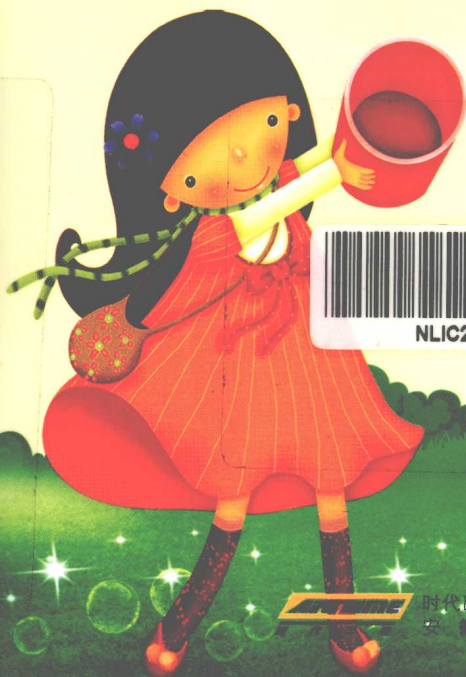




留守儿童自我保护手册

—— 注意食品安全、保护身心健康 

王莹莹 / 编著  王超 / 插图



NLIC2970807575



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

LIUSHOU ERTONG ZIWO BAOHU SHOUCE

留守儿童自我保护手册

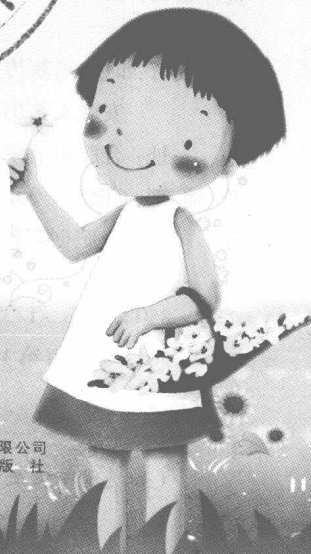
——注意食品安全、保护身心健康

王莹莹 / 编著

王超 / 插图



NLIC2970807575



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

留守儿童自我保护手册:注意食品安全,保护身心健康/王莹莹编著,王超插图. —合肥:安徽文艺出版社,2012.5

(留守儿童自我保护手册)

ISBN 978-7-5396-4038-9

I. ①留… II. ①王…②王… III. ①食品安全—食品卫生—儿童读物 IV. TS201.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 003585 号

出 版 人:朱寒冬

责任编辑:徐家庆

装帧设计:钱志刚 文 艺

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址:合肥市翡翠路1118号 邮政编码:230071

营 销 部:(0551) 3533889

印 制:合肥创新印务有限公司 (0551)4456946

开本:850×1168 1/32 印张:4 字数:50千字

版次:2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

定价:12.00元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究

目 录

怎样辨别新鲜的果蔬？



- | | |
|------------------------------|----------------------|
| 1.怎样识别“化学豆芽”？ / 3 | 10.如何辨别老茄子与嫩茄子？ / 12 |
| 2.怎样辨别催熟的西红柿？ / 4 | 11.怎样辨别“膨大西瓜”？ / 13 |
| 3.怎样辨别用过激素或农药的韭菜？ / 5 | 12.怎样挑选苹果？ / 14 |
| 4.怎样识别无公害蔬菜？ / 6 | 13.怎样挑选香蕉？ / 15 |
| 5.怎样区分自然成熟的黄瓜与催熟的
黄瓜？ / 7 | 14.怎样挑选梨子？ / 16 |
| 6.怎样辨别新鲜的冬瓜？ / 8 | 15.怎样挑选葡萄？ / 17 |
| 7.怎样挑选嫩丝瓜？ / 9 | 16.怎样挑选桃子？ / 18 |
| 8.怎样挑选土豆？ / 10 | 17.如何挑选草莓？ / 19 |
| 9.如何选购菠菜？ / 11 | 18.怎样挑选柚子？ / 20 |

怎样识别新鲜的肉、禽？



- | | |
|--------------------|--------------------|
| 19.怎样挑选新鲜的猪肉？ / 23 | 21.怎样挑选猪肝？ / 25 |
| 20.怎样挑选新鲜的羊肉？ / 24 | 22.怎样辨别新鲜的猪腰？ / 26 |

23.怎样挑选新鲜的猪蹄? / 27

24.怎样辨别新鲜的牛肉? / 28

25.如何挑选新鲜的虾? / 29

26.怎样挑选新鲜的鱼? / 30

27.怎样选购板鸭? / 31

28.怎样挑选活鸡? / 32

29.怎样鉴别注水鸡、鸭? / 33

30.怎样区分狗肉和羊肉? / 34

31.怎样鉴别变质的烧鸡? / 35

32.怎样鉴别质量好的香肠? / 36

33.怎样鉴别质量好的肉松? / 37

34.怎样鉴别质量好的火腿? / 38

35.如何正确选购熟肉制品? / 39

36.怎样鉴别质量好的带鱼? / 40

怎样挑选质优的坚果?



37.怎样挑选葡萄干? / 43

38.怎样挑选瓜子? / 44

39.怎样挑选开心果? / 45

40.怎样挑选核桃? / 46

41.怎样挑选碧根果? / 47

42.怎样挑选腰果? / 48

43.怎样挑选栗子? / 49

44.怎样挑选干红枣? / 50

45.怎样挑选桂圆干? / 51

46.怎样挑选杏仁? / 52

47.怎样挑选榛子? / 53

48.怎样挑选柿饼? / 54

49.怎样挑选花生? / 55

50.怎样挑选松子? / 56

怎样挑选小零食？



-
- | | |
|-------------------|--------------------------------|
| 51.怎样挑选果冻？ / 59 | 63.怎样挑选奶糖？ / 71 |
| 52.怎样挑选汽水？ / 60 | 64.怎样选购火腿肠？ / 72 |
| 53.怎样挑选果汁？ / 61 | 65.怎样挑选卤鸡蛋？ / 73 |
| 54.怎样挑选矿泉水？ / 62 | 66.怎样选购牛肉干？ / 74 |
| 55.如何选购冷饮食品？ / 63 | 67.怎样挑选海苔？ / 75 |
| 56.怎样挑选牛奶？ / 64 | 68.怎样挑选奶片？ / 76 |
| 57.怎样挑选酸奶？ / 65 | 69.怎样挑选威化饼？ / 77 |
| 58.怎样挑选山楂片？ / 66 | 70.如何购买定型包装食品？ / 78 |
| 59.怎样挑选冰糖葫芦？ / 67 | 71.在购买膨化及油炸小食品时应注意
什么？ / 79 |
| 60.怎样挑选月饼？ / 68 | 72.怎样识别饼干质量的优劣？ / 80 |
| 61.怎样挑选优质面包？ / 69 | |
| 62.怎样挑选罐头？ / 70 | |

儿童不易多吃的食物有哪些？



-
- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 73.为什么每天不能过量吃盐？ / 83 | 75.经常吃汤泡米饭有哪些坏处？ / 85 |
| 74.为什么不能多吃方便面？ / 84 | 76.经常吃口香糖会怎样？ / 86 |

77.为什么不能常吃麻辣串? / 87

78.为什么要少吃棒棒糖? / 88

79.为什么不能多吃巧克力? / 89

80.为什么不宜多喝奶茶? / 90

81.为什么不宜多吃桑椹? / 91

82.为什么不宜吃爆米花? / 92

83.为什么不宜多喝易拉罐装饮料? / 93

84.为什么不宜长期饮用矿泉水? / 94

85.为什么长期饮用彩色汽水不好? / 95

86.为什么不宜常吃果冻? / 96

87.为什么不宜多喝咖啡? / 97

88.为什么不可多吃洋快餐? / 98

89.为什么要少吃鱼干、肉干? / 99

90.长期食用“精食”有哪些危害? / 100

91.为什么不宜多吃葵花子? / 101

92.为什么不宜多吃动物脂肪? / 102

93.为什么不宜多吃猪肝? / 103

94.为什么白开水是儿童的最佳饮品? / 104

怎样吃出健康来?



95.我们应该怎样合理安排饮食? / 107

96.哪些食物不能空腹吃? / 108

97.牛奶和哪些食物不能同时食用? / 109

98.不吃水果、蔬菜,只吃肉类会怎么样? / 110

99.喝很烫的汤对身体健康有害吗? / 111

100.为什么馒头的营养比面包更丰富? / 112

101.煮开水有哪些学问? / 113

102.吃罐装八宝粥有害处吗? / 114

103.为什么要补充维生素? / 115

104.为什么吃饭时应尽量避免说笑? / 116

105.哪些食物有助于提高记忆力? / 117

106.怎样科学吃草莓? / 118

107.怎样科学吃橘子? / 119

108.儿童喝豆浆时要注意什么? / 120

109.为什么合理吃醋能让儿童身体更健康? / 121

110.不吃早餐有哪些危害? / 122

怎样辨别新鲜的果蔬？







1. 怎样识别“化学豆芽”？

(1) 用化肥或者除草剂催发的豆芽生长快、长得好，但是须根不发。它不但没有清香脆嫩的口味，而且残存的化肥等在微生物的作用下可生成亚硝酸氨，有诱发食道癌和胃癌的危险。

(2) 因此，我们在选购豆芽时，要先抓一把闻闻有没有刺鼻的气味，再看看有没有须根。有刺鼻气味和无须根的，就不要购买。



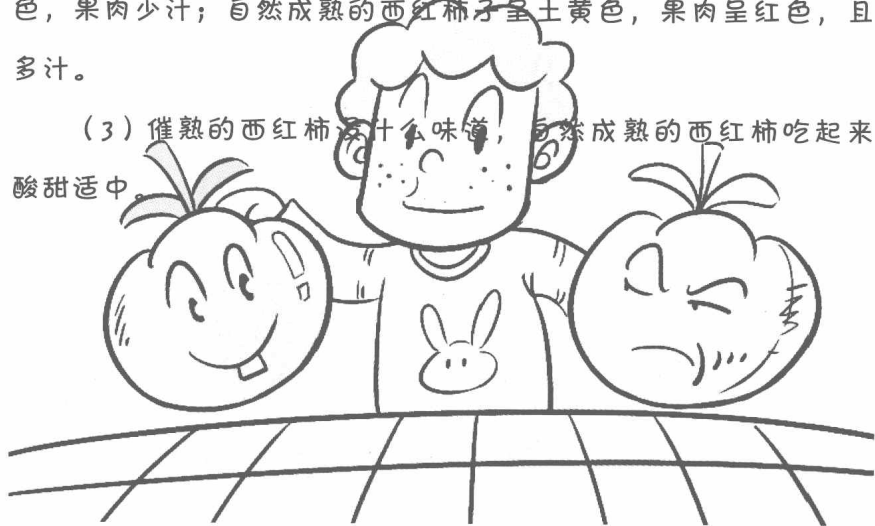


2. 怎样辨别催熟的西红柿?

(1) 经过催熟的西红柿从外观上看，整个果实一般均为红色，果蒂部位很少看到绿色，而且西红柿的外观不那么圆整，摸上去手感较硬；自然成熟的西红柿常有红绿相间的果蒂，果实整体圆滑。

(2) 将西红柿掰开后，催熟的西红柿往往无子或子呈绿色，果肉少汁；自然成熟的西红柿子呈土黄色，果肉呈红色，且多汁。

(3) 催熟的西红柿没什么味道，自然成熟的西红柿吃起来酸甜适中。





3. 怎样辨别用过激素或农药的韭菜？

(1) 如果发现韭菜的叶子特别宽大，颜色也不正常，那么这很可能是在栽培过程中使用过激素的。

(2) 未用过激素的韭菜叶较窄，吃时香味浓郁。

(3) 如果发现韭菜叶失去正常的绿色而呈墨绿色，这可能喷洒过剧毒农药。





4. 怎样识别无公害蔬菜？

(1) 首先看色泽。各种蔬菜都具有本品种固有的颜色，有光泽，显示蔬菜的成熟度及鲜嫩程度。

(2) 其次嗅气味。多数蔬菜具有清香、酸甜香等气味。

(3) 再次尝味道。多数蔬菜滋味甘甜、酸甜、清爽鲜美，少数具有辛酸、苦涩的特殊味道。

(4) 最后看形态。多数蔬菜具有新鲜的状态，如有霉变、干枯等现象，则为异常形态。

(5) 另外要注意：带虫眼的蔬菜绝不等于无公害蔬菜，有的农药残留量反而更高。



5. 怎样区分自然成熟的黄瓜与催熟的黄瓜？

(1) 自然成熟的黄瓜，瓜皮的颜色看上去深亮，顶部的花已枯萎，瓜身上的刺粗而短；催熟的黄瓜，瓜皮的颜色看上去鲜嫩，条纹浅淡，顶部的花鲜艳，刺细而长。

(2) 自然成熟的黄瓜，大多在表皮上能闻到一种清香味；催熟的黄瓜几乎没有清香味，使用药物多的甚至可能会散发出一股发酵的气味。

(3) 同一品种、大小相同的黄瓜，催熟的同自然成熟的相比水分含量要重很多，用手掂一下很容易识别。





6. 怎样辨别新鲜的冬瓜？

(1) 冬瓜表面一层有没有白霜，这是辨别其质量好坏的一个标准。

(2) 挑选冬瓜时，先用指甲掐一下，如果皮较硬，肉质细密，那么吃起来口感就会比较好。

(3) 如果发现冬瓜肉上有花纹，瓜身也比较轻，则不要购买。





7. 怎样挑选嫩丝瓜？

(1) 挑选丝瓜时，先用手捏瓜柄，看它是否较硬，如果较硬，则是新鲜的丝瓜。

(2) 丝瓜皮是绿色的且没有被刮伤变黑的斑痕，则是新鲜的丝瓜。

(3) 如果发现丝瓜发软且表皮产生黑色条纹，则不要购买。





8. 怎样挑选土豆？

(1) 土豆分黄肉和白肉两种，黄的较面，白的较甜。

(2) 在挑选土豆时，一定要选皮干的、没有水泡的，不然保存时间短，口感也不好。

(3) 一定不能挑选长有嫩芽的土豆，因为长芽的土豆含有毒素，如果食用会引起中毒。

