

食品安全常识八讲（中学）



[食品安全常识八讲（中学）_下载链接1](#)

著者:全国青少年儿童食品安全行动领导小组办公室

出版者:高等教育

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787040252248

《食品安全常识八讲(中学)》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。《食品安全常识八讲(中学)》适合中学生阅读。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。

作者介绍:

目录: 食品安全与营养知识歌谣／1 第一讲 食品不安全的源头／7
一、食品生产源头的重要性／8 二、食品加工过程要规范／10
三、食品的运输过程不容忽视／11 四、食品包装有学问／13 五、把好进食关／14
自测题／15 第二讲 安全选购食品／17 一、选择正规的商场和超市／18
二、选择新鲜的食物／18 三、购买食品看“三期”／21 四、常见标签要认识／22
五、票据千万要保全／27 自测题／27 第三讲 食品器具和环境卫生／29
一、食品要用专用包装／30 二、做好盛具和餐具的消毒／32
三、保持餐厅和厨房的干净整洁／34 四、餐厅就餐的注意事项／35 自测题／36 第四讲
正确保存食品／39 一、怎样保存剩饭菜／40 二、正确使用冰箱／40
三、正确保存米面／42 自测题／43 第五讲 食物中毒的预防／45
一、避免群体性食物中毒／46 二、果蔬洗净再食用／47 三、学会鉴别有毒食物／49
四、食物中毒后怎么办？／52 自测题／53 第六讲 健康饮水常识／55
一、生水为什么不能喝／56 二、为什么要常喝白开水／57 三、“千滚水”不能喝／58
四、把握好喝水的时段／59 五、碳酸饮料不宜常喝／60 六、为什么要少吃冷饮／62
自测题／63 第七讲 均衡膳食营养／65 一、膳食结构要合理／66 二、膳食与肥胖／68
三、警惕慢性病低龄化／69 四、警惕营养不良／69
五、为什么不要经常吃西式快餐／70 自测题／71 第八讲 养成良好的饮食习惯／73
一、暴饮暴食的危害／74 二、细嚼慢咽好处多／75 三、吃饭时要专心／76
四、街边小吃的危害／76 五、勤洗手，会洗手／78 六、早晚刷牙，饭后漱口／81
七、不混用餐具／81 八、不吃早餐害处多／82 九、要吃有质量的早餐／84
十、为什么要少吃油炸食品／85 十一、怎样正确选择零食／86 自测题／88
自测题参考答案／91
．．．．．(收起)

[食品安全常识八讲（中学）_下载链接1_](#)

标签

评论

[食品安全常识八讲（中学）_下载链接1_](#)

书评

[食品安全常识八讲（中学）_下载链接1](#)