

# 选购食品有方法



## 学习目标

- 1.了解食品的包装信息;
- 2.掌握选购食品的正确方法;
- 3.学会维护自身的权益。



## 案例

# 学生横穿马路光顾“三无”路边摊 自贡两学校周边“小吃街”被清理整顿

2021年3月，四川自贡市大安区，有市民反映称四川轻化工大学校本部新校区和自贡嘉祥外国语学校之间，存在食品和交通安全隐患。后经记者走访发现，涉案区域位于自贡市东环路与大安区永田路的交叉口处，一张张遮阳伞排列成行，小吃摊贩多达40余户，占道经营长达200余米。

针对相关情况，该区城管、检察院等多个部门迅速采取行动，成立公益诉讼检察工作调查小组，现场监督检查校园周边食品小摊贩，城管部门整治校园周边摊贩，开展联合执法，问题得到有效整改。

来源：四川在线



卫生状况不达标的食品，会危及我们的健康，同学们选购食品的时候一定要擦亮眼睛。



# 一、选购食品需谨慎



# 安全提问

你是否有下面这些做法？  
这么做对吗？





**因为自己喜欢的漂亮包装  
而购买食物**

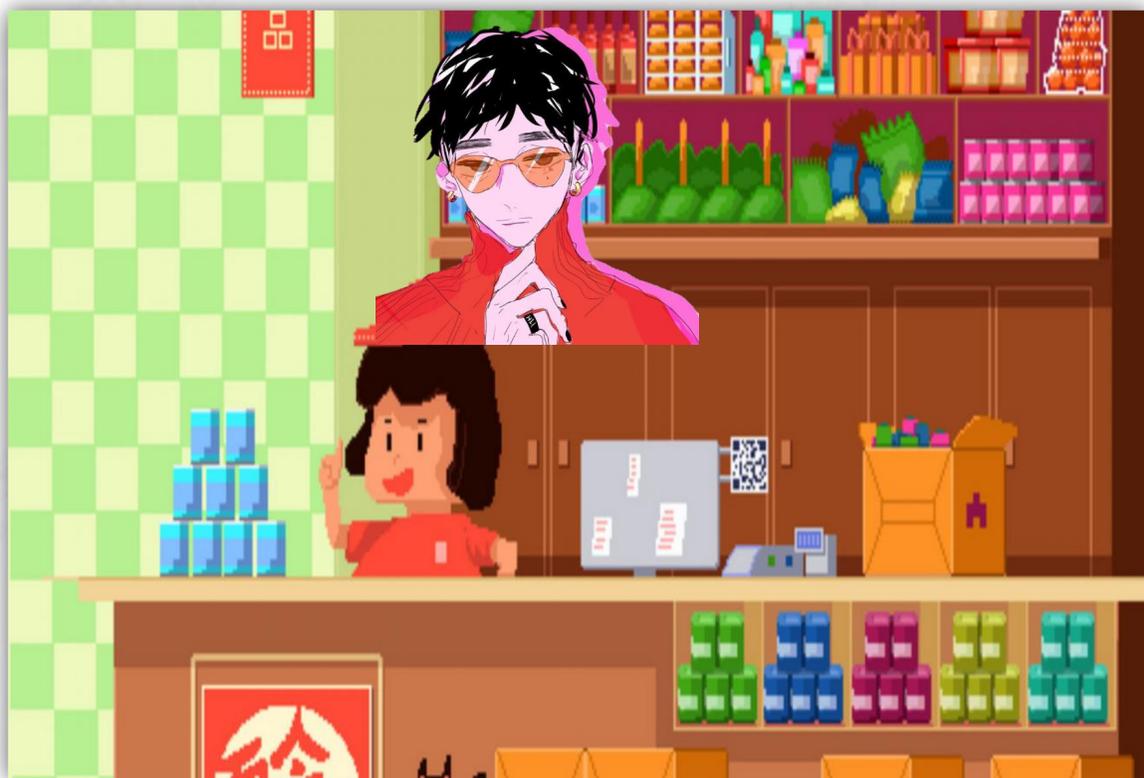
**因为赠品而选择购买食品**



**赠品**



## 因喜欢食品的代言人而购买该食品



## 因超市打折而购买大量食物



# 安全小广播

同学们，选购食品的时候我们应该理智思考，选择健康、安全、有保障的食品。



## 二、认识食品包装



想一想

仔细观察下面食品包装上的标识，看看有哪些项目？它们又分别代表什么意思呢？



种类：全脂灭菌纯牛乳  
料：生牛乳

营养成分表		
项目	每100mL	NRV%
能量	280kJ	3%
蛋白质	3.2g	5%
脂肪	3.8g	6%
碳水化合物	5.0g	2%
	53mg	
	100mg	

薯片 净含量:60g	营养成分表
保质期: 8个月	项目 每份60克(g) NRV%
生产日期: 见外包装 产品类型: 膨化食品	能量 1208千焦(kJ) 14%
配料: 土豆粉, 植物油(部分氢化), 淀粉, 白砂糖	蛋白质 3.0克(g) 5%
, 芝士调料(阿斯巴甜(含苯丙氨酸), 奶酪), 玉米粉,	脂肪 13.0克(g) 22%
土豆粉, 小麦粉, 蛋白粉(大豆), 乳清粉, 碳酸氢钠,	—饱和脂肪 7.0克(g) 35%
奶酪, 虾粉, 脱盐乳清粉, 食盐, 蛋白酶。	—反式脂肪 0.2克(g)
经销商: 威海市韩味源贸易有限公司	胆固醇 0毫克(mg) 0%
经销商地址: 威海市环翠区张村镇皂西台村	碳水化合物 40.0克(g) 13%
经销商电话: 0631-5783719	—糖 8.0克(g)
贮存条件: 避免阳光直射, 保存在干燥阴凉处	钠 310毫克(mg) 16%

产品名称: .....

配料表: .....

生产日期: .....

保质期: .....



配料表	成分	是否有营养价值
水	水	
白砂糖	蔗糖	
增稠剂	提高食品粘稠度	
香料	食用香精（调节各种口味）	
甜蜜素	化学合成甜味剂（增加甜度）	
山梨酸钾	防腐剂（防止食物腐败）	
诱惑红	食用色素（增加食物的颜色）	

看看果冻的配料表，说说你了解其中的成分吗？一起来分析一下果冻有营养价值吗？



选择食品时要注意挑选有质量保证的食品。

1.山梨酸钾是常用的防腐剂，诱惑红是一种食用色素，甜蜜素是化学合成的甜味剂。

2.食品添加剂对儿童的肝、肾功能影响较大。过量食用加入防腐剂、色素、甜味剂的食物，还会对儿童的中枢神经系统造成伤害。



## 安全小结



不购买小货摊上的“三无”食品(无产地、无生产日期、无保质期)，要到正规商店里购买，并索要票据。



购买正规厂家生产的食品，尽量选择信誉度较好的品牌。





选择有包装的食品，仔细查看食品标签。其中必须标注产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、生产日期、保质期等。



使用合格安全的食品包装。



不要用一次性塑料餐盒长时间存放食物。



## 交流

你知道这些食品安全标识及它们的含义吗？让我们一起来学习一下吧。



生产许可证是国家对于具备某种产品的生产条件并能保证产品质量的企业，依法授予的许可生产该项产品的凭证。



绿色食品是指无污染的、安全、优质、有营养的食品。



# 除了食品安全标识，塑料餐盒上的标识你们认识吗？



可盛装直接入口食物



微波炉可用



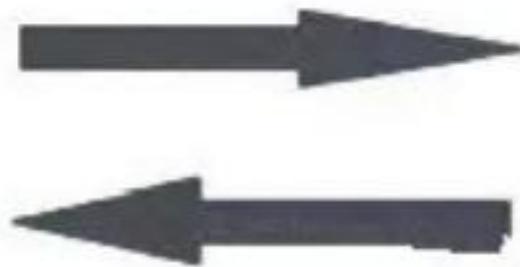
可冷藏



不可回收再利用塑料



可回收再利用塑料



可循环使用





**数字1：**材质为聚对苯二甲酸乙二醇酯，常见于矿泉水瓶、饮料瓶。耐热至 65℃，耐冷至-20℃。



**数字2：**材质为高密度聚乙烯，常见于购物袋、食品袋。建议不要循环使用。



**数字3：**材质为聚氯乙烯、低密度聚乙烯，常见于雨衣、建材。最好不要购买。



**数字4：**材质为低密度聚乙烯，常见于保鲜膜、塑料膜等，耐热性不强。





PP  
聚丙烯

**数字5：材质为聚丙烯，常见于微波炉饭盒、塑料水杯。耐高温120℃。**



PS  
聚苯乙烯

**数字6：材质为聚苯乙烯，常见于一次性水杯。又耐热又抗寒，但不能放进微波炉中。**



PC  
其它类

**数字7：材质为其他所有未列出的树脂及混合料。常见于水壶、水杯、奶瓶。不要加热和被阳光直射。**



## 安全小广播



数字代表不同材料，耐温程度和可否长期重复使用。在日常生活中使用塑料制品时，一定要注意这些数字，以免不当使用给自己的身体健康带来危害。



### 三、维护自身的权益



## 案例

### 临沂一中校园内销售过期食品被投诉举报

2021年5月25日，兰陵县市场监督管理局接到群众举报：兰陵某中学校园内食品店存在违法经营情况，执法人员第一时间到达现场，对现场经营情况进行了检查。执法人员发现，该食品经营店存在违法经营情况，有销售超过保质期的食品及“三高”食品，执法人员对违法经营的食品采取了查封扣押强制措施，对检查发现的违法行为予以立案查处。

来源：临沂志



## 想一想

看了上面的案例你受到了什么启发？回答一下下面的问题吧。

- 1.购买食物的时候有哪些注意事项？
- 2.如果自身权益受损，如何维权？



## 技能站

1.为保证消费者的权益，购买商品应索要并保留票据凭证，发现购买食物已过保质期，可凭购买票据退换货。

2.不购买小摊贩的散装食品，尽量选择正规的或信誉度较好的商店购买散装食品。

3.发现购买的食物已过保质期或变质，千万不能食用。



## 论一论

一起来讨论一下，你们平时常见的或者购买食品时可能会遇到的安全问题。你知道应该怎样正确处理吗？

行为	危险	正确处理
例：购买小摊上出售的食品	没有质量保证，可能造成食物中毒	选择正规的、信誉度较好的商店



**为了自己和家人的食品  
安全，请一定要牢记选  
购食品的知识点哦！**





## 随堂测评

### 1.下列购买食品的行为中，正确的是：

- A.因为喜欢包装上的卡通人物而购买食品
- B.因为有赠送小礼物而购买食品
- C.一定要挑选在保质期内的食品

### 2.关于食品的包装与存放，下列说法正确的是：

- A.可以用一次性塑料餐盒长时间存放食物
- B.刚刚过期的食品，如果包装良好的话可以购买
- C.应该使用合格安全的食品包装材料包装食品

### 3.下列几位同学的做法中，正确的是：

- A.安安不去没有营业执照的店买东西
- B.乐乐总是买没有生产日期的零食
- C.小雨买东西从来不看包装袋上的生产日期、保质期

参考答案：

1. C 2. C 3. A





## 随堂测评

### 4.怎样才能确保我们的食品安全呢?

- A.只能靠政府及相关部门的监管
- B.让商家之间互相监督就可以了
- C.每个人都要拒绝三无食品，举报不良商家

### 5.下列哪些属于良好的购物习惯？（多选）

- A.购物时重点看包装，包装好的说明质量好
- B.打折商品很便宜，遇到了就要多买一些
- C.购买物品时仔细查看生产日期、保质期和生产厂家等信息
- D.购买物品后，记得索要小票

参考答案：  
4. C 5. CD



谢谢观看

