品安全的重要方式。作为一家食品公司，我们要求在每一个产品上都标注详细的产品信息，包括成分、保质期等，以便消费者知晓。除此之外，我们还积极主动与消费者进行交流和沟通。例如，通过消费者的意见反馈和投诉，我们能够及时了解产品存在的问题或不合理之处，并及时改进产品，确保食品安全。通过与消费者的互动，我们能够加深消费者对我们公司产品的认同感和信任感。

第五段, 持续改进是确保食品安全的根本措施。在我工作的这些年，公司注重食品安全改进，不断完善食品安全体系。例如，定期组织全员培训，提升员工食品安全意识和操作能力；定期演练突发事件处理，确保食品安全问题能够得到及时处理和控制；定期开展质量监测和分析，发现问题追踪记录，整理总结经验教训。通过不断改进和完善，我们公司的食品安全水平得到了提升，公司也得以持续稳定发展。

总之，公司食品安全是一个重大问题，也是一项十分重要的社会责任。通过我的工作经验，我深感食品安全与公司的发展密不可分。合理制定管理制度、加强食品安全监测、积极与消费者沟通以及持续改进，这些都是我在公司食品安全方面的心得总结。只有倡导全民食品安全意识，树立起食品安全的防线，才能真正保障消费者的饮食安全，使我国食品行业得到良性循环和可持续发展。

**食品安全心得体会篇十一**

严管食品药品安全，是为人民健康把关的迫切需要。在部署2024年重点工作任务时，政府工作报告提出，要完善监管体制机制，充实基层监管力量，夯实各方责任，坚持源头控制、产管并重、重典治乱，坚决把好人民群众饮食用药安全的每一道关口。

法规制度是严管食品药品的监管依据和执法利器。完善监管机制必须注重相关法律法规的标准衔接，构筑相互支撑的规章体系。要不断完善对农产品、食品药品质量安全法规和相关实施条例的补充修订，力求立法的缜密与精细，规避法律“真空”。

知己知彼，方能百战不殆。面对生产经营主体量大面广，质量安全的未知风险、人为风险、衍生风险交织共存的复杂情况，严管食品药品安全，必须构筑全方位、全天候、立体式的监控网络，尤其要完善将食品药品安全风险布控于未始，消灭于萌芽的预警与“发现”机制，布下安全监管的“千里眼”、“顺风耳”。

这就要求以科技创新强化食品药品安全监管体系，充分发挥科学仪器和信息科技的协同创新优势，加快建设跨地区、跨部门和功能完善、覆盖乡村的食品药品安全信息平台，构建电子信息追溯系统、质量标识制度、信息化指挥平台、食品药品质量信用记录等，大力推动快速检测仪器的研制和产业化，构筑人防、技防、物防等综合发力的群防群治格局。

完善监管体制机制，必须强化地方政府对食品药品安全负总责的责任体系，发挥其统筹部署和协调各方的作用，坚持源头控制，实施产管并重，认真把好生产、运输、贮藏、加工等每一道关口，决不放过任何细微末节。这就需要科学整合包括农业、工商、卫生、质检、食药监等政府部门在内的行政管理资源，既做到强化分工明确、各司其职、责任到人的阵地坚守，又要构筑相互协调、资源共享、统一高效的共管合力。

食品药品安全是生产出来的，更是严管出来的。完善监管体制机制，就应当严格执法、重典治乱，提升经营者造假、制假、售假和执法者失职、失责、失察的违法违规成本。坚持“严”字当头、“实”处发力，坚持党政同责、标本兼治，实施最严谨的标准、最严格的监管、最严厉的处罚、最严肃的问责，完善监管体系，强化基层基础，不断提高食品药品安全监管能力、水平和效率。

**食品安全心得体会篇十二**

我看了食品安全进学校这篇文章，我明白了我们爱吃的叫辣子的东西真不应当叫辣子，应当叫垃圾，不应当叫辣子还侮辱辣椒呢。

我们喜欢的烧烤类食品，包含烧烤类食品包含强致癌物质苯并芘。仅此一条，就足以警示人们对烧烤类食品“退避三舍”。

世界卫生组织公布的十大垃圾食品包括：我们爱吃又爱喝的一些东西列如：油炸类食品、腌制类食品、加工类肉食品（肉干、肉松、香肠、火腿等）、饼干类食品（不包括低温烘烤和全麦饼干）、汽水可乐类饮料、方便类食品（主要指方便面和膨化食品）、罐头类食品（包括鱼肉类和水果类）、话梅蜜饯果脯类食品、冷冻甜品类食品（冰淇淋、冰棒、雪糕等）、烧烤类食品，这些我们又爱吃而它有简称“垃圾”的东西，我们能够不吃加工类肉食品、油炸类食品、话梅蜜饯果脯类、食品饼干类食品和垃圾食品，我们能够自我做，把水冻一个小时水就变成了和雪糕一样软的冰了（还能够用牛奶加三勺白砂糖做）。

垃圾食品有称（junkfood）是指仅仅供给一些热量，别无其它营养素的食物，或是供给超过人体需要，变成剩余成分的食品，所以我期望大家少吃学校门口便宜的`小食品能够让父母给自我做安全的食品给自我吃这样才是安全的。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn