食品安全消费提示、风险提示和风险解析 （4）

国庆、中秋双节饮食安全消费提示

“万家团圆中秋到，四海欢庆迎国庆”。在中秋节和国庆节来临之际，双节长假，无论居家休息，还是外出旅行，都要注意饮食安全与营养健康。特做如下提示。

一、家庭用餐讲卫生，均衡营养更健康

（一）注重卫生，牢记食品安全五要点

要选择新鲜干净食材，可适量储备耐贮存食材，尽量不购买、储存易腐变质的食材。在家做饭之前、期间和之后，都要用干净流动的水洗手，厨房用具用后要及时清洗或消毒；处理生食和熟食的用具或盛具要分开。加工食物时，要烧熟煮透。

（二）按量备餐，杜绝浪费

要增强节约意识，根据家庭就餐人数确定食材量和制作量，既保证新鲜又避免浪费。如果确实吃不完，可放入冰箱冷藏室存放，再次食用前，要彻底加热。

（三）均衡营养，合理搭配

要注重膳食的合理搭配，日常饮食应食物多样、荤素搭配、谷豆混吃、蛋奶兼顾、果蔬充足，保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等营养素的均衡供给。老、弱、儿童、孕妇或免疫力低下等人群要特别注意饮食安全和膳食营养。

二、出门在外要防护，安全用餐不浪费

出行旅游应做好个人防护，优先选择持有食品经营许可证、卫生条件好、餐饮服务食品安全监督量化等级高和实施“明厨亮灶”的餐厅。提倡使用公勺公筷，鼓励分餐。点菜时要适量，拒绝铺张，践行“光盘”行动。如果饭菜吃不完，方便储存的菜肴和主食应打包带走，减少食物浪费。

三、正规渠道来购买，节日美食适量尝

中秋节是我国传统节日，走亲访友自然少不了月饼。消费者在选购买月饼时，建议去超市、食品商店等正规销售场所或渠道，注意查看包装是否完整，以及包装上的相关信息。不要购买超过保质期、无保质期或来源不明的月饼。买回家的月饼，要按照产品包装上标示的方法保存和及时食用。不食用超过保质期的月饼。

食用月饼前，要查看其外观是否正常，有无异味、霉变，一旦发现异常，不要再食用。另外，不能用月饼代替正餐。食用月饼要因人而异，糖尿病、高血压、高血脂等特殊人群，即使是食用 “无糖月饼”，也要严格控制食用量，不可多吃。

翼城县市场监督管理局

2023年9月20日