第一图书网, tushu007.com

<<青少年食品安全与营养知识手册>>

图书基本信息

书名：<<青少年食品安全与营养知识手册>>

13位ISBN编号：9787040252231

10位ISBN编号：7040252236

出版时间：2010-1

出版时间：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

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

内容概要

《青少年食品安全与营养知识手册(教师家长)》主要内容：青少年儿童的食品安全问题，不仅关系着家庭的幸福与希望，更关系着国家与社会的未来。

食品安全问题受到国家的高度重视。
伴随着《食品安全法》的实施，我国在强化从生产制造源头杜绝食品安全问题的同时，也在大力普及食品安全知识。
家庭和学校作为青少年儿童成长的重要场所，家长和教师也应该承担起相应的责任，即在保障孩子饮食安全，用心呵护他们健康成长的同时，教给他们一些必要的食品安全知识和自我保护技能，使他们认识到食品安全的重要性，并努力协助他们养成健康的饮食习惯，这将对孩子今后的人生产生积极而深远的影响。

我们编写这本手册的目的，是希望帮助广大教师和家长掌握一些必要的、系统的食品安全知识，厘清一些错误的观念，对日常容易忽视的问题引起足够的重视。

书籍目录

第一章 食品不安全的原因一、食品生产源头的常见问题二、食品加工过程的常见问题三、食品运输过程的常见问题四、食品的包装五、与饮食直接相关的问题第二章 安全选购食品一、世界卫生组织关于安全置备食物的原则二、我国《食品安全法》的有关规定三、选择正规进货渠道和正规超市的食品四、选择包装食品时一定要注意看“三期”五、购买食品时要注意辨识食品标签六、如何选购蔬菜、水果七、如何选购肉蛋八、散装面包、糕点的选购九、尽量不购买包装中带玩具的食品十、购买刚挤出的鲜奶应慎重十一、学会识别变质酸奶十二、一定要保存好购物票据第三章 器具与环境卫生一、食品专用塑料袋和薄膜二、食品塑料包装品的鉴定三、书刊报纸不能用于包装食品四、餐具的消毒办法五、砧板和菜刀的清洁与消毒六、保持厨房的干净整洁七、餐厅就餐的注意事项第四章 正确保存食品一、怎样存放剩饭菜二、蔬菜瓜果的保存三、警惕“电冰箱食物中毒”四、如何搞好家里冰箱的卫生五、霉变的食品应立即丢弃第五章 预防食物中毒一、什么是食物中毒二、细菌性食物中毒三、有毒动植物食物中毒四、霉菌性食物中毒五、化学性食物中毒六、毒菇中毒及预防七、银耳与食物中毒八、甘蔗与食物中毒九、扁豆与食物中毒十、发芽土豆与食物中毒十一、豆浆与食物中毒十二、残留农药、寄生虫、致病微生物与食物中毒十三、有机磷农药与食物中毒十四、毒鼠强与食物中毒十五、群体食物中毒的特点十六、发生食物中毒后应该怎么办第六章 注意饮水卫生一、喝生水的潜在危险二、白开水最有利于健康三、“千滚水”害处多四、怎样把握喝水的时段五、少年儿童不宜常喝碳酸饮料、果汁饮料六、为什么要少吃冷饮第七章 均衡膳食营养一、膳食结构要合理二、膳食与肥胖三、警惕慢性病低龄化四、提防孩子营养不良五、西式快餐不宜常吃第八章 良好的饮食习惯一、暴饮暴食、狼吞虎咽的危害二、吃饭不专心的危害三、街边小吃的危害四、饭前便后要洗手五、早晚刷牙、饭后漱口的重要性六、不混用餐具七、不吃早餐的害处八、高质量早餐的构成九、为什么要少吃油炸食品十、怎样正确选择零食十一、在哪些时间段吃零食比较合适附 烹调常识一、吃海鲜应注意的问题二、煮粥时不能加碱三、淘米不宜反复多次和用热水四、胡萝卜加肉更有利于营养素的吸收五、菠菜和豆腐不宜一起煮六、炒豆芽要加一点醋七、方便面要少吃八、食用油不能反复加热

第一图书网, tushu007.com

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