

平安
365



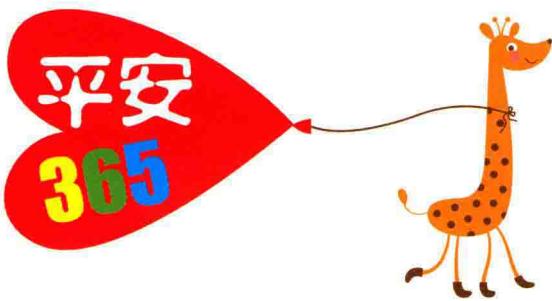
宝宝安全意识培养第一书

· 学习安全知识 · 掌握避险技能 ·

饮食安全

韩 雪 / 编





饮食安全

韩 雪 / 编

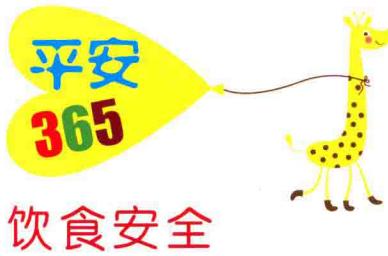


图书在版编目 (CIP) 数据

饮食安全 / 韩雪编. -- 石家庄 : 河北少年儿童出版社, 2014.4
(平安 365)
ISBN 978-7-5376-7033-3

I . ①饮… II . ①韩… III . ①安全教育—学前教育—教学参考资料 IV . ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 047849 号



饮食安全

策 划: 温廷华 董素山

编 者: 韩 雪

责任编辑: 翁永良 李 平

美术编辑: 牛亚卓

封面设计: 张美玲

出 版: 河北出版传媒集团 河北少年儿童出版社
(石家庄市中华南大街 172 号 邮政编码 050051)

发 行: 新华书店

印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 2.5

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5376-7033-3

定 价: 12.80 元

版权所有 侵权必究

若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

电话: 010-57741232 传真: 010-87653015



目 录

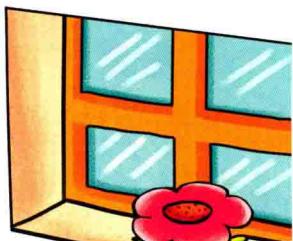
热汤太烫不能喝.....	1
吃饭时说话容易呛.....	2
药丸不能随便吃.....	3
喝冰凉饮料肚子疼.....	4
残留农药危害大.....	5
花花草草不乱吃.....	6
吃饭不要狼吞虎咽.....	7
变质食物不能吃.....	8
喝生水肚子疼.....	9
香水好闻不能尝.....	10
饮料好喝莫贪多.....	11
小心染色馒头有毒.....	12
偷喝白酒很危险.....	13
路边摊的食物不要吃.....	14
小心鱼刺扎嗓子.....	15
干燥剂不能吃.....	16
毒蘑菇别误食.....	17
辣椒很辣不要吃.....	18



别用脏手拿东西吃	19
喝饮料时别含瓶盖玩	20
果冻不能一口吞	21
不吃没煮熟的食物	22
尽量少吃彩色的食品	23
不吃动物接触的食品	24
猛吸面条容易呛	25
冰凉的冰激凌要少吃	26
泡泡糖里隐患多	27
小枣核不要吞	28
发芽的土豆有毒	29
吃火锅不要离太近	30
吃霉变甘蔗易中毒	31
青西红柿有毒可别吃	32
苦杏仁吃多会中毒	33
不明食物别乱吃	34
辣条最好不要吃	35
苹果烂了别再吃	36

热汤太烫不能喝

妈妈炖了香喷喷的鸡汤，琪琪最爱喝了。她端起碗猛地喝了一口，由于鸡汤太烫，把她的小嘴巴烫伤了，大哭着喊妈妈。

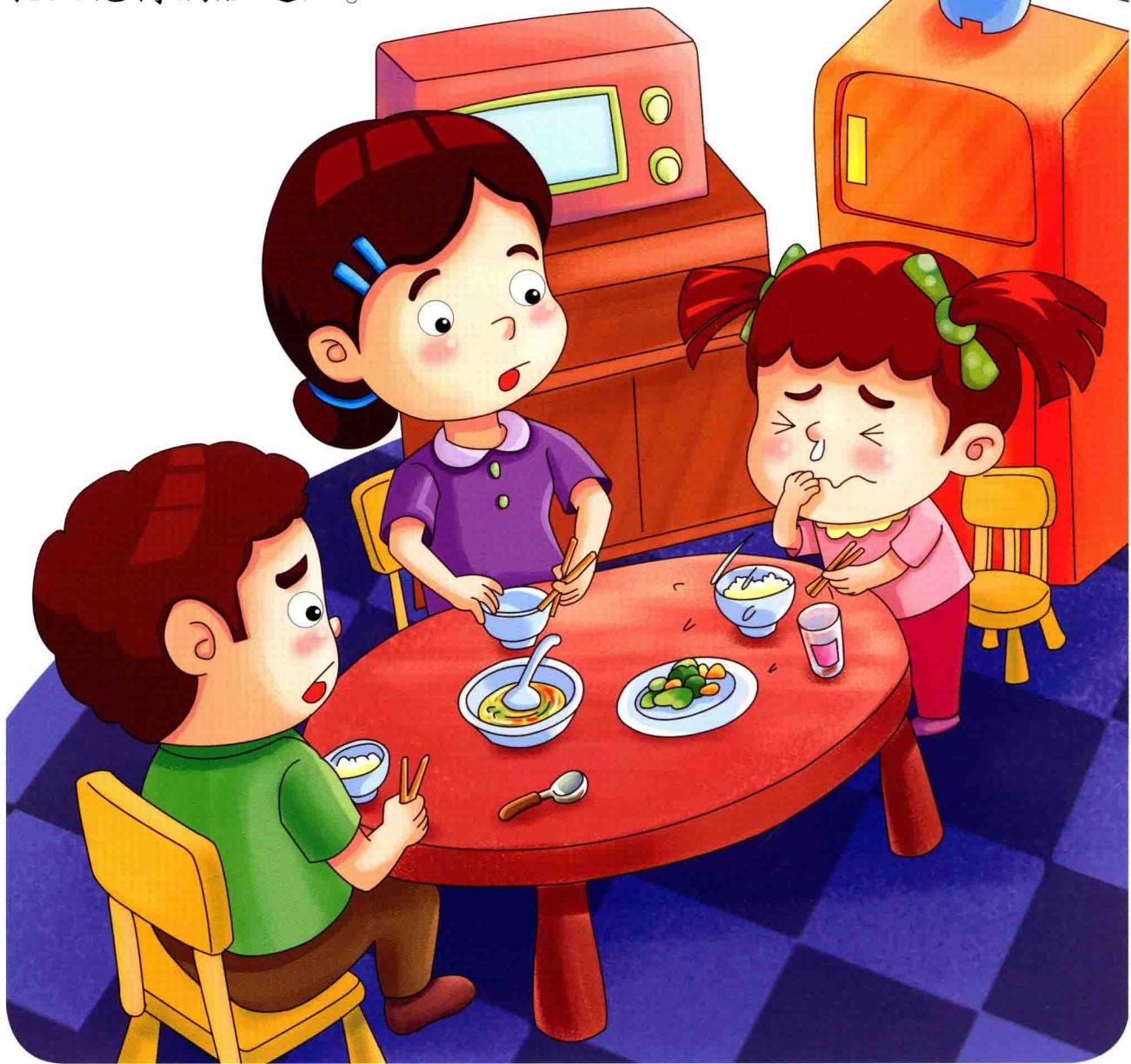


安全广播站

热汤和热水温度很高，所以小朋友们不要急着喝，否则会烫伤我们的小嘴巴和舌头的。

吃饭时说话容易呛

饭桌上，正在吃饭的丽丽兴奋地给爸爸妈妈讲着幼儿园里的趣事。“喀喀！”有饭粒呛到了丽丽的气管里，把她憋得满脸通红。



安全广播站

小朋友们吃饭、喝水时，如果打打闹闹、大声说话，饭菜和水就很容易呛到气管里，非常难受。

药丸不能随便吃

晶晶打开药箱，看到一粒粒的好像小糖豆的东西，抓起来就要吃，爸爸赶紧制止：“这是药丸，不能随便吃。”



安全广播站

药箱里的药丸、口服液，可不是糖果和饮料，不能随便吃，吃错了会生病的。

喝冰凉饮料肚子疼

小雷在外面和小伙伴们玩得满头大汗，他刚跑回家就拿出冰箱里的饮料咕咚咕咚喝了半瓶。不一会儿，他的肚子就疼了起来。



安全广播站

小朋友们的肠胃功能较弱，冰凉的西瓜、饮料吃喝太多，容易引起腹泻，严重的还会引发肠胃炎、呕吐、发烧等，所以小朋友们要尽量少吃少喝冰凉的食物和饮料。

残留农药危害大

妈妈给林林买了几个又红又大的苹果，在吃苹果之前，妈妈告诉他：“苹果表面有农药残留，要洗干净才能吃。”于是，林林把它们放到水池里，一个一个洗得可仔细、可干净了！



安全广播站

水果不好好洗干净，上面残留的农药吃到肚子里容易使人出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，甚至引发心脑血管疾病，危及生命，所以水果可用盐、碱洗干净之后再吃。

花花草草不乱吃

妞妞和丫丫跟着妈妈去郊游，五颜六色的小花真漂亮！妞妞揪起一朵就要往嘴里塞，丫丫赶紧制止：“妞妞，花草是不能乱吃的。”



安全广播站

有些花草是有毒的，误食后会出现头昏脑涨、恶心呕吐的症状，严重者甚至会有生命危险。所以，我们只要观赏它们就好，千万不能乱吃哦！

吃饭不要狼吞虎咽

丰盛的饭菜馋得贝贝直流口水，他忍不住拿起筷子，夹了一大块红烧肉大口吃了起来，由于吃得太急，噎着了，非常难受。



安全广播站

大口吞咽饭菜很容易噎着，而且对肠胃也不好。小朋友们吃饭时不要狼吞虎咽，要养成细嚼慢咽的好习惯。

变质食物不能吃

丁丁很饿，看见桌上昨晚剩下的菜，刚想吃，就闻到一股馊味，原来食物已经变质，不能再吃了。



安全广播站

当食物颜色、外形或者味道变得有些怪怪的时候，就说明食物已经变质了，不能再食用了，否则会中毒，伤害身体健康。

喝生水肚子疼

冬冬感觉口渴了，又嫌热水太烫，就拧开自来水龙头接了一杯生水大口喝起来。不一会儿，他就肚子疼得直哭喊。



安全广播站

生水里可能含有病毒、细菌等危害身体的物质，喝了容易让人生病。小朋友记得不要喝没煮开的生水。另外，在郊游时，也不要喝野外的河水。

香水好闻不能尝

香水真好闻啊，好奇的小美尝了一小口香水，味道好怪，涩涩的，小美赶紧吐掉了！



安全广播站

香水、花露水等这些清香的液体，虽然闻着气味很好，但不能喝，不然会中毒的。

饮料好喝莫贪多

星星特别喜欢喝可乐，一天要喝好几罐呢。结果过了一阵子，他的牙齿就疼起来了。



安全广播站

饮料喝多了会增加肠胃负担，引起消化不良。另外，甜饮料尤其是碳酸饮料对牙齿危害很大。

小心染色馒头有毒

超市里，小宇看到货架上摆着黄色的馒头，感到很新奇，“妈妈，我们买这个吧！”“染了色的馒头不安全，我们还是买普通的馒头吧！”妈妈告诉小宇。



安全广播站

五颜六色的染色馒头看着很吸引人，但它们有可能是隔夜的剩馒头，用染色剂染成的，小朋友们如果吃了，对身体非常有害。