

SHAOER ANQUAN ZHISHI YU FANGHU JINENG

少儿安全知识与防护技能

东方晓雪 主编



饮食· 卫生篇

- 1. 家庭篇
- 2. 户外·街道篇
- 3. 学校篇
- 4. 出游篇
- 5. 运动·游戏篇
- 6. 饮食·卫生篇
- 7. 灾害篇
- 8. 冬夏令营·
课外学习班篇



叮咛丛书

☆ 父母必读 ☆

少儿

安全知识与防护技能

东方晓雪 主编

饮食·卫生篇



中国少年儿童出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

少儿安全知识与防护技能. 饮食、卫生篇/东方晓雪编. —北京:
中国青年出版社, 2004
ISBN 7 - 5006 - 5821 - 4

I . 少... II . 东... III . 安全教育—少年读物 IV . X956 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 044334 号

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

<http://www.cyp.com.cn>

E-mail:shishuiye@sina.com

编辑部电话:(010)84049126

邮购部电话:(010)64049424

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

787×1092 1/16 4.5 印张 20 千字

2004 年 6 月北京第 1 版 2004 年 6 月北京第 1 次印刷

印数:1—8000 册

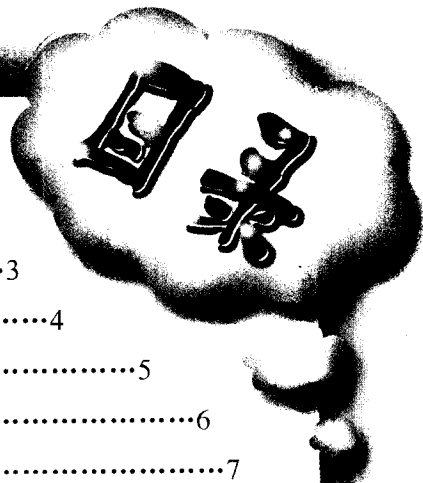
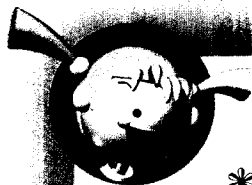
定价:16.00 元

本书如有任何印装质量问题,请与出版处联系调换

联系电话:(010)64033570

雄狮电话:(010)84039659

版权所有,侵权必究



※ 哪些是不好的饮食习惯?	1
※ 吃饭时要注意什么?	2
※ 不愿意吃早餐怎么办?	3
※ 早餐吃什么好?	4
※ 吃晚餐应注意什么?	5
※ 少吃营养单调的快餐食品	6
※ 喝豆浆时要注意	7
※ 不宜同放的东西有哪些?	8
※ 不要生吃某些海鲜及近海的贝类	9
※ 吃鱼时应该注意什么?	10
※ 未成年人不宜饮酒	12
※ 吃海鲜时要注意什么?	13
※ 吃烧烤时应注意的事项	14
※ 哪些东西不能放在一起吃	16
※ 不要喝生水	18
※ 什么时候不宜吃东西	19
※ 这些东西不能尝	20
※ 儿童不宜过多喝饮料	21
※ 吃火锅时的注意事项	22
※ 饮食中毒的急救措施	23
※ 不要让身体肥胖	24
※ 吃水果时要注意什么?	25
※ 少吃各种小食品	26
※ 这些食物干净吗?	28
※ 未经处理的天然水为什么不可以直接饮用?	30
※ 不要乱吃各种果仁	32
※ 不小心吃错药怎么办?	33
※ 怎样防止误服药物	34



* 怎样安全使用体温计·····	35
* 到公共浴池洗澡要注意·····	36
* 输液时应注意什么? ·····	38
* 发高烧了怎么办? ·····	40
* 不要用利器掏耳朵·····	41
* 沙尘进入眼睛时怎么办? ·····	42
* 翻书方法要正确·····	43
* 如何增强自身的免疫力·····	44
* 随地吐痰不对·····	45
* 怎样预防传染病? ·····	46
* 怎样面对“非典”(SARS)病毒? ·····	47
* 常用热水洗脚身体好·····	48
* 哪些是不好的个人卫生习惯? ·····	49
* 围巾捂嘴不利健康·····	50
* 乱扔垃圾不对·····	51
* 怎样保护眼睛? ·····	52
* 配眼镜要注意什么? ·····	54
* 戴眼镜的小朋友应注意什么? ·····	55
* 哪些常见疾病具有传染性? ·····	56
* 不要用口腔呼吸·····	57
* 不要咬铅笔·····	58
* 打预防针时要注意什么? ·····	59
* 碰头之后不要立即按揉·····	60
* 养成良好的作息习惯·····	62
* 未成年人为什么不能吸烟? ·····	63
* 腹泻时如何饮食? ·····	64
* 咳嗽怎么办? ·····	65
* 如何预防口腔疾病? ·····	66
* 如何预防龋齿? ·····	67
* 骨折了怎么办? ·····	68

哪些是 不好的饮食习惯?

良好的饮食习惯对身体有利。那么,你们知道哪些是不好的饮食卫生习惯吗?



1. 饭前不洗手就餐, 容易把细菌等脏东西吃进肚里。
2. 暴饮暴食、狼吞虎咽会伤胃, 使胃发生病变。
3. 冷热酸甜一起吃, 很容易刺激胃肠。
4. 吃饭姿势不端正, 用手抓取食物, 这都是非常不好的习惯。
5. 边吃东西边说话, 容易把食物吞到气管里, 发生窒息。
6. 饭前、饭后剧烈运动, 不利消化。

良好的饮食习惯有哪些呢?

良好的饮食习惯对自己的身体健康是有很大大好处的。

1. 要养成定时、定量吃饭的好习惯。
2. 早饭要吃好, 午饭要吃饱, 晚饭要吃少。
3. 不爱吃的饭菜也要尽可能地去吃, 不要挑食。
4. 不要暴饮暴食、狼吞虎咽。

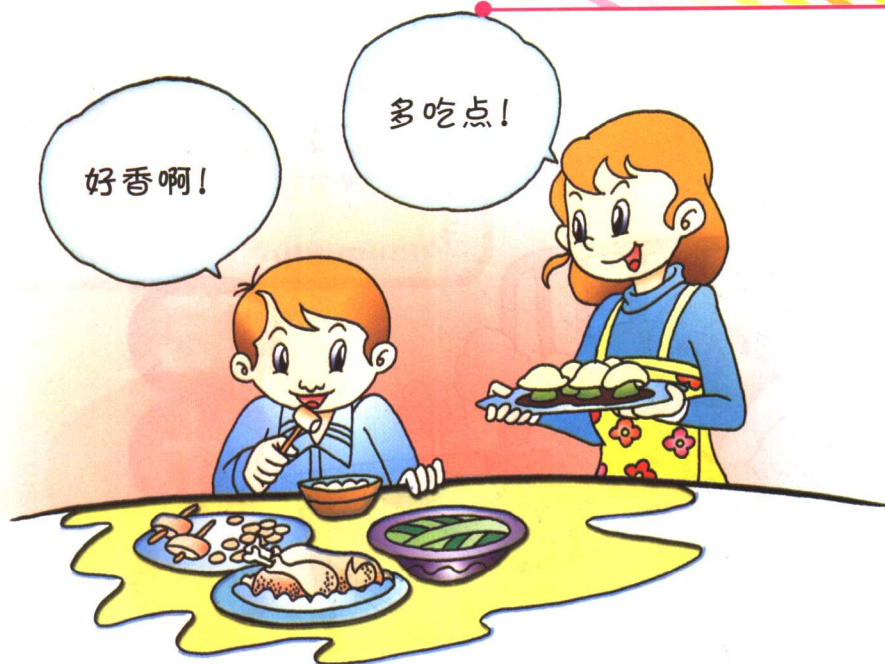




吃饭时 要注意什么？

1. 要养成分餐的习惯，不能分餐时要坚持使用公勺、公筷。
2. 一定要养成用筷子夹菜、用勺喝汤的好习惯。不要用手去抓取食物。
3. 吃饭时一般不要讲话，如须说话时，等食物咽下去之后再说。
4. 吃饭时不要打闹。
5. 不要在饭桌上讲一些不雅的故事或笑话，以免影响他人食欲。
6. 打喷嚏时一定要用手帕或餐巾纸捂住嘴，转过头去，防止飞沫喷向别人及食物。
7. 如果吃到了有沙子的饭菜，不要吐在桌子上，要吐在餐巾纸上或去洗手间。
8. 要养成勤俭节约的好习惯。如果在外面吃饭，吃剩的饭菜最好打包带回家。





不愿意吃早餐

怎么办

早餐，对于发育很重要。怎样克服不愿吃早餐的毛病呢？

1. 要有一个早睡早起、不睡懒觉的好习惯。
2. 前一天的晚餐不要吃得过饱。
3. 甜咸干稀的食物要搭配来吃。
4. 专心吃饭，不要边吃边想其他的事。

吃不好早餐的后果是什么？

1. 不正常吃早餐，对一天的学习来说，效率低、精力差。
2. 因为营养不够，可引起头痛，免疫力下降，易患感冒等疾病。
3. 长期不很好地吃早餐，可引起胆囊炎、胃肠病、贫血等多种疾病。
4. 不吃早餐，会导致午餐吃得太多，引起肥胖或消化不良。

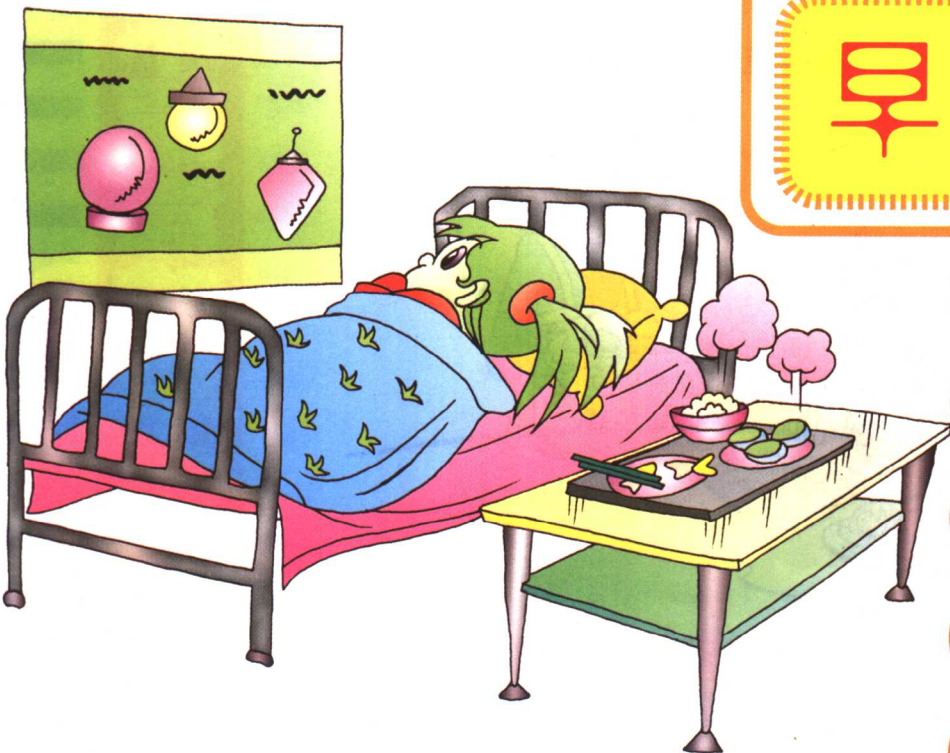




早

餐

吃什么好？



1. 吃好早餐对小朋友的身体非常重要。经过一夜的消化，人体中需要及时补充营养。而早晨到中午这段时间，又是人体能量消耗的高峰期。小朋友空腹学习或做运动时，难以集中精力，严重时会引起头晕目眩的后果。

2. 早餐的营养一定要丰富。不管是中式早餐、西式早餐，都应该有牛奶、鸡蛋、豆浆及适量的谷物的搭配。小食品难以满足营养需求。

3. 早晨起床时，还应该饮用半杯开水，既补充了水分，也有排除体内毒素的效果。

4. 早餐也要细嚼慢咽，不要在路上狼吞虎咽地吃食物，以免引起肠胃不适，不利于消化。



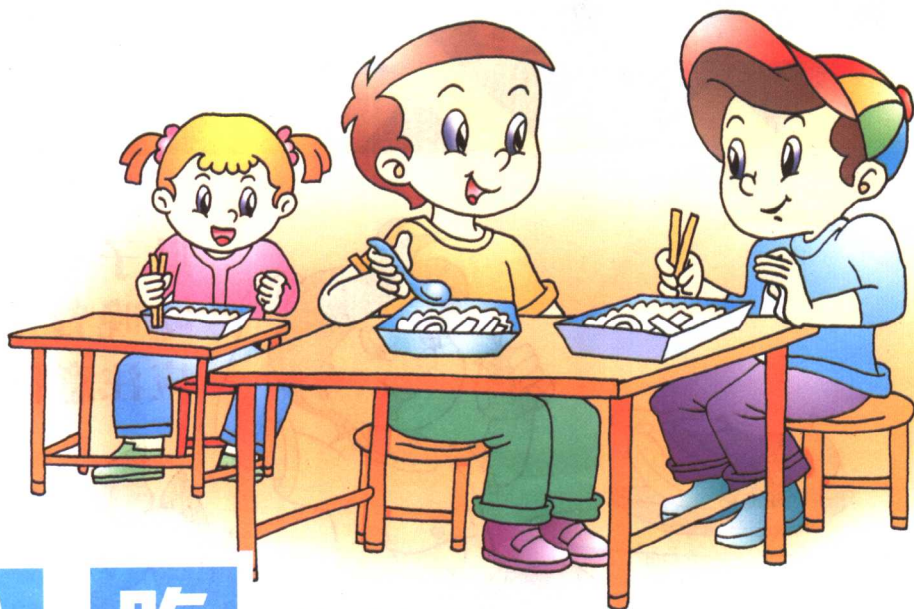
吃晚餐

应注意什么？

学习了一天，
肚子早就饿了，该
吃晚餐了，吃晚餐
应注意什么呢？



1. 晚餐可以吃得简便一些，因为晚上睡眠后人体不需要太多的能量。
2. 晚餐不要暴饮暴食，不然会影响消化。临睡前不要吃东西。
3. 晚餐不要吃过度油腻的食物，油腻食物不利于睡眠时胃肠的消化吸收。
4. 晚餐一小时后吃一些水果有助于消化。
5. 睡觉前喝一杯牛奶有助于睡眠的安稳。
6. 晚餐后要活动一下，不要马上就坐下或躺下。



少吃营养单调的快餐食品

有的小朋友喜欢吃快餐食品。要知道经常吃快餐，会影响身体健康的，要少吃为好。

1. 快餐大多是油炸食品，长期吃油炸食品影响身体健康。
2. 快餐中火腿、肉类很多，含有大量脂肪，吃多了会发胖。
3. 快餐中的营养成分不均衡，长期吃它，不能满足身体生长发育的需要。

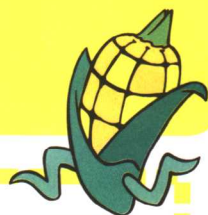


喝豆浆时

要注意



豆浆具有很高的营养价值，小朋友都喜欢喝。但喝豆浆时，一定要注意：

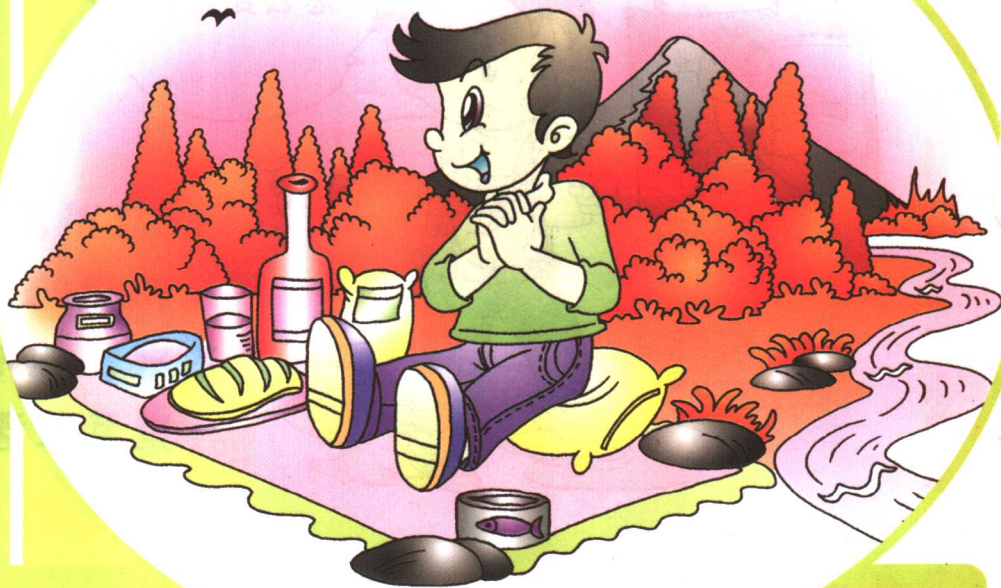
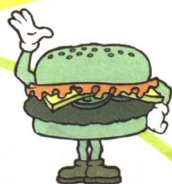


1. 在豆浆没有煮熟的情况下不能喝。喝了以后会有恶心、呕吐、腹胀腹泻等中毒现象的发生。
2. 发现豆浆、豆奶有异味一定不要喝。
3. 喝学校统一发的豆奶，如果感到味道不对，不仅自己不要喝，还应提醒其他同学不要喝，并要及时报告老师。不要看到大多数同学都喝了，自己也勉强喝，这是十分危险的。



不宜同放的东西

有哪些？



1. 面包与饼干不宜同放，

如果同放，面包变硬，饼干失去酥脆感。

2. 生熟食物不易同放，免得熟食受到污染。

3. 食物不应与洗衣粉、香皂、化妆品放在一起，混放不仅能改变味道，还会对食物有污染。

4. 食物不能与书籍同放，书被食物污染后不易保存。

5. 盛水的容器不能与家用电器同放，如果水的容器被打翻，会浸湿电器，损坏各种器件。

6. 剪刀、水果刀、缝衣针等各种利器不能同被、褥、衣物放在一起，如果不小心抓到或坐上会发生危险的。

不要生吃某些海鲜及近海的贝类

有些食品可以生吃，有些不可以生吃，例如某些海鲜就不能生吃。



1. 生吃某些海鲜会引起肠胃疾病。
2. 某些生海鲜中有大量的寄生虫，吃到肚子里会带来很多疾病。
3. 有些贝类生长在近海的泥沙中，陆上的污水直接排到海里。污水中有许多病毒、细菌，含各种有毒物质的工业废水等，这些杂质再被这些贝类吃掉，我们生吃时不利于身体健康。

哪些海鲜可以生食呢？

1. 金枪鱼、三文鱼片可生食。
2. 没有污染的赤贝可生食。
3. 龙虾肉可生食。
4. 酒醉的基围虾可以生食。
5. 海胆可以生食。



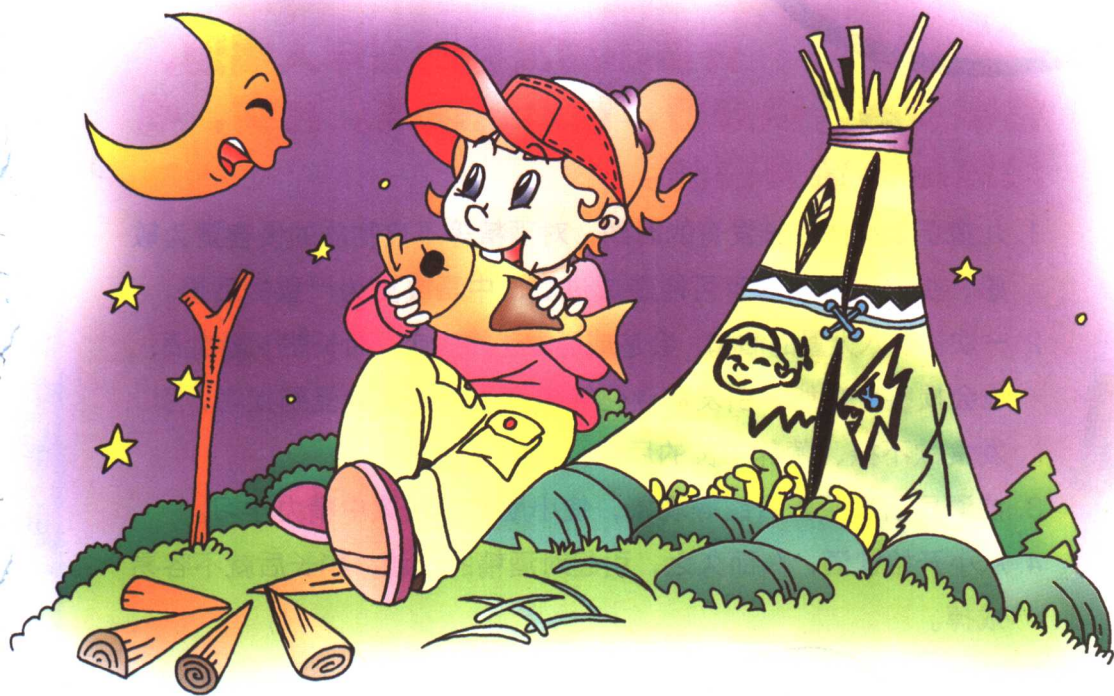


吃鱼时

应该注意什么？

很多人都喜欢吃鱼。吃鱼是一种享受，但如果吃不好也会吃出一些毛病的。吃鱼时应该注意一些问题：





1. 吃鱼时注意不要着急，不要大声讲话，应先将鱼夹到小碟中，然后仔细地把刺都挑出，再吃。
2. 不要吃鱼肚中脏的东西，特别是没有熟透的鱼内脏中有各种寄生虫卵，吃了会生病。
3. 吃鱼时不要把鱼和饭混在一起吃，应该一口鱼一口饭地去吃，这样就可以把鱼肉中细小的刺分辨出来。



未成年人·不宜·饮·酒·

许多小朋友看到成年人喝酒，会很羡慕，很好奇，自己也想喝。其实，喝酒对身体是有害的。

1. 儿童正是身体生长发育的时期，对酒精等不良物质的侵害更为敏感，少量的吸收都有可能造成过敏、中毒或更为严重的后果。
2. 一次性饮入大量的酒精，会造成肝昏迷的病症；而长期少量饮酒，也会损害肝功能，引发肝硬化等疾病。而胃也会受到损害，引发食欲不振、营养不良的后果。
3. 饮酒后引发头晕目眩等现象，使小朋友无法集中精力学习。
4. 从小开始饮酒，久而久之，引起对酒精的依赖，稍长后就不容易戒掉。

