

食品安全手抄报黑白(实用10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

食品安全手抄报黑白篇一

- 2、养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病的传播；
 - 3、生吃的'蔬菜跟水果要洗干净后再吃，以免造成农药中毒；
 - 4、选择食品时，要注意食品的生产日期、保质期；
 - 5、尽量少吃或不吃剩饭菜，如果吃剩饭菜，一定要彻底加热，防止细菌性食物中毒；
 - 6、不吃无卫生保障的生食食品，如生鱼片、生荸荠；
 - 7、不吃无卫生保障的街头食品；
 - 8、少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，这类食品如制作不当会产生有毒物质。
- 1、饭前便后要洗手；
 - 2、煮熟后放置2小时以上的食品，重新加热到70℃以上再食用；
 - 3、瓜果洗净并去除外皮后才食用；
 - 4、不购食来路不明跟超过保质期的食品；

6、不吃已确认变质或怀疑可能变了质的食品；

7、不吃明知添加了防腐剂或色素而又不能肯定其添加量是否符合食品卫生安全标准的食品。

所谓保质期(最佳食用期、最短适用日期)是指标签指明的贮存条件下，保持品质的期限。超过此期限，在一定时间内食健康有效的减肥药品依然可以食用。

保存期(推荐最后食用日期)是指在标签指明的贮存条件下，预计的终止食用日期，超过此期限，产品不宜再食用。

首先、要看清标签标注QS标志、生产日期、保质期、厂名、厂址等是否齐全，配料中配料成分是否符合该类饮料的标准。

其次、要选择近期生产的产品。选购碳酸饮料时，要尽量选择近期生产的、罐体坚硬不易变形的产品。

第三、选购饮料要因人而异。果汁饮料有一定的营养成分，适合青少年跟儿童饮用，但不能长期喝或一次性大量饮用。

1、选择经过安全处理的食品；

2、烹调食品要彻底加热；

3、做好的熟食品要立即食用；

4、注重熟食品的贮存；

5、经贮存的熟食品，食用前要彻底加热；

6、防止生食品污染熟食品；

7、反复洗手；

- 8、注意保持厨房用具表面清洁；
- 9、防止昆虫、鼠类跟其它动物污染食品；
- 10、使用洁净水。

食品安全手抄报黑白篇二

油炸食品的卫生问题首当其冲，特别是在卫生标准没有规范的中国。许多油炸的原材料都是快坏或者已经坏了的；许多恶劣的街头摊贩经常使用地沟油来炸制食品；还有些商贩即使是使用合格食用油，但他们为了节约成本常常将油反复高温加热使用，使油脂炸焦变黑，这无疑增加了致癌物和有害物质的含量。

2、导致肥胖

3、产生有毒有害物质

油脂反复高温加热会产生有毒有害物质。因为油脂反复高温加热后，其中的不饱和脂肪酸经高温加热后所产生的聚合物——二聚体、三聚体，毒性较强。大部分油炸、烤制食品，尤其是炸薯条中含有高浓度的丙烯酰胺，俗称丙毒，是一种致癌物质。英年早逝，肯定不是众位大侠的心愿，那怎么着，不吃不就完了嘛。

4、营养素严重破坏

5、铝含量严重超标

不少人早餐时经常食用油条、油饼。但由于其中加入了疏松剂——明矾而使铝含量都严重超标。过量摄入铝会对人体有害，铝是两性元素，就是说铝与酸与碱都能起反应，反应后形成的化合物，容易被肠道吸收，并可进入大脑，影响小儿智力

发育,而且可能导致老年性痴呆症。另外,做油条时的面团经过明矾处理后,碱性很高,使维生素b1都损失掉。

食品安全手抄报黑白篇三

味精为白色结晶或粉末的化学品,其味微酸,化学成分为谷氨酸钠,是一种很好的鲜味调料。味精具有增进食欲,诱导液分泌,促进食物消化吸收的功效,而且谷氨酸钠作为蛋白质的组成成分之一参与人体的代谢。在肝脏中,谷氨酸钠既参与糖代谢又参与机体的解毒过程,可使机体中过多的氨变成无害的谷氨酰胺排出体外,从而降低血氨浓度,防止肝昏迷。谷氨酸钠参与大脑的蛋白质和糖代谢,有利于改善大脑及中枢神经系统的功能,有利于儿童智力发育及解除大脑疲劳。

然而,味精虽然鲜美,且好处多多,但食用过量、过频,也会产生不良后果。小儿菜肴不宜多加味精。在日常生活中,有不少家长迁到孩子胃口不佳时,喜欢往菜肴中多放味精,以诱导孩子的食欲,其实这种做法适得其反。大家知道,锌是婴幼儿生长发育不可缺少的物质,当婴幼儿大量食用味精后,可使血液中的锌转变成谷氨酸锌从尿中过量地排出体外,从而导致急性锌缺乏。锌缺乏可导致弱智、暗适应失常、性晚熟及成年侏儒症等情况。

乳母不宜多吃味精。味精进入人体后,在肝脏被谷氨酸丙酮转移酶转化,生成谷氨酸再被人体吸收。婴儿多以母乳喂养为主,如果乳母在摄入高蛋白饮食的同时,再摄入过量味精,大量的谷氨酸可通过乳汁进入婴儿体内。研究证实,过量的谷氨酸能与婴幼儿血液中的锌发生特异性结合,生成不被人体吸收的谷氨酸锌,随尿排出体外,从而导致机体缺锌。

哮喘病人不宜多吃味精。医学专家发现,哮喘病人过多食用味精,会诱发严重的哮喘。尤其是空腹时食用了放有过多味精的食品,则更易发生哮喘。

对于其他人来说，味精每日摄取量应不超过6克，若超过6克，血液中的谷氨酸含量就会升高，谷氨酸升高后，会限制人体必需的二价阳离子钙和镁的利用，从而可造成短期的头痛、心跳、恶心等症状，且对生殖系统也有不良影响。

味精食用过频，每餐必食，每菜必加，会使人产生对味精的依赖性，但食用不含味精的菜则会食欲减退，还会导致对其他营养素的吸收减少。

味精不宜在碱性或酸性强的食品中使用。谷氨酸钠中的钠活性甚高，容易与碱发生化学反应，产生一种具有不良气味的谷氨酸二钠，失去调味作用；用于酸性菜肴中则不容易溶解，酸性越大溶解越难，使调味效果受到影响，故味精不宜放在碱性或酸性的食品中使用。

炒菜时味精不宜放入过早。炒菜起锅后放味精，温度降至70℃-90℃左右放入，此时的溶解度最好。若在高温时加用，当温度达到100℃，且时间超过10分钟，味精中的谷氨酸钠就会变成焦化的谷氨酸钠，焦化的谷氨酸钠不仅没有鲜味，还具有一定的毒性，不仅对人的神经有毒性作用，而且还有致癌作用，故炒菜时味精不宜放入过早。

食品安全手抄报黑白篇四

中国有一句固古话，叫“民以食为天。”由此可见我们的生活与食品有着多么密切的联系啊！说到食品，我们便会想了，我们身边的食品安不安全；卫不卫生呢？我们许多人都会这么想。

也就是因为为了钱产生了：人工合成甜味剂(糖精钠、甜蜜素)跟防腐剂(苯甲酸钠、山梨酸钾)等食品添加剂的使用情况。因此，我十分的想些人明不明白，他们的“产品”危害了多少人？有许多的人因为吃了这些所谓的“卫生、安全食品”而上吐下泻乃至丢了性命的！

不过，我想，除了批评这些只知道赚钱而不顾及他们身体健康、安全的人以外，我们还要提高自己的防范意识！

如：苹果过于的发亮说明苹果可能打过蜡。葡萄上的白斑过多可能就是农药使用过量。

这些说明，防御食品中人为的添加化学物质、有害物质有些是可是用肉眼或简单的方法检验出来的。

来吧，让我们一起来为我们的健康、安全而奋斗吧！杜绝有害食品，还我们一个健康的身体！

食品安全手抄报黑白篇五

食品的安全保证，来自于商人的“诚信”之心。

“食品”的那些事儿，对我们的社会、我们都产生了极大的影响，为了食品的安全性，让我们一起以纯粹之心对待食品，构建和谐美好社会！

一、食品安全常识

二、预防食源性疾病的十项建议

- 1、不买不食腐败变质、污秽不洁及其它含有害物质的食品；
- 2、不食用来历不明的食品；不购买无厂名厂址和保质期等标识不全的食品；
- 3、不光顾无证无照的流动摊档和卫生条件不佳的饮食店；不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格，食用会危害健康。
- 4、不食用在室温条件下放置超过 2 小时的熟食和剩余食品；

5、不随便吃野菜、野果。野菜、野果的种类很多，其中有的含有对人体有害的毒素，缺乏经验的人很难辨别清楚，只有不随便吃野菜、野果，才能避免中毒，确保安全。

6、生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵，还有残留的农药、杀虫剂等，如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。

8、直接食用的瓜果应用洁净的水彻底清洗并尽可能去皮；不吃腐烂变质的食物，食物腐烂变质，就会味道变酸、变苦；散发出异味儿，这是因为细菌大量繁殖引起的，吃了这些食物会造成食物中毒。

9、进食前或便后应将双手洗净；养成吃东西以前洗手的习惯。人的双手每天干这干那，接触各种各样的东西。会沾染病菌、病毒和寄生虫卵。吃东西以前认真用肥皂洗净双手，才能减少“病从口入”的可能。

10、在进食的过程中如发现感官性状异常，应立即停止进食。

买食物，慎选择。无厂家，无日期，无qs是三无。

开包装，查食品。油脂酸，现霉变，混异物，是变质。

蛋白类，不发粘。渍脂类，无杂味。饮料类，无沉淀。

无证摊，莫购买。买盒饭，不卫生。买食物，留隐患。

个人事，自己做。勤洗手，洁餐具。勤消毒，不乱扔。

食品安全手抄报黑白篇六

先要把剩菜分成两类：蔬菜、鱼、肉和豆制品。

剩菜剩肉存放条件

无论是哪一类食品，在室温下放的时间越长，放入冰箱中的时间越晚，微生物的“基数”就越大，存放之后就越不安全。

进入冰箱之中，降温的速度也很重要。如果冰箱里东西太满，制冷效果不足，或者菜肴的块太大，冷气传入速度慢，放入的菜很久都难以把温度降下来，那么也会带来安全隐患。

1、鱼、肉、豆制品——小心有毒微生物

鱼、肉和豆制品只有微生物繁殖的问题，亚硝酸盐的问题基本上无需考虑。

鱼、肉和豆制品相比，豆制品更容易腐化。它们的共同麻烦是可能繁殖危险致病菌，比如恐怖的肉毒梭菌。这种菌能产生世上第一毒“肉毒素”，毒性是氰化钾的一万倍。毒素在100度以上加热几分钟能够破坏，但如果没有热透，是非常危险的。

2、蔬菜——小心亚硝酸盐

大家常说的隔夜可能产生有害物，其实说的是蔬菜。因为蔬菜中含有较高水平的亚硝酸盐，在存放过程中因细菌活动可能逐渐转变成有毒的亚硝酸盐。

不过，如果仅仅是在冰箱中放一夜，这种亚硝酸盐的上升还远远到不了引起食品安全事故的程度。但无论如何，蔬菜是不建议剩24小时以上的，凉拌菜就更要小心。

3、彻底加热

剩菜放到第二餐是可以的，但一定要彻底加热。所谓彻底加热，就是把菜整体上加热到100度，保持沸腾3分钟以上。

肉类加热：如果肉块比较大，一定要煮、蒸时间长一些，或者把肉块切碎，再重新加热。

用微波炉加热剩食物是个不错的方法，它可以令食物内部得到充分加热。但家庭中，往往控制不好微波加热的时间，还容易发生食物飞溅到微波炉内部的麻烦。可以考虑先用微波炉加热一两分钟，令食物内部温度上升，然后再用锅加热，或者再放蒸锅上蒸，就比较容易热透。对于不希望有太多汤水的剩菜，可以用蒸或水煎的方法来加热。

豆制品加热：相比于肉类来说，豆制品更容易腐化，因此加热时也要更加在意。多煮几分钟并不可惜，因为豆腐中的维生素含量甚低，而它所富含的蛋白质和钙、镁等是不怕热的，加热不会明显降低营养价值。

蔬菜加热：蔬菜不适合长时间的加热，可以考虑用蒸锅来蒸，传热效果比用锅直接加热更好，且营养素损失较少。

食品安全手抄报黑白篇七

绿色无公害食品是出自洁净生态环境、生产方式与环境保护有关、有害物含量控制在一定范围之内、经过专门机构认证的一类无污染的、安全食品的泛称，它包括无公害食品、绿色食品和有机食品。

在绿色无公害食品认识上要注意如下几个问题：

(1) 绿色无公害食品未必都是绿颜色的，绿颜色的食品也未必是绿色无公害食品，绿色是指与环境保护有关的事物，如绿色和平组织、绿色壁垒、绿色冰箱等。

(2) 无污染是一个相对的概念，食品中所含物质是否有害也是相对的，要有一个量的概念，只有某种物质达到一定的量才会有害，才会对食品造成污染，只要有害物含量控制在标准

规定的范围之内就有可能成为绿色无公害食品。

(3)并不是只有偏远的、无污染的地区才能从事绿色无公害食品生产，在大城市郊区，只要环境中的污染物不超过标准规定的范围，也能够进行绿色无公害食品生产，从减轻农用化学物质污染的作用分析，在发达地区更有重要的环保意义。

(4)并不是封闭、落后、偏远的山区及没受人类活动污染的地区等地方生产出来的食品就一定是绿色无公害食品，有时候这些地区的大气、土壤或河流中含有天然的有害物。

(5)野生的、天然的食品，如野菜、野果等也不能算作真正的绿色无公害食品，有时这些野生食品或者它们的生存环境中含有过量的污染物，是不是绿色无公害食品还要经过专门机构认证。

色食品发展的初级阶段，有机食品是质量更高的绿色食品。

食品安全手抄报黑白篇八

这一节课老师与我们讨论“食品安全”。在当今社会，人类的食品安全已受到严重的威胁。

现在的孩子们都喜欢吃零食，而且吃上瘾。尽管家长们告诉他们那些是对身体不好的，但他们还是一如既往的买零食，只不过有光明正大变成“偷偷摸摸”。在零食中，孩子们买的最危险的，就是辣条。

在网上解，我的得知辣条是由变质的猪肉，塑料袋等一些极不安全，又不健康的材料制作而成。看那些图片，有些工作人员在加工时，竟把脚放在上面，这是多么不卫生啊！所以我劝大家不要再吃辣条也尽量不要再吃零食。

现在，肉不可以吃，蔬菜也有危险，大部分蔬菜都会打农药，

所以大家洗蔬菜时一定要清洗干净再吃，毕竟它会危害家人的健康。

现在，食品安全得不到保证，人们的健康受到威胁，所以制作食品的叔叔阿姨们要保证食品的安全，保证人们的健康。

食品安全手抄报黑白篇九

白菜、青菜、鸡毛菜、黄瓜、芥菜、甘蓝、菜豆等容易出现农药残留量超标现象，而青椒、番茄、葱蒜、洋葱、豆角类等蔬菜不容易出现农药残留量超标。小麦、大豆和玉米容易积累重金属，而水稻则不容易吸收积累重金属。

番茄顶部长着桃子似的凸起，那是点过激素的标志。豆芽光溜溜的，不长须根也是安全隐患的标志。在选购豆芽时，先要抓一把闻闻有没有氨味，再看有没有须根，如果发现有氨味和无须根不要购买和食用。

清洗蔬菜可以用清水浸泡，浸泡不少于五分钟。可以用碱水浸泡清洗法，在500毫升清水中加入食用碱5至10克配制成碱水，浸泡5至10分钟后用清水冲洗，蔬菜重复洗涤3次左右效果更好。不要立即食用新采摘的未削皮的瓜果，一些茄果类蔬菜买回来后最好放上两三天。

眼睛无神，肛门处有屎，则不宜购买。屠宰后的光禽购买也有诀窍，禽的表皮紧缩，脂肪成乳白色或淡黄色，鸡肉有光泽有弹性宜购买。而死禽宰杀的`光禽，放血不尽，血液呈暗红或暗紫色，皮粗糙发暗红，并间有青紫色死斑，脂肪呈暗红色，肌肉无弹性。

现在很多市民喜欢吃小龙虾。不过小龙虾易带有寄生虫，用烤、炒或腌、醉等加工方法不能将小龙虾体内可能携带的肺吸虫囊蚴全部杀死。因此烹煮温度须保持在100℃以上，时间不得少于10分钟，以确保将肺吸虫囊蚴杀灭。

虾头富集重金属，易潜伏细菌、寄生虫，所以虾头一般不吃。另外，食用其背部时，要剔除虾肉上的黑线。挑选个头大、表面明亮、虾身硬挺的小龙虾。最好先放入水中养一天，吐净体内泥沙再下锅烹饪。头体连接部位下表皮有一对成三角的小刺，就是雌虾，雌虾的味道较为鲜美。最好配以醋、蒜等有消毒杀菌作用的佐料，吃小龙虾一定要适量，如一次猛吃1-2公斤，易产生不良反应。

食品安全手抄报黑白篇十

养生常识：饭后吃水果会“中毒”

在我们日常的食物中，主要成分是脂肪、糖和蛋白质等，而这些食物在胃里的滞留时间大致为：糖类为1小时左右，蛋白质为2-3小时，脂肪为5-6小时。

当你在餐后马上进食水果时，消化慢的淀粉、蛋白质和脂肪会影响消化快的水果，这些东西要在胃部停留一两小时或更长时间，跟消化液产生化学作用，分解后才进入小肠吸收，水果被阻碍前进停滞胃内，在华氏104度高温之下腐败。

水果的主要成份是果糖，在胃内的高温下产生发酵反应甚至腐败变化，会生成酒精及毒素，出现胀气、便秘等症状，给消化道带来不良影响。引起种种疾病，包括胃灼热、消化不良、肚痛等。

水果中还含有类黄酮化合物，如果没能及时地进入小肠消化吸收，被食物阻隔在胃内后，经胃内的细菌作用转化为二羟苯甲酸，而摄入的蔬菜中含有硫氰酸盐，在这两种化学物质作用下，干扰甲状腺功能，可导致非碘性甲状腺肿。

健康提示：饭前吃水果最有益

饭后吃水果不好，那么饭前吃水果呢？专家指出，饭前吃水果

其实最有益，但是需要注意的是，儿童正处于长身体时期，部分妇女属于中医讲的“脾胃虚寒”体质，不宜或不适应饭前吃水果。这部分人群可两顿饭之间加食一次水果。

1、水果中许多成分均是水溶性的，饭前吃有利于身体必需营养素的吸收。

2、因为水果是低热量食物，其平均热量仅为同等重量面食的1/4，同等猪肉等肉食的约1/10。先吃低热量食物，比较容易把握一顿饭里总的热量摄入。

3、许多水果本身容易被氧化、腐败，先吃水果可缩短它在胃中的停留时间，降低其氧化、腐败程度，减少可能对身体造成的不利影响。