

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



河北出版传媒集团 河北少年儿童出版社



# 饮食安全

韩 雪 / 编



河北出版传媒集团 河北少年儿童出版社

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





|                |    |
|----------------|----|
| 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。”



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！妞妞掀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！



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。



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。