附件3

饮食消费提醒

深圳市市场监督管理局提醒您节假日期间要注意饮食安全和营养搭配：

一、尽量选择到综合性商超、大型农贸市场等购买商品

选择购买感官正常的食品或食品原料，特别要观察是否新鲜，是否在保质期内，包装是否完整无损、有无鼓包等现象。购买保健食品要认准保健食品标志和批准文号。

二、粗细搭配，多食豆类、薯类

在精米白面等精细谷物的基础上，适当搭配糙米、全麦等全谷物。在日常主食中可交替或搭配食用杂豆、薯类等营养丰富的健康食材。

三、蔬果相伴，膳食平衡

蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，一日三餐不可缺少。在蔬菜和水果的选择上要尽量保证种类多样。建议多食用新鲜蔬菜和水果，适量食用腌菜、酱菜等蔬菜制品、果汁等方便饮品。

四、减盐减油减糖，清淡饮食

在家做菜或外出就餐选择菜品时，应避免高油、高盐或高糖食物的摄入，养成饮食清淡的好习惯。烹饪时可使用定量盐勺控制放盐量，尽可能采用少油烹调的方式，同时在烹调菜肴时尽量少放糖，不吃或少吃高糖含量的食品。

五、外出就餐应选择证照齐备的食品经营单位并索要正规发票或收据

建议选择实施“明厨亮灶”的餐厅。一旦食用出现不适，请尽快就医，保留病历卡、化验报告等相关资料，并与食品经营单位联系，同时向当地市场监管部门投诉举报。