

合理膳食 避免浪费

国家卫生健康委食品安全标准与监测评估司

“吃得安全、吃得健康”是新发展阶段提升人民幸福感的内在要求，是构建“十四五”时期卫生健康新发展格局的重要内容。勤俭节约是中华民族的传统美德，也是合理膳食养成良好饮食习惯的重要内容，珍惜食物、避免浪费，一粥一饭，当思来之不易。《粮食节约行动方案》针对合理膳食、减少家庭和个人食品浪费提出了新的部署，要求做好营养均衡、食物多样、合理搭配与烹调、良好饮食习惯等营养膳食科普知识宣传工作。

倡导营养均衡、科学文明的饮食习惯

合理营养是指人体每天从食物中摄入的能量和各种营养素的数量及相互比例，能满足不同生理阶段、不同劳动环境和劳动强度下的需求，并使机体处于良

好的健康状况。科学文明的饮食习惯是保障营养健康的基础。倡导营养均衡、科学文明的饮食习惯，要做到：一是食物多样、种类齐全、比例合适。二是合理安排一日三餐，不暴饮暴食。三是保证食物安全、卫生，按需选购，注意食品标签。四是选择适宜的烹调方式，少油、少盐、控糖。五是尊重食物，享受食物与亲情，传承优良饮食文化，杜绝浪费。

做好营养搭配

一是粗细搭配，主食应当注意增加全谷物和杂豆类食物。谷类和豆类食物建议搭配食用，两者蛋白质互补，可以提高人体对蛋白质的利用程度。二是荤素搭配，动物性食物和植物性食物搭配烹调可以改善菜肴的色、香、味，同时提供各类营养成分。三是色彩搭配，食物呈现的丰富多采颜色能给人视觉上美的享受，刺激食欲，食物的颜色也代表了不同的营养素、植物化学物的特点。

合理制定膳食计划，按需购买

购买食物前，应先结合目前家中现有食物的情况，综合考虑就餐人数、个人食物喜好、不同年龄、身体活动和身体状况等因素，制定购物清单，做好计划，按需购买，控制总量。对于可短期储存的食物，应根据食物特性和标明的储存条件存放，并在



来源：人民视觉

一定期限内吃完，避免食物不新鲜或变质，造成浪费。例如，肉类可以切成小块分别装袋后放入冰箱冷冻室，食用时取出一袋即可；袋装米面可在取后将袋口扎紧，或转移保存在适当的密闭容器中，并存放在阴凉干燥处。为了能够很好地把握食物储存的时间和期间，建议在储存的包装上标记开始储存的时间，便于提醒尽早吃完。



骆学峰 摄 来源：新华社

充分利用食材

备餐包括烹饪前对蔬菜、肉类等的处理，应当尽量充分利用食物可食用部分，减少产生食物“垃圾”。家庭用餐后剩余饭菜难以避免，适当处理一下，即可变为下一餐的美味佳肴。剩饭可直接加热食用，也可做成稀饭、蔬菜粥、炒饭以及其他菜肴的配料。肉类可以把大块变成小块肉或者肉丝，加入新鲜蔬菜再次入锅成为新菜。绝大多数蔬菜能量极低并不影响能量摄入量，因此对于烹饪过的蔬菜，尤其是不宜储存的叶菜类，最好一次吃掉。瓜果、根茎类蔬菜可以加入肉类再次做成新菜肴。特别需要注意的是，剩余饭菜一定在安全卫生的前提下尽早食用。

选取小分量食物

小分量食物是实现每个人食物多样化和减少浪费的良好措施。同等能量的一份午餐，选用小分量可增加食物种类、丰富营养来源。在家做饭时，一次烹饪的食物不宜太多，应当根据就餐成员的数量和食量合理安排，将各种食物合理分配在三餐的食谱当中。在外就餐时，提倡点小份菜、半份菜，理性点餐、适量点餐，不铺张浪费，拒绝野味。剩余打包，吃不过量，推行“光盘行动”。自助餐消费时也应估量自我需要，少量多次取用，避免一次性取用过多、食用不完而造成不必要的浪费。

餐饮单位应自觉履行社会责任，主动引导消费者合理、适量点餐，推行小份菜、半份菜、套餐。分餐是选择小分量食物的有效途径，按需分配，定量摄取，可以保障食不过量、食物多样、避免浪费，有益于合理膳食、营养均衡，同时减少交叉感染，降低食源性疾病和传染性疾病的发生。

加强公众营养健康科普知识宣传工作

做好营养健康科普宣教，是提升居民营养健康素养与水平的重要举措。一是继续贯彻落实《健康中国行动（2019—2030年）》和《国民营养计划（2017—2030年）》，广泛宣传《中国居民膳食指南》。二是动员全社会广泛参与。政府、行业协（学）会、企业、高校、科研机构、医疗机构等应当积极参与科普宣教，发挥专业人员和志愿者作用，做到营养健康科普宣教全覆盖。三是推广文明饮食方式。推广分餐制和使用公勺公筷等饮食风尚，倡导卫生、文明、杜绝浪费的饮食习惯，提高公众对营养与健康的认识，推动普及合理膳食、减少浪费的良好生活方式。四是做好食育教育。营养健康习惯要从小培养，加强校园食育教育，从小培养清淡口味、合理膳食习惯，发挥“小手拉大手”作用，提高家庭营养健康水平。□

责任编辑 李燕