



我的第一套安全书



饮食安全

我的第一套安全书编委会 编



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位



还有什么比平安更重要？读
故事，看漫画，学常识。



用最最有趣的方法，帮孩子
掌握保护自己的方法。



每个孩子都应该拥有一套属
于自己的安全书！

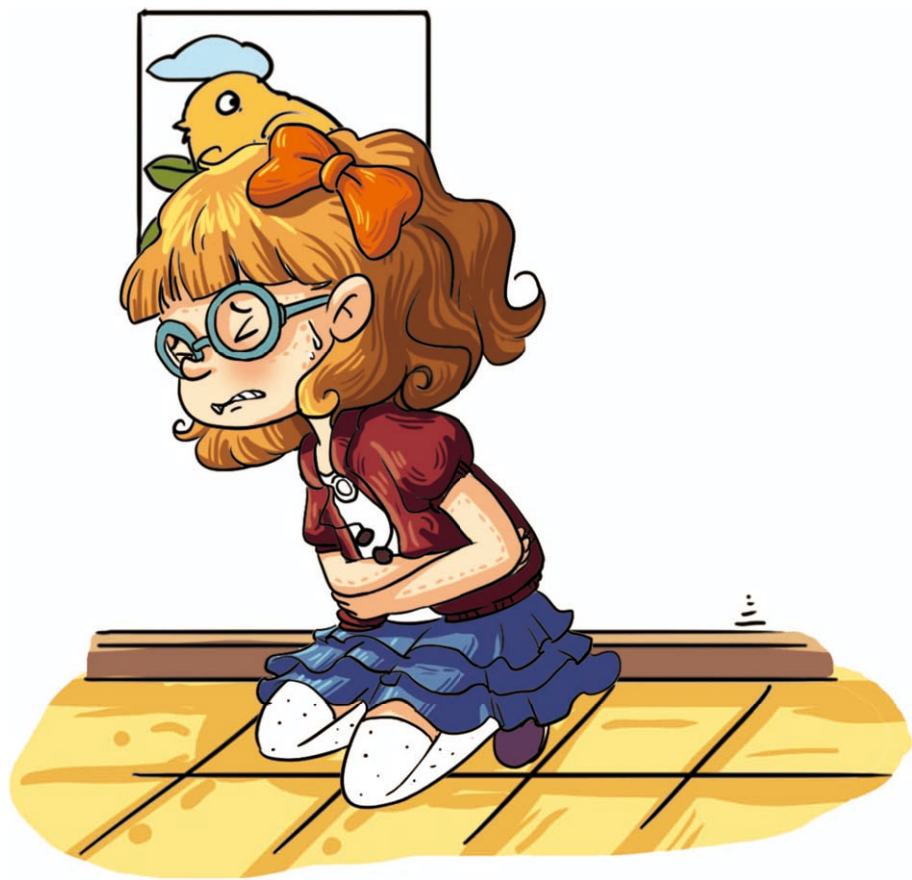




我的第一套安全书

饮食安全

我的第一套安全书编委会 编



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

食品安全 / 我的第一套安全书编委会编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.1

(我的第一套安全书)

ISBN 978-7-5534-3503-9

I. ①饮… II. ①我… III. ①饮食卫生 - 儿童读物
IV. ①R155-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第003257号



我的第一套安全书

YINSHI ANQUAN

饮食安全

出版策划: 孙 昶

项目统筹: 孔庆梅

项目策划: 于姝姝

责任编辑: 于姝姝 韩学安

责任校对: 颜 明

制 作:  (电话: 010-52089365)

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印 刷: 长春人民印业有限公司 (电话: 0431-84654188)

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 9

字 数: 60千字

印 数: 1—6 000册

版 次: 2014年4月第1版

印 次: 2014年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5534-3503-9

定 价: 22.80元

版权所有 侵权必究
印装错误请与承印厂联系

部分安全警示标志牌



禁止烟火



禁止带火种



禁止跳下



禁止抛物



必须穿救生衣



必须系安全带



必须戴防护帽



禁止触摸



禁止攀登



禁止游泳



禁止通行



禁止入内



禁止跨越



禁止倚靠



当心夹手



当心车辆



注意安全



当心坠落



当心触电



当心跌落



紧急出口



避险处



急救点



当心吊物



当心碰头

常用的报警电话号码



报警求助拨打110：电话接通后要按民警的提示讲清报警求助的基本情况，现场的原始状态，有无采取措施，犯罪分子或可疑人员的人数、特点、携带物品和逃跑方向等。打110还要提供报警人的所在位置、姓名和联系方式。



交通事故拨打122：电话接通后要说明事故的发生地点、时间、车型、车牌号码、事故起因、有无发生火灾或爆炸、有无人员伤亡、是否已造成交通堵塞等。还要说出你的姓名、性别、年龄、住址、联系电话。



火警拨打119：电话接通后要准确报出失火地点的详细地址、什么东西着火、火势大小、有没有人被困、有没有发生爆炸或毒气泄漏以及着火的范围等。同时，将自己的姓名、电话号码告诉对方，以便联系。



医疗救护拨打120：电话接通后讲清病人所在的详细地址。说清病人的主要病情，使救护人员能做好救治设施的准备。报告呼救者的姓名及电话号码。准备好随病人带走的药品、衣物等。在等待救护车的过程中如果病人病情有变化，一定要及时向120急救中心说明情况。

目录

- 01 细嚼慢咽的快乐 / 1
- 02 不宜吃得过饱 / 7
- 03 饭后勿剧烈运动 / 13
- 04 空腹不宜吃的东西 / 21
- 05 不要让病从口入 / 29



- 06 吃东西被噎着了怎么办 / 37
- 07 食物中毒危险大 / 45
- 08 吃坏东西拉肚子了怎么办 / 53
- 09 冰镇饮料为什么不能多喝 / 59



目录



10 呛着了 / 67

11 当心鱼刺 / 75

12 吃巧克力要适度 / 83

13 吃面条时不要猛吸 / 91

14 吃饭时不要说笑 / 97

15 漱口时不要说话 / 103

16 不要学大人喝酒 / 109

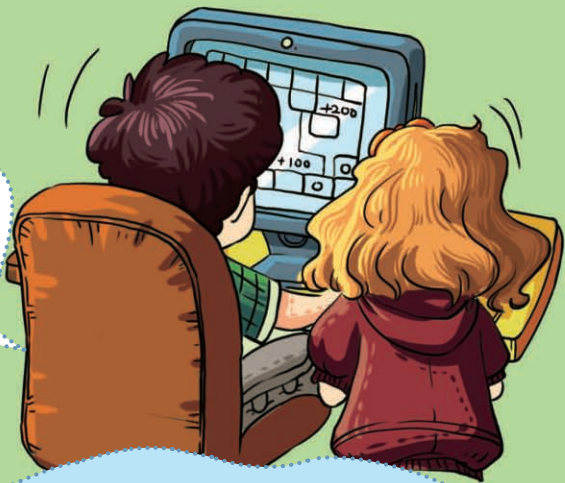
17 吃水果前要洗干净 / 115

18 保护牙齿少吃糖 / 121

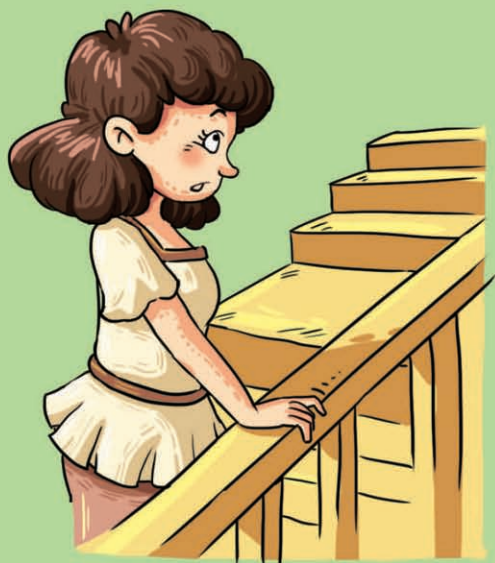
19 饭前要洗手 / 129



●下午放学回到家，乔治和琳达把书包往地上一扔，就跑去打开电脑玩游戏：“哥哥，快，这边这两个。”兄妹俩玩对对碰玩得不亦乐乎。



●“乔治，琳达，吃饭啦！”妈妈准备好晚饭后，好长时间了还不见兄妹俩下来，朱琳只好亲自上楼去“请”了。



●乔治和琳达恳求妈妈让他们再玩一会儿：“妈妈，刚才都是哥哥在玩，我都没有玩，等哥哥把这局玩完了，我也玩一局，我们就下去吃饭。”琳达在一旁讨价还价。



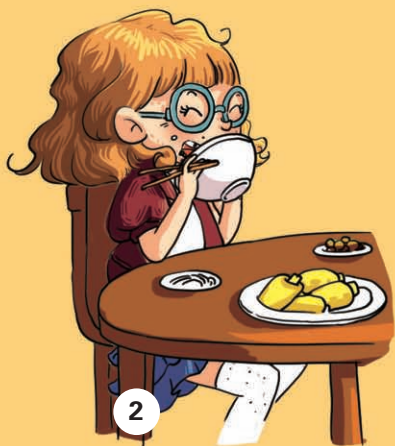


● “不行，乔治这局结束马上下去吃饭，如果不去，以后就再也不允许你们俩玩电脑了。”被逼无奈的琳达只好妥协了。

● “你们先开始吃吧，我再把锅里的汤盛出来，菜就齐了。”下楼后朱琳转身进了厨房。



● 琳达噘着个嘴来到餐桌旁，右手拿起筷子，左手端起饭碗，三下五除二就把一碗饭给解决了。可怜一桌子菜，那可是妈妈花了几个小时精心做的，琳达连看都没看它们一眼。





● “汤也好了，先喝点汤再……” “妈妈，我吃完了！”琳达拿着个空碗在朱琳面前晃了一圈，含着一嘴的饭，含混不清地说了一句后，一溜烟地又跑上楼去了。

● “哥哥，你慢慢吃，我先玩几局啊！把你刚刚输的都给赢回来。”琳达还不忘在乔治面前“显摆”一下。



● 爱维尔坐在旁边笑了笑，对乔治说：“你慢慢吃，你妹妹这样吃饭不仅没营养，而且一会儿肯定会肚子疼。”

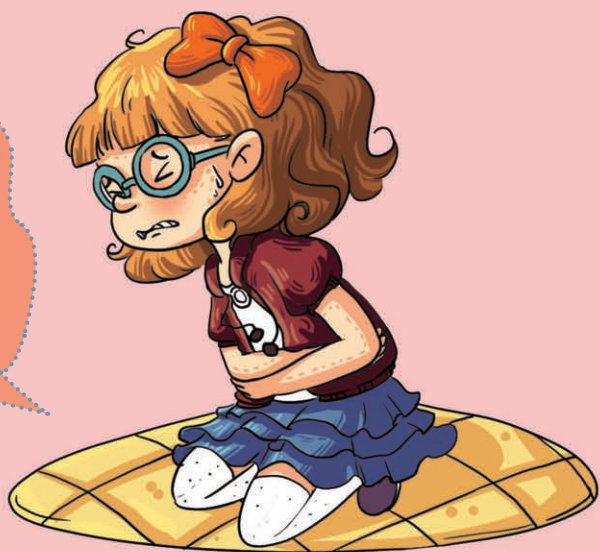


● 乔治现在想想上次肚子疼难受的感觉，还倒吸一口冷气。所以一听到会肚子疼，乔治可再也不想“以身试病”了。



● 于是，他坐在那里，慢慢品尝妈妈的手艺，尤其是那盘糖醋排骨，真是色香味俱全啊！“妹妹可真笨，为了跟我抢电脑，居然错过了这么好吃的排骨。”乔治一边吃还一边为琳达惋惜。

● 果不其然，琳达上楼没玩几局游戏，就一趟接一趟地往卫生间里跑。“妈妈，我肚子疼。”豆大的汗珠一颗颗往下掉。





●朱琳估计琳达是晚饭吃得太快了，狼吞虎咽的，肯定是胃不消化了，所以肚子疼。于是找来了一些消化药，倒了杯开水，让琳达服下。吃完药后，琳达也只能躺在被窝里休息，完全顾不上那好玩的对对碰了。

●而此时的乔治，坐在电脑前，吃着西瓜唱着歌，还一边高兴地玩着对对碰。



●躺在床上的琳达真是后悔莫及，如果刚才我好好吃饭，细嚼慢咽，现在我也能像哥哥一样，边吃西瓜边玩游戏了。



安全提示！

★细嚼慢咽有助于消化，减轻胃的负担，因为咀嚼是食物在体内加互利用的第一道工序，不充分咀嚼，对整个消化过程会有影响。

★狼吞虎咽地吃饭，容易导致体内积食，肠胃负担加重，严重的甚至可能会突破主动脉壁引起大出血，进而导致死亡。

★有学者认为，咀嚼运动可提高大脑的思维能力，增强信息传递，防止脑细胞老化，可以增强记忆力。

★如果慢慢吃的话，能避免吞咽异物，
避免鱼刺、鸡骨哽在食管内。

● “孩子们，妈妈晚上单位有活动，所以今天晚上爸爸带你们出去吃！你们想吃什么？”朱琳不在家，爱维尔也懒得做饭，所以打算带孩子们出去吃一顿。



● “哦——爸爸万岁！我要吃肯德基。”琳达一蹦三尺高。
“我想吃比萨饼！”乔治挤开琳达站在爸爸的跟前。



● “我们只能选择一种，你们俩先商量好！要不石头剪刀布，谁赢了就先听谁的，下次我们再吃另外一种，这个办法怎么样？”兄妹俩谁也不肯妥协，站在原地干瞪眼。



● “你们俩再这样下去，我们晚上就真的什么都吃不成了！”见此状况，爱维尔上前劝说。



● 将近一小时过去了，两人还是站在原地不动，无奈之下，爱维尔只能综合考虑：“那这样吧，你们俩在家等着，爸爸去把肯德基和比萨饼都买回来，咱们在家吃，这样总可以了吧？”



● “好——好——这样我们就两样都能吃到了。”这下才缓和了紧张的气氛，爱维尔驾着车出去买晚饭了。



● 于是兄妹俩一边坐在沙发上看电视一边等着爸爸回来，可等待的时间总是感觉很漫长。“孩子们，好吃的来喽！”爸爸终于回来了。



● “爸爸，你终于回来了！你怎么这么慢啊，我们都快饿死了！”爱维尔刚一推开门，乔治和琳达就迎了上去。



● 两人把袋子往桌上一放，就开始“淘宝”了：“哇！全家桶，可乐！”“哥哥，这是你最喜欢的培根比萨饼。”



● 乔治和琳达虽然刚开始只拿自己喜欢的东西，对其他的东西丝毫不感兴趣。可是，这么多好吃的经过微波炉一加热，香气就弥漫了整个厨房和餐厅。乔治和琳达早就垂涎三尺了。

