小学生食品安全科普知识点

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 主要内容 | 核心内容 | 基本知识点 |
| 食品安全基本知识 | 食品安全 | 食品安全的概念：食品安全的标准规定，食品无毒、无害，符合应当有的营养要求，对人体健康不造成任何剂型、亚急性或者慢性危害。 |
| 食源性疾病 | 食源性疾病的概念:食源性疾病是指通过摄食而进入人体的[有毒有害物质](https://baike.baidu.com/item/%E6%9C%89%E6%AF%92%E6%9C%89%E5%AE%B3%E7%89%A9%E8%B4%A8/3444771)（包括生物性病原体）等致病因子所造成的疾病。一般可分为感染性和中毒性，包括常见的[食物中毒](https://baike.baidu.com/item/%E9%A3%9F%E7%89%A9%E4%B8%AD%E6%AF%92/1020625)、[肠道传染病](https://baike.baidu.com/item/%E8%82%A0%E9%81%93%E4%BC%A0%E6%9F%93%E7%97%85/5781658)、[人畜共患传染病](https://baike.baidu.com/item/%E4%BA%BA%E7%95%9C%E5%85%B1%E6%82%A3%E4%BC%A0%E6%9F%93%E7%97%85/9147502)、寄生虫病以及化学性[有毒有害物质](https://baike.baidu.com/item/%E6%9C%89%E6%AF%92%E6%9C%89%E5%AE%B3%E7%89%A9%E8%B4%A8/3444771)所引起的疾病。常见的食源性疾病种类以及预防措施：预防食源性疾病的五要点：保持清洁、生熟分开、做熟食物、保持食物的安全温度、使用安全的水和原材料。吃饭之前，应该先洗手，可以避免手上脏东西、细菌和病毒进入体内，引起食源性疾病。食物中毒的概念及常见症状：食物中毒是指患者所进食物被细菌或细菌毒素污染，或食物含有毒素而引起的急性[中毒](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%AD%E6%AF%92/33454)性疾病。未煮熟的四季豆、生豆浆和发芽的马铃薯会引发人食物中毒，但消化不良这类不属于食物中毒。细菌性食物中毒多见于夏秋季。枇杷仁可能引起食物中毒。食物中毒发病的共同特点是病人都有发热等症状。天然毒素的概念：作为是食品的动植物中存在某种对人体健康有害的非营养性天然物质成分；或者因贮存方法不当，在一定条件下产生的某种有毒成分。常见食品中存在的天然毒素种类：发芽马铃薯含有龙葵素。 |
| 食品添加剂 | 了解食品添加剂的概念:食品添加剂是为改善食品色、香、味，以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。食品添加剂和非法添加物的区别：食品添加剂不是非法添加物。常见的食品添加剂种类:食品添加剂种类如亚硝酸盐作为护色剂、防腐剂是允许添加到肉制品中，但是过量属于剧毒，不能能替代食盐。腌制类、发酵类蔬菜在腌制过程中可能形成亚硝酸盐。类胡萝卜素既是营养强化剂又是食品添加剂。瘦肉精、苏丹红Ⅰ号等，我国禁止将其作为食品添加剂使用。食品添加剂限制使用范围和用量的原因:讨论食品添加剂安全性的时候，离不开使用量，超过了国家规定的最大使用量，食品添加剂可能会对人体健康造成威胁；在规定使用量范围内，食品添加剂是安全的零添加或者纯天然食品不一定是安全食品。 |
| 平衡膳食 | 基本的食品营养知识：必需氨基酸指人体无法靠自身合成，必须从外界获取的氨基酸。常见营养素的作用：食物的常见分类（谷类，蔬菜和水果类，鱼、禽、肉、蛋类，奶类和豆类，油脂类等）。人体所需的七大营养元素是脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质、水和膳食纤维。糖类是维持脑细胞正常功能的必需营养素，是生命的燃料。如缺少糖类，青少年就很难有旺盛的精神和体力学习。不同种类食品具有不同的营养素分布特点：如鸡蛋富含优质蛋白质；牛奶中含有大量的钙，是人类补钙的首选食品，此外多晒太阳能促进机体钙吸收；大米中富含丰富的碳水化合物；新鲜蔬菜和水果富含维生素C，可以防止坏血病；蔬菜、水果、薯类、粗粮是纤维素的主要食物来源。如花生仁中富含膳食纤维。人体缺乏维生素D会引起佝偻病这种缺乏症。食物搭配的意义和平衡膳食的重要性：缺铁可能导致缺铁性贫血，面色苍白是其症状之一。动物肝脏可以预防缺铁性贫血。深色蔬菜水果中含有胡萝卜素，多吃可以保护视力。多吃高糖高脂食物可能引起肥胖、糖尿病和龋齿等疾病。花生、核桃等坚果是有助大脑发育、补充营养素的零食。食盐过多易导致高血压。炒菜加含碘食盐能够预防地方性甲状腺肿大（俗称大脖子病）中国学龄儿童膳食指南的原则和要点：《中国学龄儿童膳食指南2016》中学龄儿童是指从6岁到不满18岁的未成年人。《中国学龄儿童膳食指南2016》中核心信息在一般人群膳食指南的基础上，补充了5条内容。《中国学龄儿童膳食指南2016》内容包括合理选择零食，足量饮水，不喝含糖饮料，不偏食节食，不暴饮暴食，保持适宜体重增长，认识食物，学习烹饪，提高营养科学素养，保证每天至少室外活动60分钟。学龄期儿童处于生长发育阶段，为此，中国营养学会关于学龄儿童的膳食指南中特别强调了此期儿童在饮食方面的一些特殊要求，如保证吃好早餐，重视户外活动，控制食糖摄入，少饮用碳酸饮料。营养和体育锻炼是促进儿童少年身心发育最积极的外部因素。科学饮食的习惯、健康饮食观念（如保证食物多样、多吃果蔬、控制脂肪等）。健康膳食鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物，是人类优质蛋白的良好来源；进食量和运动是保持健康体重的两个主要因素，都不可缺少；脂肪是人体能量的重要来源之一，但是脂肪摄入过多是引起肥胖、高血脂等多种慢性疾病的危险因素之一。应三餐合理，规律进餐，培养健康饮食行为。 |
|  | 食品安全常识 | 食物过敏是指摄入食物时由于食物中的某些成分引起免疫应答，导致消化系统或全身性的变态反应。其中蛋白质是食物中容易引起过敏的成分。反复淘洗大米，损失最多是维生素B1。人工现挤的“生鲜奶”未经过灭菌等加工处理，可能含有病菌，不能直接饮用。乳糖不耐受的人食用奶制品会引起腹胀、腹痛、腹泻等症状。 |
| 食品产业链与食品安全 | 农业生产与食品安全 | 农药残留:蔬菜中农药残留最严重。绿色食品:绿色食品标志图形由三部分构成,即上方的太阳、下方的叶片和中心的蓓蕾。 |
| 食品加工与食品安全 | 合理选择食品烹饪原料、烹饪方法：加热食品应使中心温度达到70度以上才能保证杀灭食品中的微生物或防止微生物的生长繁殖。油炸烹调方式容易产生致癌物质。如高温油炸的薯条，可能产生丙烯酰胺，对健康不利。食品在烟熏、烧烤等制作过程中，食品脂肪在高温条件下发生热聚形成苯并芘。 |
| 食品流通与食品安全 | 食品品质的基础知识：食品腐败变质会产生一些危害，如不良感官性状、降低食品的营养价值、引起中毒或潜在危害。如黄曲霉毒素被世界卫生组织的癌症研究机构划定为一类致癌物，玉米食品最容易被黄曲霉毒素污染。食品贮藏保鲜的基本方法：低温存放可以减缓食品腐败变质。常见加工食品的特点和基本贮藏知识：正确使用冰箱是确保食品安全的重要措施：不要将冰箱塞满，将冰箱塞得过满会导致冰箱内温度不均；不要食用在冰箱里放置较久的食品；至少每3个月将整个冰箱进行清洁消毒，在清理过程中将食品放在恒温袋里，不要把已经化了的食品重新放入冰箱。食用食品时才将其从冰箱中取出，需要加热可以直接食用。不同食品的保质期及使用注意事项：保质期不是判断食品是否变质的唯一标准，可能由于存放方式、环境变化等引起过早变质，所以食品应在保质期内尽早食用。超过保质期的食品不能销售。 |
| 食品消费与食品安全 | 常见家庭食品的贮存方法：家庭中常用视频贮存方法是糖渍、盐渍和烟熏。真空包装属于工业或者实验室常用食品贮存方法。预防食源性疾病的五大要点（保持清洁、生熟分开、完全煮熟、安全存放和材料安全）。“生熟分开”是指加工所用的工具分开。食品的购买安全及食用安全（如何判断购买食品是否安全，如保质期，包装判断，食品外观判断等）：食品安全事关人体健康，因此需要我们购买预包装食品要看保质期。蔬菜购买回来要清洗干净，购买的猪肉要经过免疫。不能吃没有生产许可的食品。识别保质期内食品罐头是否变质的方法有：看罐头底、盖是否平整或呈微凹状，呈凸状说明变质；挤压罐头的盖和底，看是否有液体溢出 ；检查内容物的色泽、状态、气味。食品标签的定义：食品包装上的标签包括文字、图形、符号及一切说明物。食品加工企业的面包必须强制标识食品标签。各种配料必须按加入量的递减顺序一一排列食品包装上标志保质期的正确方法为：“最好在……之前食用”，“……之前食用最佳”，“保质期（至）……”。产品标签中生产日期需要规范标识，不可以表示为“包装日期”，“灌装日期”。食品外包装的食品成分表：强制标示内容包括能量以及蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠4种核心营养素的含量值，及其占营养素参考值（NRV）的百分比。食品配料含有或生产过程中使用了氢化和（或）部分氢化油脂，在营养成分表中应当标示出反式脂肪（酸）的含量。除强制标识的营养元素外，还有维生素，钙，铁，锌，硒等可选择的标示内容。食品包装的常见标识：食品标签上的“QS”是企业食品生产许可。特殊食品标识：识别正规保健食品时，应注意识别外包装上是否有“蓝帽子”标志的图案。 |
| 食品安全监管 |  | 食品安全法的标准：我国制定《食品安全法》的根本目的是保障公众身体健康和生命安全，其前提是保证食品安全。我国食品安全法要求餐具、饮具和熟食品容器使用前都必须消毒。在中国境内市场销售的进口食品，必须使用中文标识。生产经营的食品中不得添加药品。食品广告的内容应当真实合法，不得含有虚假、夸大的内容，不得涉及疾病预防、治疗功能。食品生产经营者对食品广告内容的真实性、合法性负责。学校食堂的操作标准：学校食堂服务人员个人卫生最重要的部分是手。学校食堂餐饮服务人员在从事洗生牛肉等操作时应当戴口罩。生活中基本食品安全事件的应对方法：如学校食堂餐饮服务人员在从事洗生牛肉等操作时应当戴口罩。学校食堂发生食物中毒后应当停止进食，立即报告。餐厅、食堂食品安全等级分级标识：在餐厅、食堂公示的“餐饮服务食品安全动态等级”中大笑和微笑两种笑脸表示：监管部门最近一次检查中，此餐厅、食堂食品安全等级分别被定为优秀和良好。 |