杜集区市场监管局春节期间食品安全消费提示

新春佳节将至，又到团圆欢聚、共享美食的时刻。无论是外出就餐还是在家做饭，食品安全问题都不应小觑。为切实广大群众饮食安全，杜集区市场监督管理局提醒广大消费者注意健康饮食、文明理性消费。

**外出就餐时。**外出就餐时要选择证照齐全、经营规范、干净卫生的餐饮店，并在就餐后索要正规发票或收据，做好留存。慎重选择生食水产品、熟食卤味等高风险菜肴，不食用“新奇”“野味”食物，不吃感官性状异常和未烧熟煮透的食物。

**居家聚餐时。**居家聚餐时建议到正规市场、超市选购食品和原料，做到适量采购、合理储存。加工过程要做到生熟分开，避免交叉污染，熟食要烧熟煮透。加工的饭菜尽量当餐吃完，剩菜剩饭在感官确认未变质的前提下应充分加热后再食用。

**线上购买时。**线上购买时要查看食品的运输环境是否符合包装标识要求，检查食品的份量、新鲜度，如出现胀气、漏袋等影响食品质量问题要及时拍照录像留存，以便后期协商，也可投诉举报。

**订购外卖时。**订购外卖时应选择具有实体经营门店并依法取得食品经营许可证的入网商家，尽量选择口碑好、相对熟悉的外卖店订餐。收到外卖食品后要注意检查包装有无破损、食物是否受到污染，并及时食用，勿长时间存放。

**科学合理饮食。**保持良好的饮食习惯，应注意平衡膳食、荤素搭配、少油少盐，多食富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果等清淡健康食品。切忌暴饮暴食、过量饮酒。

**文明健康消费。**倡导文明简约用餐，点餐时注意荤素搭配、营养合理，按需点餐。用餐前先洗手，聚餐时使用公勺公筷，减少交叉污染的风险。

**自觉抵制浪费。**广大消费者要主动践行“光盘”行动，自觉抵制铺张浪费，杜绝攀比、不超量点餐，倡导“厉行节约、制止浪费”的良好风尚。

如遇食品质量安全问题和假冒伪劣产品可拨打12315投诉举报电话，依法维护自身合法权益。