

我也要懂安全·彩绘注音版



马泉/著

冰箱里的 东西别乱吃



吉林美术出版社 | 全国百佳图书出版单位

小豆子绘本

XIAO DOUZI HUI BEN

我也要懂安全 · 彩绘注音版



马泉/著

冰箱里的 东西别乱吃



吉林美术出版社 | 全国百佳图书出版单位

小豆子爱书坊
XIAODOUZI LOVE BOOKS

图书在版编目 (C I P) 数据

我也要懂安全. 冰箱里的东西别乱吃 / 马泉编著.
— 长春: 吉林美术出版社, 2016.2
ISBN 978-7-5575-0848-7

I. ①我… II. ①马… III. ①安全教育—儿童读物
IV. ①X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 032247 号

我也要懂安全 (彩绘注音版)

冰箱里的东西别乱吃

作 者 马 泉
出 版 人 赵国强
责任编辑 朱 循
责任校对 朱 循
封面设计 艺境设计
插 图 任 刚
开 本 889mm × 1194mm 1/16
印 张 9
版 次 2016 年 3 月第 1 版
印 次 2016 年 3 月第 1 次印刷

出版发行 吉林美术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮编: 130021
电 话 0431-86037892
网 址 www.jlmspress.com
印 刷 北京威远印刷有限公司

ISBN 978-7-5575-0848-7

定价: 19.90 元

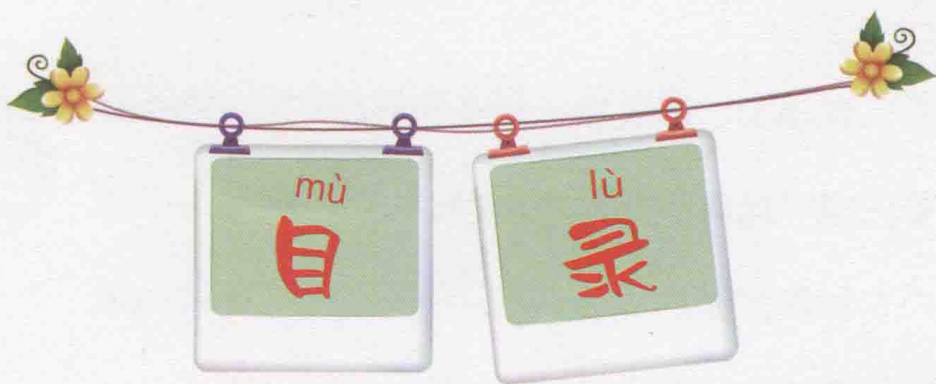
前言

儿童是祖国的花朵，更是世界的未来。而我们在家庭生活、学校生活、社会生活等方面，都会面临着一些“风险”或“不安全”因素。研究表明：意外伤害占我国儿童死亡原因总数的 26.1%，而且这个数字还在以每年 7% ~ 10% 的速度增长，不安全因素与意外伤害已成为 0 ~ 14 岁儿童健康的第一“杀手”。儿童意外事故 52% 发生在家庭，19% 发生在街道，12% 发生在学校。可见，对儿童进行安全教育和进行全方位的呵护是十分必要的。我们要清楚地认识到，意外伤害的特点是意外性和突然性，绝大多数的儿童意外伤害事故是可以预防的。

一些人认为：同学们生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险。实际上，家庭生活中也存在安全问题，也有许多事情需要倍加注意和小心对待，否则很容易发生危险，酿成事故。

本书通过灵活、生动、有趣的叙述，讲述了家庭安全、学校安全、出行安全、运动安全、防火安全、饮食安全、生活安全、自我安全、急救技能及自然灾害防范等方面的安全知识，并教给我们一些防诈骗、防盗窃、防抢劫、防性侵害等方面自我保护技能。本书图文并茂，正文加有拼音，非常适合 5 ~ 12 岁的小朋友阅读。

希望小朋友在阅读本书之后，能够掌握一些必备的、正确的自救及自我保护的常识与技能，并学会警惕检查可能出现在自己身边的危险，防患于未然。让那些危险，快快远离我们！



第一章 冰箱冷食不适合我的小肚子 001

冰箱不是保险箱 002

学会预防“冰箱病” 005

细菌，别找我麻烦 009

冷冻的西瓜要少吃 012

夏季远离“冰棒脸” 015

第二章 不做路边摊上的“小馋猫” 019

路边摊的危害 020

烧烤带来的危害 024

烤串我不要 028

麻辣烫，损健康·····	031
第三章 远离零食的“小学问”·····	035
种类繁多的休闲食品·····	036
吃零食也要讲科学·····	039
远离劣质小食品·····	042
小零食，选坚果·····	046
儿童不宜吃爆米花·····	049
我会选饼干·····	052
第四章 小心牙齿被“吃掉”·····	057
“甜坏了”牙齿·····	058
嚼口香糖，有利有弊·····	060
牙齿不该“欺软怕硬”·····	063
刷牙我最会·····	066
盐水漱口有害处·····	069
让牙齿更健康的好食品·····	072





第五章 别拿饮料当水喝 075

认识果蔬汁 076

没有营养的碳酸饮料 079

不能用饮料代替水 083

喝水时间很重要 087

日常饮水“四要四不要” 090

第六章 我给水果“洗洗澡” 095

新鲜水果天天见 096

如何选购“安全水果” 098

买切好的水果并不好 102

饭后吃水果是误区 105

饥饿时必须拒绝的水果 108

第七章 “长毛”的食物快扔掉 113

认识食品的保质期和保存期 114

这些食物吃不得 118

第八章 当心肠胃闹“罢工” 121

肠胃是如何工作的..... 122

狼吞虎咽不可有..... 126

休息一下再运动..... 129



dì yī zhāng
第一章

bīng xiāng lěng shí bú shì hé wǒ de xiǎo dù zi
冰 箱 冷 食 不 适 合 我 的 小 肚 子

yí dào xià tiān xiǎo péng yǒu jiù bǐ jiào tān liàn lěng shí
一 到 夏 天 ， 小 朋 友 就 比 较 贪 恋 冷 食 。

bīng xiāng lǐ de xuě gāo yǐn liào xī guā děng dōu shì xiǎo péng yǒu
冰 箱 里 的 雪 糕 、 饮 料 、 西 瓜 等 都 是 小 朋 友

de zuì ài rán ér xiǎo péng yǒu de wèi cháng dào zhèng chǔ yú
的 最 爱 。 然 而 ， 小 朋 友 的 胃 肠 道 正 处 于

shēng zhǎng fā yù jiē duàn guò duō de shí yòng lěng yǐn huò guò lěng
生 长 发 育 阶 段 ， 过 多 地 食 用 冷 饮 或 过 冷

de shí wù róng yì zào chéng wǒ men de wèi nián mó sǔn shāng tóng
的 食 物 容 易 造 成 我 们 的 胃 黏 膜 损 伤 ， 同

shí hái huì shǐ wǒ men wèi cháng dào de xiāo huà xī shōu gōng néng
时 还 会 使 我 们 胃 肠 道 的 消 化 、 吸 收 功 能

xià jiàng yīn cǐ xiǎo péng yǒu men yào xué huì zhèng què shí
下 降 ， 因 此 ， 小 朋 友 们 要 学 会 正 确 食

yòng bīng xiāng nèi de lěng shí
用 冰 箱 内 的 冷 食 ！

bīng xiāng bú shì bǎo xiǎn xiāng 冰 箱 不 是 保 险 箱

xiǎo péng yǒu , shí wù fàng zài bīng xiāng li shì bu shì jiù bú
小 朋 友 ， 食 物 放 在 冰 箱 里 是 不 是 就 不

huì huài le hěn duō jiā zhǎng kě néng dōu huì zhè yàng rèn wéi tā
会 坏 了 ？ 很 多 家 长 可 能 都 会 这 样 认 为 ， 他

men bǎ bīng xiāng dāng chéng le xiāo dú guì bǎo xiǎn xiāng
们 把 冰 箱 当 成 了 “ 消 毒 柜 ” “ 保 险 箱 ”。

xiǎo péng yǒu nǐ zhī dào ma qí shí bīng xiāng de lěng dòng zuò
小 朋 友 ， 你 知 道 吗 ？ 其 实 冰 箱 的 冷 冻 作

yòng bù tóng yú shā jūn xiāo dú xì jūn bìng méi yǒu bèi dòng sǐ
用 不 同 于 杀 菌 消 毒 ， 细 菌 并 没 有 被 冻 死 ，

zhǐ shì zài dī wēn xià jiàng dī le běn shēn de xīn chén dài xiè jiǎn
只 是 在 低 温 下 降 低 了 本 身 的 新 陈 代 谢 ， 减

màn huò tíng zhǐ le fán zhí kuàng qiě hěn duō wēi shēng wù hěn róng yì
慢 或 停 止 了 繁 殖 。 况 且 很 多 微 生 物 很 容 易

zài dī wēn xià shēng zhǎng fán zhí ér qiě bīng xiāng nèi shī dù jiào
在 低 温 下 生 长 繁 殖 ， 而 且 冰 箱 内 湿 度 较

dà shí pǐn pín fán de sòng jìn qǔ chū zāo dào wū rǎn jī huì bǐ
大，食品频繁地送进取出，遭到污染机会比

jiào duō yí dàn wēn dù huí shēng xì jūn réng rán kě yǐ sū xǐng
较多。一旦温度回升，细菌仍然可以苏醒，

jì xù shēng zhǎng fán zhí lìng wài
继续生长繁殖。另外，

rú guǒ shí pǐn fàng zhì bù dāng huò
如果食品放置不当或

fàng zhì shí jiān guò
放置时间过

jiǔ réng rán
久，仍然

huì chū xiàn fā
会出现发

nián fā méi
黏、发霉、

gān kū biàn
干枯、变

sè děng fǔ bài biàn
色等腐败变

zhì xiàn xiàng suǒ
质现象。所

yǐ xiǎo péng
以，小朋

yǒu yào tí xǐng
友，要提醒



bà ba mā ma bú yào tài yī lài bīng xiāng jǐn liàng duō shí yòng xīn
爸 爸 妈 妈 不 要 太 依 赖 冰 箱 ， 尽 量 多 食 用 新

xiān de shí wù
鲜 的 食 物 。



安全小贴士

bǎo xiān mó yě bù néng làn yòng

保鲜膜也不能滥用

yǒu zhuān jiā tí xǐng bǎo xiān mó suī rán kě yǐ fáng zhǐ qì
有 专 家 提 醒 ， 保 鲜 膜 虽 然 可 以 防 止 气

wèi de chuán dì hé xì jūn jiāo chā gǎn rǎn dàn yóu yú shí wù bù néng
味 的 传 递 和 细 菌 交 叉 感 染 ， 但 由 于 食 物 不 能

hū xī dào yǎng qì yě huì fā shēng yǎn yǎng fā jiào yǐ zhì fǔ
“ 呼 吸 ” 到 氧 气 ， 也 会 发 生 厌 氧 发 酵 以 致 腐

làn biàn zhì yì xiē běn shēn huì sàn fā chū cuī shú qì tǐ de shuǐ guǒ
烂 变 质 。 一 些 本 身 会 散 发 出 催 熟 气 体 的 水 果

hé shū cài lì rú xī hóng shì hé xiāng jiāo yòng le bǎo xiān mó
和 蔬 菜 ， 例 如 西 红 柿 和 香 蕉 ， 用 了 保 鲜 膜 ，

huì bù lì yú cuī shú de yǐ xī qì tǐ sàn fā fǎn ér suō duǎn le
会 不 利 于 催 熟 的 乙 烯 气 体 散 发 ， 反 而 缩 短 了

bǎo cún qī
保 存 期 。

xué huì yù fáng “ bīng xiāng bìng ”

学会预防“冰箱病”

yì xiē xiǎo péng yǒu de bà ba mā ma gōng zuò hěn máng zhōu
一些小朋友的爸爸妈妈工作很忙，周
mò de shí hòu dōu huì mǎi hǎo yì zhōu de shí wù bìng jiāng tā
末的时候，都会买好一周的食物，并将它
men sāi jìn bīng xiāng dào xià yí gè zhōu mò zài gēng xīn yí xià
们塞进冰箱，到下一个周末再更新一下
lǐ miàn de cún huò kě shì zhè yàng zuò shì yǒu wēi hài de
里面的存货。可是，这样做是有危害的，
kě néng huì dǎo zhì xiǎo péng yǒu jīng cháng dù zǐ téng hái lā dù
可能会导致小朋友经常肚子疼，还拉肚
zi wú yuán wú gù de gǎn mào zhè jiù shuō míng wǒ men huàn le
子，无缘无故地感冒，这就说明我们患了
bīng xiāng bìng zào chéng xiǎo péng yǒu shēng bìng de yuán yīn bù
“冰箱病”。造成小朋友生病的原因不
jǐn shì shí wù wēn dù tài liáng shāng hài cháng wèi bīng xiāng lǐ
仅是食物温度太凉伤害肠胃，冰箱里

miàn de qí tā bù
面的其他不

ān quán yīn sù yě
安全因素也

bù shǎo xiǎo péng
不少。小朋

yǒu hé wǒ yì qǐ kàn kan
友和我一起来看看

bīng xiāng bìng dōu yǒu
“冰箱病”都有

nǎ xiē
哪些。



rú guǒ gāng cóng bīng xiāng lěng dòng shì qǔ chū de shí
如果刚从冰箱冷冻室取出的食

pǐn xiǎo péng yǒu jiù bǎ tā chī diào huì cì jī xiǎo péng yǒu
品，小朋友就把它吃掉，会刺激小朋友

de kǒu qiāng nián mó fǎn shè xìng de yǐn qǐ tóu bù wèn tí
的口腔黏膜，反射性地引起头部问题，

chǎn shēng tóu yūn tóu tòng ě xīn děng yí xì liè zhèng zhuàng
产生头晕、头痛、恶心等一系列症状。

xiǎo péng yǒu nǐ zhī dào ma shuǐ guǒ shū cài yú
小朋友，你知道吗？水果、蔬菜、鱼

lèi děng shí wù hěn róng yì bèi bīng xiāng lǐ de xì jūn wū rǎn
类等食物很容易被冰箱里的细菌污染，

xiǎo péng yǒu chī le shòu wū rǎn de shí wù jiù huì shēng bìng
小朋友吃了受污染的食物就会生病。

bīng xiāng rú guǒ píng shí bù jīng cháng qīng xǐ zài lěng dòng jī de
冰 箱 如 果 平 时 不 经 常 清 洗 ， 在 冷 冻 机 的
pái qì kǒu hé zhēng fā qì zhōng jiù hěn róng yì fán zhí zhēn jūn zhè
排 气 口 和 蒸 发 器 中 就 很 容 易 繁 殖 真 菌 。 这
xiē zhēn jūn suí chén āi sǎn bù dào kōng qì zhōng bèi xiǎo péng yǒu xī
些 真 菌 随 尘 埃 散 布 到 空 气 中 ， 被 小 朋 友 吸
rù hòu hěn yǒu kě néng chū xiàn ké sou xiōng tòng fā rè
入 后 ， 很 有 可 能 出 现 咳 嗽 、 胸 痛 、 发 热 、
xiōng mèn hé qì chuǎn děng zhèng zhuàng
胸 闷 和 气 喘 等 症 状 。

xiǎo péng yǒu ruò duō chī bīng xiāng nèi de lěng shí wù
小 朋 友 若 多 吃 冰 箱 内 的 冷 食 物 ，
wèi cháng zài shòu dào qiáng liè de dī wēn cì jī hòu xiǎo péng yǒu
胃 肠 在 受 到 强 烈 的 低 温 刺 激 后 ， 小 朋 友
jiù róng yì gǎn jué hóu lóng bù shū fu huò zhě hū xī shòu dào zǔ
就 容 易 感 觉 喉 咙 不 舒 服 ， 或 者 呼 吸 受 到 阻
ài
碍 。

yǒu xiē xì jūn zài dī wēn xià réng huì dà liàng fán zhí rú
有 些 细 菌 在 低 温 下 仍 会 大 量 繁 殖 ， 如
guǒ xiǎo péng yǒu chī le bīng xiāng nèi wèi bèi jiā rè de shèng cài
果 小 朋 友 吃 了 冰 箱 内 未 被 加 热 的 剩 菜 ，
nà xiē xì jūn jiù huì bèi chī rù dù zi li dǎo zhì fù tòng fù
那 些 细 菌 就 会 被 吃 入 肚 子 里 ， 导 致 腹 痛 、 腹
xiè hé ǒu tù
泻 和 呕 吐 。

suǒ yǐ xiǎo péng yǒu yào jǐn liàng shǎo chī bīng xiāng nèi de
所以，小朋友要尽量少吃冰箱内的

lěng shí chī de shí hòu yào jiāng shí wù qǔ chū děng dá dào shì
冷食，吃的时候要将食物取出，等达到室

wēn shí xǐ yí xià zài shí yòng xiǎo péng yǒu bīng xiāng lǐ de
温时洗一下再食用。小朋友，冰箱里的

shèng cài shèng fàn yí dìng yào ràng mā ma chōng fēn jiā rè hòu zài
剩菜剩饭，一定要让妈妈充分加热后再

shí yòng
食用。



安全小贴士

dà bīng xiāng 大冰箱

wǒ jiā yǒu gè dà bīng xiāng
我家有个大冰箱

shàng xià liǎng céng bù yí yàng
上下两层不一样

tǎng zhe jī tǎng zhe yā
躺着鸡 躺着鸭

tǎng zhe yú ya ròu ya dàn ya dōu lěng dòng
躺着鱼呀肉呀蛋呀 都冷冻

shū cài shuǐ guǒ yě yào lěng cáng
蔬菜水果也要冷藏