

# 小小配料表 食安大学问

圩塘中心小学开展主题培训活动

“

近期,合和圆缘的食品安全科普讲师於凡应邀走进圩塘中心小学,为这里的小记者们带来了一场别开生面的食品安全讲座。本次活动旨在帮助孩子们增强食品安全意识,学会通过读懂食品配料表来保障自己的饮食健康。



食品安全科普老师与小记者互动交流

这次小记者活动,於凡老师为我们揭开了食品安全背后鲜为人知的“小秘密”。我们每个小记者都化身一名“小小食品检验员”,认真学习如何看懂食品配料表,学会通过查看配料表,了解食品的主要成分和营养价值。“以后我们要少吃不健康的零食。”“下次和爸爸妈妈去超市时一定要多看看配料表!”我们一边认真听,一边记录重点,这让我不禁想起在刚过去不久的3·15晚会中,记者们曝光了许多食品安全事故,让我感到十分害怕,看着那些熟悉的食物,第一次切身地认识到食品安全和我们每个小朋友都息息相关。

一(1)班 马佑成 指导老师 於沁

学会了看配料表,通过排在第一位的物质来判断食品是否对人体有益,还要学会看后面的添加剂。添加剂在我们日常生活中已经是司空见惯了,但是也不能掉以轻心。有些添加剂吃多了对人体有害,买东西的时候一定要仔仔细细看。比如人造奶油,它们是反式脂肪,对人的危害很大;还有让食物看起来很诱人、让人垂涎三尺的辣椒红添加剂,也不能多吃。当然了,添加剂也不是一无是处,比如葡萄糖浆、明胶、柠檬酸等,它们让糖果甜甜甜蜜蜜,果冻QQ弹弹,饮料会有酸酸的味道,这些都是它们在起作用。这些添加剂对人体危害不大,看到这些就可以放心食用啦。

一(5)班 唐启源 指导老师 张迎枫

老师向我们介绍了怎样看食品的包装。看一看配料表,比如对人体有害的反式脂肪酸。有的人说配料表上没有“反式脂肪酸”这五个字,其实它也有很多小号,比如:植物奶油、植物黄油、人造奶油、人造黄油……如果要买酸奶的话,建议买配料表第一位是生牛乳的,如果是水的话建议少喝。看配料表的长短,尽量买配料表短一点的,长的话添加剂就有可能很多!

这次活动让我明白了我们要

少吃糖或者盐多的零食,少喝碳酸饮料;多吃新鲜蔬菜和水果,多喝水和牛奶才能保证身体健康。

二(1)班 张佳松 指导老师 江文娇

“小朋友们,你们知道平时吃的零食健康吗?知道怎样分辨垃圾食品和健康食品吗?”老师首先向我们提问道。我们异口同声回答:“不知道。”随后,老师拿出了教具——奶茶、蛋黄派、威化饼干、薯片等等,这些可都是我们平时喜欢吃的零食。老师拿起教具开始教我们如何看配料表。一看排序,排在第一位的配料是主料,后面含量依次递减;二看长短,越短的添加越少,越长的添加越多;三看配料,只要含有防腐剂类、增甜剂类、着色剂类的都是添加剂较多的食品……老师讲得很仔细,我们聚精会神地听着,通过老师的详细介绍,我们了解了怎样去识别食品是否健康营养。

二(3)班 黄璟睿 指导老师 焦芸

於老师用幽默风趣的语言,为我们讲解了什么是安全食品,还给我们分享了如何看懂食品配料表。她拿出一些常见的食品包装,逐一分析了配料表中的各种成分,并且告诉我们排位越靠前,说明它的含量越高。我们学会了重点查看第一和第二位配料,了解食品的主要成分和营养价值。其实在我们日常生活中处处都有配料表,没想到这小小的地方为我们提供了这么多信息。学会了看配料表,我们就能够判断食品是否健康啦!

三(2)班 张熠恒 指导老师 高宇兰

活动中,老师给我们发放了一些常见的零食包装,教我们怎么看配料表。小小配料表,隐藏着大学问,老师逐一分析了配料表的含义和作用,强调配料表中的成分排列顺序是按照含量多少决定的,讲解了添加剂的相关知识,过量食用添加剂或滥用添加剂都会对我们的身体造成伤害。通过配料表我们便可以知道所吃的食物是否健康。同时,老师提醒我

们在购买食品时要注意生产日期、保质期、生产厂家等,以确保食品的安全性。

三(3)班 王宇轩 指导老师 吴玲

看配料表的方法主要有三步。第一步:看开头。开头写的就是做那种食物时的主要材料。比如说,我们在蛋糕店买面包时可以看到配料表的开头写的是小麦粉还是白砂糖,买开头是小麦粉的对我们的健康更有益。买牛奶时要买开头是生牛乳的,不要买是水的,这样我们才可以补充更多的营养哦!

第二步:看长短。我还是举买牛奶的例子。你在超市里看中了两种牛奶,不知道买哪一种时,就可以选开头是生牛乳,配料表短的。这就表明牛奶里没有添加剂,或者含量很低。

第三步:看名称。这是最重要的。如果那个零食的配料表里有反式脂肪酸,你可千万少买,因为反式脂肪酸的东西吃多了,轻则变肥,重则变笨。

同学们,你们会看配料表了吗?大家以后买零食时要注意看配料表哦,让我们一起健健康康地长大吧!

三(5)班 陆芷萌 指导老师 唐雅楠

讲座伊始,於老师介绍了食品安全的重要性。我知道它关系到每个人的健康,是社会健康发展的重要保障。接着,她为我们介绍了食品的“身份证”——配料表。在日常生活中,处处都有配料表,虽然它小小的,不起眼,却能够为我们提供许多信息,如:甜味剂、着色剂、防腐剂及各种食品添加剂信息,让我们去判断这种食物是否健康。於老师边演示、边讲解配料表的各种知识,我听得津津有味,时不时地记录。最后,她拿出一些常见的零食包装,让我们近距离观察学习,此时我才意识到,我之前吃过好些不健康的零食,曾经“美味”的零食似乎也不“美味”了。

三(6)班 汤璐瑜  
指导老师 王丽娟

## 投稿选登

### 寻运河文化 品运河船点

快报小记者工作室邀请了常州老字号八仙食品的创始人张日成老师为我们介绍运河文化,这节课让我获益匪浅。

活动中,我了解了运河发展的历史:从吴王夫差决定开凿邗沟,到隋炀帝下令贯通大运河;从方言与戏曲的南北交流,到漕粮交通的水路运输;从诗词歌赋在不同地域的交相诞生,到水榭亭台建筑风格的相映相融。大运河促进了南北交通的运输和交流,促进了经济发展和城市繁荣,对世世代代的后人产生了深远的影响。

大运河是常州的母亲河,自春秋时期吴王夫差开凿江南运河,常州就成了江南运河重要的交通枢纽,城池“依运河水而生,引运河水而筑”,是典型的“运河之城”。张老师声情并茂的讲解让我沉浸在历史的海洋中,激发了我对家乡文化的热爱。

张老师将传统糕点制作牢牢地扎根于运河船点文化的特色中,桌上摆放了各式各样的糕点,如:红楼一口酥、宣怀家饼、文亨状元饼……一个个船点背后蕴藏着丰富的传说和典故。“我最喜欢红楼一口酥,咬在嘴里满是清香,真是回味无穷啊!”我一边品尝,一边和小伙伴聊了起来。现场顿时热闹非凡,原来大家都是小美食家啊!

大运河哺育了一代又一代的常州人,我们品船点、寻文化,我不仅体会到了和同伴分享的快乐,还丰富了自己的知识。我们要传承家乡运河的历史文化,让大运河绽放新时代的文化光彩!

勤业小学四(3)班 姚溢  
指导老师 庄彩霞

### 百叶映劳动 美食传情长

我国的四大发明大家都耳熟能详,而食品界的“四大发明”大家也许很陌生,那就是豆芽、酱油、豆腐和豆浆了。看,豆制品家族竟然占据了三个“席位”,“五一”劳动节,为了锻炼一下自己的劳动技能,我有幸来到常州市津津乐食品有限公司参加学做百叶的活动。

我们首先来到大豆文化馆参观,姜老师带领我们了解大豆的一生。只见大豆的嫩茎上已长出几个翠绿的豆荚,这时的大豆还很“年轻”,通体长满了纤细的白毛,姜老师说这就是“毛豆”。等到了秋天,毛豆成熟,它们就变成黄色,成了“黄豆”,这时候,连枝干上的叶子也“退休”了。我恍然大悟,原来,我们平时餐桌上的“毛豆”和“黄豆”都是一种植物啊!

最吸引我的环节当然是制作豆腐了。豆腐是老百姓餐桌上最为熟悉的一种美食,价格低廉又营养丰富。豆腐的制作分为两种,为石膏豆腐和盐卤豆腐。而百叶的制作就更为复杂,要经历豆浆、豆腐再到百叶的过程,我亲身体验了一下“剥百叶”,这是百叶生产的最后一道工序,一张张百叶薄如蝉翼,细嫩绵软,考验着我们的耐心与细心。我小心翼翼地掀起一角,然后轻轻地朝一个方向慢慢撕开,百叶颤颤巍巍地离开了“大家庭”的怀抱,我也体会到了制作美食的艰辛与不易。

回家的路上,我还回想着姜老师对我们说的话:“我们国家虽然是豆制品生产的发源地,但是在工艺上还需要传承和创新,中国85%的黄豆还依赖于进口,将来的粮食之战,你们大有可为!”姜老师的话语寄托着对我们的殷

切期望,我们要更加努力学习好本领,为传承和创新传统美食、传统工艺作出贡献!

华润小学四(4)班 沈朱峻熙

### 冲上云霄

今天,我有幸踏入了南京航空航天大学航空宇航工程研究院的大门,开启了一段奇妙的学习之旅。在这里,我感受到了航空工程师的成长之路,也体验了飞行员起飞的激动与自豪。

一进入研究院,我便被浓厚的科研氛围所吸引。在讲解员的带领下,我们首先了解了航空发展史。从最初的飞行梦想,到莱特兄弟的首次飞行,再到如今的高科技飞行器,每一个阶段都充满了人类对天空的向往和不懈追求。

接下来,我们学习了飞行原理。在这里,我深入了解了空气动力学的知识。原来,飞机之所以能够飞翔,是因为机翼产生了升力,而升力的大小与机翼的形状、迎角、速度等因素有关。

最令人兴奋的是,我们还进入了驾驶舱,坐上了机长座椅。眼前的DA-42钻石飞机模拟器让我眼前一亮。它的内部驾驶装置和仪表与真机完全一致,操控逻辑也一模一样。我戴上耳机,手握操纵杆,仿佛真的成了一名飞行员。

最后,我们动手制作了双翼动力飞行模型。在老师的指导下,我们边搭建边学习,将理论知识与实践相结合。经过一番努力,我终于成功制作好了模型。看着它在空中翱翔的样子,我感到无比的骄傲和自豪。这不仅是对我动手能力的肯定,更是对我学习成果的认可。我相信,在未来的日子里,我会继续努力学习航空知识,为实现自己的飞行梦想而努力奋斗!

博爱小学四(7)班 王莹滢  
指导老师 顾燕茹

### 我的乐园

我的乐园不是城市的高楼大厦,不是人山人海的游乐场,而是爷爷奶妈乡下的老房子。

我最喜欢跟着爷爷在屋后的小溪里抓螃蟹。爷爷一手拿着小桶,一手牵着我,我们赤着脚,踩在温暖又光滑的鹅卵石上。我弯着腰,用手指小心翼翼地扒开石头,只见一只小螃蟹从石头缝里跑了出来。我飞快地用两根手指捏住它,它的八条腿在空中来回地舞动着,仿佛在说:“快把我放开!”我连忙把它放进小桶里,朝爷爷开心地笑了。

回到家,奶奶正忙着准备晚饭,这小小的厨房也是我的乐园。我蹲在灶台前,抬起地上的一根根木柴,不停地塞进锅下。不一会儿,火就旺了。奶奶手忙脚乱地对我喊:“别添柴了,火太大了,菜要糊了!”我听了反而更起劲了,两只小手左右开弓,一边添柴一边对着奶奶做鬼脸。

院子里的小菜园也是我的乐园。爷爷往田里撒菠菜籽,我也装模作样地撒着;爷爷除草,我也跟着除草;爷爷摘辣椒,我也摘辣椒。最有趣的是收沙果了,我压把根儿分不清沙果和梨果,常常把好吃又甘甜的沙果留下,把苦涩的浆果放进嘴里。看着我狼狈的样子,爷爷的眼睛眯成了一条缝。

老房子生机勃勃,充满欢乐,老房子不仅是我的乐园,也是我童年的回忆。

湖塘桥实验小学四(5)班 陈可歆