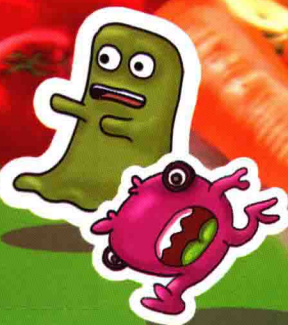


画

说

食品安全

主 编 佟宝刚



黑龙江科学技术出版社

画说食品安全

主编 佟宝刚

黑龙江科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

画说食品安全 / 佟宝刚主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江
科学技术出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5388-8505-7

I. ①画... II. ①佟... III. ①食品安全 - 少儿读物
IV. ①TS201.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 191710 号

画说食品安全

HUASHUO SHIPIN ANQUAN

作 者 佟宝刚

责任编辑 焦 琰

特约编辑 赵西云

封面设计 王 蕾

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 哈尔滨天兴速达印务有限责任公司

开 本 787 mm×1092mm 1/16

印 张 4

字 数 100 千字

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8505-7/ G·1069

定 价 18.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

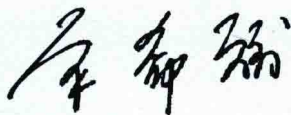
全市广大中小学生朋友们：

在这金秋送爽、硕果飘香的美好时节，我们高兴地迎来了新的学期。开学伊始，我谨以哈尔滨市政府的名义，将《画说食品安全》赠送给你们，希望你们认真阅读、细心品味，将书中知识熟记于心，努力成为食品安全方面的小专家。

《画说食品安全》通俗易懂，图文并茂，详细而生动地介绍了儿童食品安全常识、家庭食品安全禁忌及食品消费安全知识，是一本集知识性与趣味性于一体、适合少年儿童阅读的食品安_全科普读物。通过对这本画册的阅读和学习，相信你们不仅能够养成良好的饮食习惯，更能成为家庭和学校食品安全的宣传员、监督员，帮助家人和朋友增强食品安全意识，树立健康生活理念。“不积小流无以成江海”。我深信，有你们从小的努力，有千百万个家庭食品安全观念的转变，哈尔滨的文明程度会越来越高，哈尔滨的未来会更加繁荣、更加幸福、更加充满希望！

最后，衷心祝愿同学们学习进步、健康快乐、茁壮成长！

哈尔滨市人民政府市长



2015年9月1日



画说食品安全

一、儿童营养卫生篇

为什么要吃食物	2
早餐一定要保证	3
儿童应多吃水果蔬菜	4
饮用牛奶应注意哪些问题	5
乳饮料不是奶	6
如何科学补钙	7
为何要食用碘盐	8
油炸食品要少吃	9
薯条薯片不宜多食	10
果冻不宜多食	11
生食杏仁有危险	12
膳食平衡歌谣	13

二、家庭食品安全篇

遨游细菌的世界	15
食品腐败变质的辨别	17
冰箱不是保险箱	18
微波炉小常识	19
家庭使用的菜板注意生熟分开	20
如何去除果蔬上的残留农药	21
怎样健康饮用桶装水	22
为什么要勤洗手	23
如何正确储存剩菜	24
警惕剩米饭中毒	25
警惕酵米面中毒	26



罐头胖听不能食用	27
如何预防豆角中毒	28
不要在野外采食蘑菇	29
豆浆要煮沸食用	30
警惕发芽马铃薯中毒	31
警惕黄花菜中毒	32
如何预防食物过敏	33
夏季不可贪食冷饮	34
旅游时如何保障饮食安全	35
腹泻时该怎么办	36
健康饮食五大要点	37

三、食品消费安全篇

不要在地摊购买小食品	39
食品选购常识	40
不要拼死吃河豚	41
街头烧烤要少吃	42
猪带绦虫自述	43
不要吃淡水鱼的生鱼片	45
什么是食品添加剂	47
如何选择校外托餐机构	48
如何选择放心饭店	49
消毒餐饮具的鉴别方法	50
正确认识保健食品	51
为什么要制定实施《食品安全法》	52
食品安全责任分担理念	53
食品安全流言终结者	54
12331负责食药安全投诉举报	55
食品安全五大要点	56
食品安全学习笔记	57

一、儿童营养卫生篇



为什么要吃食物



所以你现在应该好好吃饭, 才能健康地成长。

我明白吃饭的重要了, 今后我一定要按时吃饭, 好好吃饭, 将来长大个儿。

早餐一定要保证



ER TONG YING YANG WEI SHENG PIAN

儿童营养卫生篇

ER TONG YING YANG WEI SHENG PIAN



咕咕

不吃早餐，长时间处于饥饿状态，会造成胃酸分泌过多，容易造成胃炎、胃溃疡。



5





儿童应多吃水果蔬菜

小宇，多吃点儿青菜。

爸爸，我不爱吃菜，还是肉香。

蔬菜里含有大量的维生素和矿物质，是你成长必须的营养成分。



蔬菜里包含的维生素A还能帮助预防白内障、黄斑等眼睛疾病。



1

2

妈妈，光吃肉不行吗？

肉里面缺少一些营养成分或者含量非常少。

我愿意吃西瓜。

葡萄，其他水果不愿意吃。

3

4

不同的水果、蔬菜含有不同的营养成分，所以应该吃各种水果和蔬菜，这样才能达到营养均衡的目的。

爸爸，吃水果、蔬菜还有什么益处呀？



水果和蔬菜里含有大量的纤维素，能让你们的肠胃发挥更好的功能，同时还能缓解各种胃肠不适、便秘等症状。

5

妈妈我知道了，以后我要多吃各种水果和蔬菜，再也不挑食了。

小宇真聪明。



6

饮用牛奶应注意哪些问题





乳饮料不是奶







为何要食用碘盐



油炸食品要少吃



ER TONG YING YANG WEI SHENG PIAN

儿童营养卫生篇

ER TONG YING YANG WEI SHENG PIAN



菜市场

爸爸，我饿了，给我买个炸鸡腿吧。

还是少吃油炸食品吧！



食物在高温下油炸，其中的维生素会被破坏掉，经常吃油炸食品容易引起维生素缺乏症。

易引起维生素缺乏症。



油炸食品的热量高，经常吃油炸食品很容易发胖。



油在高温下反复使用，脂肪酸碳链断裂会产生极性组分等许多对人体有害的物质。



滤油粉只能过滤煎炸油中的食物残渣，使油看起来清澈透明，但不能去除其中产生的有害物质。油炸食品使用的煎炸油要定期更换。



那咱们以后还是少吃油炸食品吧！

薯条薯片不宜多食

上次买的薯条刚吃完，又要买薯片。

别买了，你吃薯片又不想吃饭了。

薯片、薯条经过油炸后，营养素多被破坏，失去营养价值。

薯片也是食物，吃薯片和吃饭不一样吗？

我听说总吃薯片对身体不好，听听小博士怎么说。

油炸的薯片营养价值很低，还含有大量脂肪和能量，多吃会影响食欲，还容易导致肥胖。

土豆成分主要是碳水化合物，经过油炸，会生成具有致癌作用的丙烯酰胺。因此，薯条、薯片不宜多食。

丙烯酰胺

