



小学生安全教育手册

饮食安全

本书编写组 编绘



上海科学技术出版社



小学生安全教育手册

饮食安全



本书编写组 编绘

上海科学技术出版社

内 容 提 要

学生是社会中一个极为庞大的群体，是国家的未来和希望。小学生的安全不仅关系到每个家庭的幸福，而且影响到社会的和谐与稳定。生活中潜藏的种种危机时刻威胁着学生们。“小学生安全教育手册”丛书以有趣的故事和生动的漫画，讲述了与小学生有关的各种安全问题，图文并茂、知识丰富，轻松拓展知识领域，使小学生掌握一定的安全技能，并帮助他们远离危险，是小学生生活必备的安全武器。

图书在版编目(CIP)数据

小学生安全教育手册. 食品安全 / 本书编写组编绘.

— 上海 : 上海科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5478-1900-5

I. ①小… II. ①本… III. ①食品安全—安全教育—小学—课外读物 IV. ①G624.103

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第172528号

责任编辑 吴 敏

上海世纪出版股份有限公司
出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)

北京市科星印刷有限责任公司印刷

开本 700×960 1/16 印张 8

字数 92千字

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-1900-5/G·433

定价: 20.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换



培养安全意识，

让孩子健康成长

孩子是每个家庭的希望，是国家的未来，是实现中华民族伟大复兴的生力军。孩子的安全不仅关系到每个家庭的幸福，而且影响到社会的稳定与和谐。学校教育中，安全教育是不可或缺的重要内容。

自然灾害时有发生，交通道路条件有待完善，学校基础设施建设地区间发展不平衡，各种社会安全事件对学生的影响加大，人身伤害事故和突发公共卫生事件的影响加剧，网络信息安全事故形式不断变化……这些情况都对学生安全构成了重大的威胁，也对学生安全保障工作提出了新要求和新的挑战。

做好小学生安全工作，确保每一个学生的安全，是教育部门和教育工作者义不容辞的责任，也是全社会的共同责任。学校利用在校教育的便利条件，将安全教育纳入学校教育的正式内容，是保障学生安全必不可少的措施。在教育过程中，充分调动学生的积极性、自主性和参与性，根据各地不同环境和面临的安全问题开展针对性好、操作性强，形式适合学生生理、心理特点的安全教育是保障学生安全的有效方法。

“小学生安全教育手册”是在深入了解分析当前我国小学安全工作现状和学生安全事故发生特点的基础上，根据《中小学公共安全教育指导纲要》的精神，由教育、公安、卫生、信息等方面的专家共同编写的。书中生动详细、图文并茂地讲解了安全常识和如何应对安全事故。这套书既可作为教师进行安全教育的教学参考书，也可以作为学生选读的知识读本。希望通过使用这套书，帮助学校加强校园安全管理，强化学生的安全意识，使学生养成良好的安全行为习惯，掌握一定的安全技能，培养学生形成“珍爱生命，安全第一”的意识。

学生安全，事关社会和谐、国家稳定、民族未来。让我们共同努力，使学生平安、健康、快乐、幸福地成长。

本书编写组

2013年8月



目录

养成良好的饮食习惯·····	1
科学的饮食方法·····	7
食品安全的标志·····	11
暴饮暴食的危害·····	16
瓜果生吃要洗净·····	22
保持家庭清洁，防止食物污染·····	25
什么是“吊白块”·····	31
有毒的野菜和野果·····	35
土豆发芽了还能吃吗·····	41
绿色食品是最佳选择·····	45
营养品并不真的“营养”·····	48
“色彩鲜艳”的加工食品安全吗·····	52
鱼刺卡到喉咙怎么办·····	55
花生加黄瓜易致腹泻·····	58



常吃烧烤易患癌·····	61
少喝碳酸饮料益处多·····	66
白开水是最好的饮料·····	70
“三精”食品要适量·····	76
弄清食品的“保质期”·····	79
什么样的开水不能喝·····	83
认识食品添加剂·····	89
膨化食品要少吃·····	94
食用家禽不恐慌·····	97
警惕铅中毒·····	101
吃火锅要注意什么·····	106

及时洗锅保健康·····	111
--------------	-----

少吃油炸食品·····	116
-------------	-----

安全知识大问答·····	119
--------------	-----

附录1 部分安全警示标志牌·····	121
--------------------	-----

附录2 常用的报警电话号码·····	122
--------------------	-----





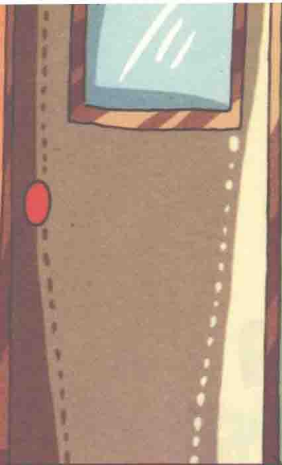
养成良好的 饮食习惯

星期天早上，太阳公公早早地起来上班了，妈妈站在辰辰的床前叫他起床。辰辰有赖床的习惯，这不，妈妈叫了好几遍了，他闭着眼睛只哼哼，就是不起来。

“好孩子，妈妈做了你最喜欢的煎鸡蛋，还有面包夹香肠！”妈妈掀开辰辰的被角，摇摇他。

“我要再睡一会儿，不想吃早饭。”辰辰一裹被子，翻了个



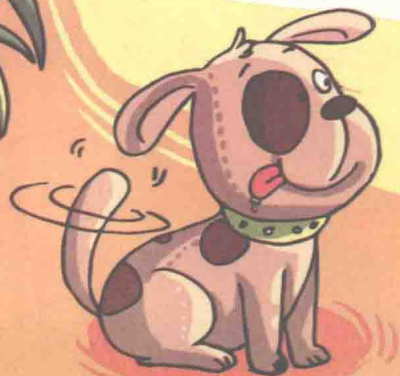


身，嘟着小嘴，似乎还沉醉在香甜的睡梦中。

妈妈的口吻严厉起来，“不吃早饭最伤身体！快点起床，不然妈妈可要生气了！”听见妈妈说要生气了，辰辰只好懒洋洋地下了床，洗完脸，刷完牙，来到餐桌前。

“哇，这么多好吃的啊！”看着丰盛的早餐，辰辰开心地直拍手，埋怨道：“妈妈，有这么多好吃的，你怎么不早点儿叫我起床啊！”

“刚刚有个小孩还说自己不吃早饭了呢！”妈妈嗔道，看着辰辰开心的样子，妈妈一边笑着一边端起热牛奶放在他手边，“趁热喝了吧！”看着辰辰喝了一大口牛奶，妈妈才坐下来，也吃起了早餐。



辰辰此时精神了，话也多了起来，一边吃着鸡蛋，一边说：“妈妈，我给你讲讲我们学校最近发生的笑话。”

“食不言，寝不语。妈妈教你的话忘了？吃完饭再给妈妈分享你学校的事情吧。”妈妈说。

辰辰吐了吐舌头，做了个鬼脸，低下头继续吃饭，但是他实在是太想早点把有趣的笑话告诉妈妈了，就吃得特别快，都差点被鸡蛋噎着。妈妈看到辰辰吃饭的样子，只好笑着说：“辰辰，别着急，慢慢吃，你的故事妈妈一会儿一定会好好听的。”

正在这时，妈妈的手机响了，她起身去客厅接电话。等接完电话，妈妈发现辰辰已经从饭厅里出来了，手里拿着一片面包，正坐在电视机前看动画片，还不时哈哈大笑。



“这小家伙速度还真是快啊！一转眼就把电视机打开了。”妈妈无奈地摇摇头，走过去把电视机关掉了，对辰辰说：“吃饭的时候是不许看电视的，特别是你这种一看电视就忘记吃饭的孩子。”

“就看一小会儿还不行嘛！”辰辰跟妈妈撒娇道。

“每次都是一小会儿，结果你的早饭能吃成中饭，我不能再惯你这毛病了。乖，回餐桌好好吃饭，吃完了你再看电视，好不好？”看来边吃饭边看电视这事是没法通融了，辰辰只好坐回到餐桌上。由于一心想看刚才的动画片，还有半片面包，辰辰实在没有耐心吃下去了，就随手扔进了垃圾袋中，又飞快地跑回客厅，打开了电视。

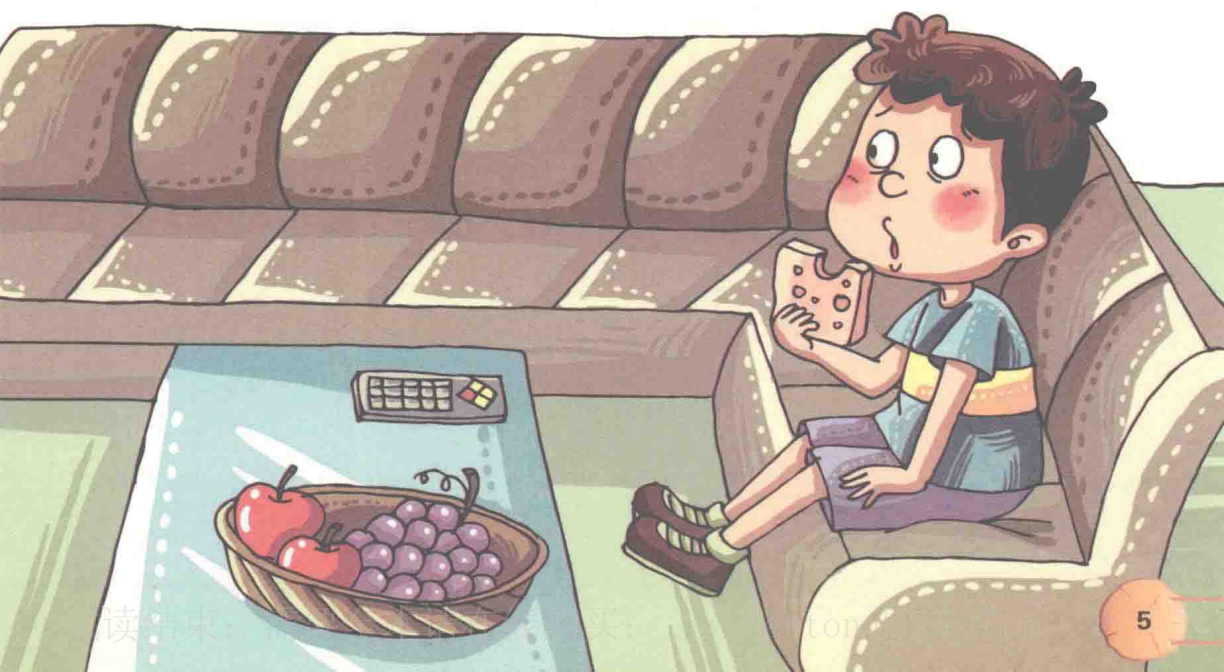


妈妈在厨房收拾残局，看见辰辰丢在垃圾袋里的面包，拿出来，对辰辰说道：“你给妈妈背一下《悯农》吧！”

辰辰看着妈妈手里的半片面包，不好意思地低下了头，妈妈一向讨厌浪费粮食，吃饭的时候碗里一粒米也不允许剩下，更别说把半片面包扔掉了。辰辰站了起来，一字一句地背道：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”

“一点没错，辰辰既然知道农民伯伯的辛苦，为什么还要浪费粮食呢？”妈妈反问他。

“妈妈，我知道错了，我急着看电视，就把没吃完的面包扔了。”





以后我一定改，决不浪费粮食了。”辰辰抱着妈妈的腰撒娇道。

妈妈看到辰辰可爱的样子，用手点了点辰辰的脑门，笑了。



早餐是关键的一餐。

在经过了一晚上的休息之后，呼吸作用消耗了体内大量的能量，使体内的血糖指数降低，需要通过早餐来补充能量，因为体内葡萄糖的不足会导致脑细胞活力不足，使人感到疲倦。长期不吃早餐的人，记忆力会下降，反应会变迟钝，并且容易衰老。



科学的 饮食方法

“爸爸，爸爸，今天生活课上，老师说，现在全国患糖尿病和肥胖症的人越来越多了，还有很多竟然是和我一样的小学生呢！真可怕！”见到来接自己的爸爸，小博就忍不住与爸爸分享了他刚学到的知识。

“你们老师说得没错，随着生活水平的提高，糖尿病和肥胖症开始幼龄化了，很多小孩子也得了这种病。”爸爸赞同老师的观点。

“爸爸，我可不想得糖尿病和肥胖症，我以后就吃一点点饭





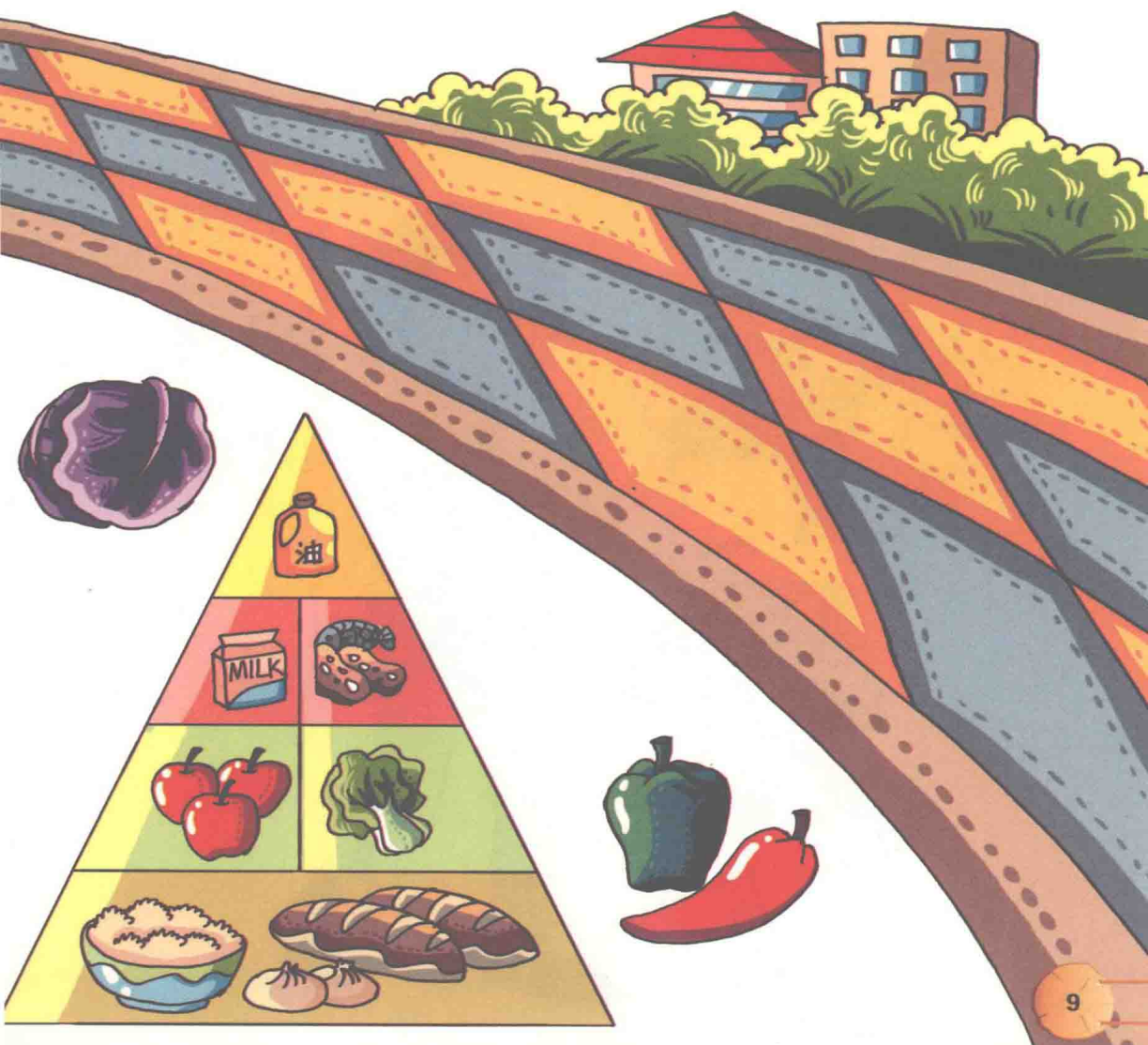
吧。”小博说。

爸爸说：“你正是在长身体的时候，只要健康饮食、适当运动，就不会得这种病的，你就放心吧！那些得病的人是因为平时不注意科学的饮食方法，也不运动。”

“但是，怎么样才算科学的饮食方法呢？”小博又问爸爸。

爸爸想了想，说：“我总结一下，你看看自己有没有做到。没做到的呢，要改正，做到的呢，要坚持。第一点是营养要均衡，摄入各种营养的比例要适当，与我们的机体所需要的营养保持平衡；第二点是多食深色植物食品，比如紫甘蓝、青红椒、黑米等，深色植物食品中含有的维生素、无机盐以及其他的微量元素要比浅色植物食品的多，所以更能提供人体所需；第三点是品种要多样化，每种食物都只

含有人体所需的一种或者几种营养物质，我们不能挑食，要经常吃不同种类的食物来保证人体的健康；第四点是食物的搭配应该科学，主食、副食、零食三者的搭配应该合理，摄入的糖类、脂肪、蛋白质三者也要搭配合理，摄入过多不被人体吸收就浪费掉了，摄入不足又会导致营养不良；第五点是多吃绿色无公害食品，像那些添加很多防腐剂、色素的食品就要少吃。还有一点，小博，你知道是什么吗？”



小博思索了一阵儿，说道：“我知道了，妈妈一直让我少吃油炸的食品。”

“对，最后一点就是要少吃煎炸烧烤的食品，这些食品不仅营养价值低，也不利于人体的吸收，还会增加肠胃的负担。”

“爸爸，我记住了，我原来最喜欢吃薯条和炸鸡腿，看来我要忍痛割爱啦！”小博把新学的成语也用上了，乐得爸爸哈哈大笑，赞赏地说道：“对，只要改变不正确的饮食习惯，小博会是一个健康的孩子！”





食品安全的 标志

今天，妈妈带着菲菲到超市购物，母女俩兵分两路，妈妈在选油盐酱醋等生活必需品，菲菲跑去了零食区，在那里挑选着自己爱吃的各种零食。

货架上的商品琳琅满目，菲菲差点挑花了眼。过了好一会儿，菲菲抱着一大堆零食来找妈妈，她把零食放进了购物车里，然后凑到妈妈身边，看到妈妈盯着一个包装袋看了很久。“妈妈，你在看什么啊？”菲菲问道。