

<<食品安全常识八讲（中学）>>

图书基本信息

书名：<<食品安全常识八讲（中学）>>

13位ISBN编号：9787040252248

10位ISBN编号：7040252244

出版时间：2010-1

出版范围：高等教育

作者：全国青少年儿童食品安全行动领导小组办公室

页数：92

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<食品安全常识八讲（中学）>>

### 内容概要

民以食为天，食以安为先。

病从口入，三分之一的病症是吃出来的，吃的贵不如吃的对。

本书共分八讲介绍了食品安全的一些常识。

内容包括：食品不安全的源头；安全选购食品；食品器具和环境卫生；食物中毒的预防等。

本书适合中学生阅读。

## <<食品安全常识八讲(中学)>>

### 书籍目录

#### 食品安全与营养知识歌谣

##### 第一讲 食品不安全的源头

- 一、食品生产源头的重要性
- 二、食品加工过程要规范
- 三、食品的运输过程不容忽视
- 四、食品包装有学问
- 五、把好进食关

自测题15

##### 第二讲 安全选购食品

- 一、选择正规的商场和超市
- 二、选择新鲜的食物
- 三、购买食品看“三期”
- 四、常见标签要认识
- 五、票据千万要保全

自测题27

##### 第三讲 食品器具和环境卫生

- 一、食品要用专用包装
- 二、做好盛具和餐具的消毒
- 三、保持餐厅和厨房的干净整洁
- 四、餐厅就餐的注意事项

自测题36

##### 第四讲 正确保存食品

- 一、怎样保存剩饭菜
- 二、正确使用冰箱
- 三、正确保存米面

自测题43

##### 第五讲 食物中毒的预防

- 一、避免群体性食物中毒
- 二、果蔬洗净再食用
- 三、学会鉴别有毒食物
- 四、食物中毒后怎么办？

自测题

##### 第六讲 健康饮水常识

- 一、生水为什么不能喝
- 二、为什么要常喝白开水
- 三、“千滚水”不能喝
- 四、把握好喝水的时段
- 五、碳酸饮料不宜常喝
- 六、为什么要少吃冷饮

自测题

##### 第七讲 均衡膳食营养

- 一、膳食结构要合理
- 二、膳食与肥胖
- 三、警惕慢性病低龄化

<<食品安全常识八讲(中学)>>

四、警惕营养不良

五、为什么不要经常吃西式快餐

自测题

第八讲 养成良好的饮食习惯

一、暴饮暴食的危害

二、细嚼慢咽好处多

三、吃饭时要专心

四、街边小吃的危害

五、勤洗手，会洗手

六、早晚刷牙，饭后漱口

七、不混用餐具

八、不吃早餐害处多

九、要吃有质量的早餐

十、为什么要少吃油炸食品

十一、怎样正确选择零食

自测题

自测题参考答案

<<食品安全常识八讲（中学）>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>