

# 《中小学食品安全指导手册》

## 图书基本信息

书名：《中小学食品安全指导手册》

13位ISBN编号：9787562337157

10位ISBN编号：7562337152

出版时间：2012-7

出版社：华南理工大学出版社

作者：赖富饶

页数：80

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《中小学食品安全指导手册》

## 内容概要

中小學生食品安全指導手冊，ISBN：9787562337157，作者：賴富饒

# 《中小学食品安全指导手册》

## 作者简介

赖富饶：工学博士，主要从事食品安全与天然产物化学研究。曾获得广东省第六届“挑战杯”广东大学生创业计划竞赛金奖。目前主持校级基金项目1项，参与省部级以上项目3项，发表论文30多篇，其中三大索引收录论文6篇，申请发明专利4项，授权2项，现任《现代食品科技》编辑。

## 书籍目录

### 第一部分 食品安全“狼来了!”

“杯具”——近年来触目惊心的中小學生食品安全事件

食品安全的概念

倡导食品安全理念先行

### 第二部分 学生篇

中小學生的一日三餐

早餐是一天中最重要的一餐

营养丰富多彩的午餐

适时适量的晚餐

洋快餐要少吃

吃零食不能随心所欲

街边小吃的危害

饮料不可当水喝

不迷恋油炸食品

警惕!吃薯片等于吸尾气

彩色食品中看不中吃

怎样吃零食比较合适

勿受食品商家的广告诱导

### 第三部分 教师家长篇

中小學生营养保健知识

不良的饮食习惯会影响你的身高

“小肥佬”与“豆芽菜”共存

营养不良的诱因

中小學生心理健康标准

食源性疾病和食物中毒

什么是食源性疾病

食物中毒的特点

食物中毒的应急处理措施

如何避免食品安全事件的发生

不购买、不食用无证摊贩的食品

购买食品要认清标签

拒绝垃圾食品

少吃含有防腐剂、合成色素的食品

讲究卫生,预防疾病

中小學生营养保健常识

中小學生目前存在的营养问题

中小學生每日能量需求

三餐宜有别

中小學生饮食与智力发育

提防孩子营养不良

警惕慢性病低龄化

家长也要掌握好“自我保健”的五把金钥匙

反季节水果易致‘性早熟

培养孩子良好的饮食卫生习惯

学生十大不良饮食习惯

暴饮暴食、狼吞虎咽的危害

饮食习惯不好先怪父母

如何为孩子选择零食

饭前便后要洗手

早晚刷牙、饭后漱口的重要性

不混用餐具

如何更好地选购食品

怎样选购质量好的蔬菜、水果

怎样鉴别优质的鲜鱼、冻鸡、鲜蛋

什么样的饮用水更安全

如何选择乳制品

怎样区别好米与劣质米

散装面包、糕点的选购

怎样购买食品更科学

怎样保存食品更安全

怎样存放剩饭菜

蔬菜瓜果如何保鲜

警惕“电冰箱食物中毒”

如何搞好家里冰箱的卫生

霉变的食品应立即丢弃

# 《中小学食品安全指导手册》

## 精彩短评

1、超赞的说，很适合中小學生，感觉完全像是为我们的活动量身定做的一样~~~赞一个

# 《中小学食品安全指导手册》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)