

<<留守儿童自我保护手册>>

图书基本信息

书名：<<留守儿童自我保护手册>>

13位ISBN编号：9787539640389

10位ISBN编号：7539640383

出版时间：2012-2

出版时间：王莹莹、王超 安徽文艺出版社 (2012-02出版)

作者：王莹莹 著

页数：122

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>

<<留守儿童自我保护手册>>

内容概要

《留守儿童自我保护手册：注意食品安全保护身心健康》内容主要是指导留守儿童加强食品安全防范意识，注意食品安全，辨别不卫生食品，进行自我保护。是一本科学小常识手册。全书分四个章节，并配有随文卡通插图，形式活泼，图文并茂，浅显易懂。

<<留守儿童自我保护手册>>

书籍目录

怎样辨别新鲜的果蔬？

1. 怎样识别“化学豆芽”？
2. 怎样辨别催熟的西红柿？
3. 怎样辨别用过激素或农药的韭菜？
4. 怎样识别无公害蔬菜？
5. 怎样区分自然成熟的黄瓜与催熟的黄瓜？
6. 怎样辨别新鲜的冬瓜？
7. 怎样挑选嫩丝瓜？
8. 怎样挑选土豆？
9. 如何选购菠菜？
10. 如何辨别老茄子与嫩茄子？
11. 怎样辨别“膨大西瓜”？
12. 怎样挑选苹果？
13. 怎样挑选香蕉？
14. 怎样挑选梨子？
15. 怎样挑选葡萄？
16. 怎样挑选桃子？
17. 如何挑选草莓？
18. 怎样挑选柚子？

怎样识别新鲜的肉、禽？

19. 怎样挑选新鲜的猪肉？
20. 怎样挑选新鲜的羊肉？
21. 怎样挑选猪肝？
22. 怎样辨别新鲜的猪腰？
23. 怎样挑选新鲜的猪蹄？
24. 怎样辨别新鲜的牛肉？
25. 如何挑选新鲜的虾？
26. 怎样挑选新鲜的鱼？
27. 怎样选购板鸭？
28. 怎样挑选活鸡？
29. 怎样鉴别注水鸡、鸭？
30. 怎样区分狗肉和羊肉？
31. 怎样鉴别变质的烧鸡？
32. 怎样鉴别质量好的香肠？
33. 怎样鉴别质量好的肉松？
34. 怎样鉴别质量好的火腿？
35. 如何正确选购熟肉制品？
36. 怎样鉴别质量好的带鱼？

怎样挑选质优的坚果？

37. 怎样挑选葡萄干？
38. 怎样挑选瓜子？
39. 怎样挑选开心果？
40. 怎样挑选核桃？
41. 怎样挑选碧根果？
42. 怎样挑选腰果？

<<留守儿童自我保护手册>>

43. 怎样挑选栗子？
 44. 怎样挑选干红枣？
 45. 怎样挑选桂圆干？
 46. 怎样挑选杏仁？
 47. 怎样挑选榛子？
 48. 怎样挑选柿饼？
 49. 怎样挑选花生？
 50. 怎样挑选松子？
- 怎样挑选小零食？
51. 怎样挑选果冻？
 52. 怎样挑选汽水？
 53. 怎样挑选果汁？
 54. 怎样挑选矿泉水？
 55. 如何选购冷饮食品？
 56. 怎样挑选牛奶？
 57. 怎样挑选酸奶？
 58. 怎样挑选山楂片？
 59. 怎样挑选冰糖葫芦？
 60. 怎样挑选月饼？
 61. 怎样挑选优质面包？
 62. 怎样挑选罐头？
 63. 怎样挑选奶糖？
 64. 怎样选购火腿肠？
 65. 怎样挑选卤鸡蛋？
 66. 怎样选购牛肉干？
 67. 怎样挑选海苔？
 68. 怎样挑选奶片？
 69. 怎样挑选威化饼？
 70. 如何购买定型包装食品？
 71. 在购买膨化及油炸小食品时应注意什么？
 72. 怎样识别饼干质量的优劣？
- 儿童不易多吃的食物有哪些？
73. 为什么每天不能过量吃盐？
 74. 为什么不能多吃方便面？
 75. 经常吃汤泡米饭有哪些坏处？
 76. 经常吃口香糖会怎样？
 77. 为什么不能常吃麻辣串？
 78. 为什么要少吃棒棒糖？
 79. 为什么不能多吃巧克力？
 80. 为什么不宜多喝奶茶？
 81. 为什么不宜多吃桑椹？
 82. 为什么不宜吃爆米花？
 83. 为什么不宜多喝易拉罐装饮料？
 84. 为什么不宜长期饮用矿泉水？
 85. 为什么长期饮用彩色汽水不好？
 86. 为什么不宜常吃果冻？
 87. 为什么不宜多喝咖啡？

<<留守儿童自我保护手册>>

88. 为什么不可多吃洋快餐？

89. 为什么要少吃鱼干、肉干？

90. 长期食用“精食”有哪些危害？

91. 为什么不宜多吃葵花子？

92. 为什么不宜多吃动物脂肪？

93. 为什么不宜多吃猪肝？

94. 为什么白开水是儿童的最佳饮？

怎样吃出健康来？

95. 我们应该怎样合理安排饮食？

96. 哪些食物不能空腹吃？

97. 牛奶和哪些食物不能同时食用？

98. 不吃水果、蔬菜，只吃肉类会怎么样？

99. 喝很烫的汤对身体健康有害吗？

100. 为什么馒头的营养比面包更丰富？ 101. 煮开水有哪些学问？

102. 吃罐装八宝粥有害处吗？

103. 为什么要补充维生素？

104. 为什么吃饭时应尽量避免说笑？

105. 哪些食物有助于提高记忆力？

106. 怎样科学吃草莓？

107. 怎样科学吃橘子？

108. 儿童喝豆浆时要注意什么？

109. 为什么合理吃醋能让儿童身体更健康？

110. 不吃早餐有哪些危害？

<<留守儿童自我保护手册>>

编辑推荐

怎样辨别新鲜的果蔬？

怎样识别新鲜的肉、禽？

怎样挑选质优的坚果？

怎样挑选小零食？

儿童不易吃的食物有哪些？

怎样吃出健康来？

王莹莹编著的《留守儿童自我保护手册——注意食品安全保护身心健康》为您一一解答！

<<留守儿童自我保护手册>>

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:<http://www.tushu007.com>