

五台山风景名胜区市场监督管理局

2025年春节食品安全消费提示

2025年春节将至，节日食品进入消费旺季，为确保景区人民群众的饮食健康与安全，五台山风景名胜区市场监督管理局特发布春节食品安全消费提示：

一、采购食品需仔细选择正规渠道。优先前往具有合法经营资质、信誉良好的商场、超市采购食品。这些场所食品来源相对可靠，供应链管理较为规范，能有效降低购买到假冒伪劣或不安全食品的风险。查看食品外观。仔细观察食品色泽、形状、质地等外观特征，拒绝购买有发霉、变质、异味、虫蛀、包装破损或变形等异常情况的食品。选购蔬果时，应选择新鲜、饱满的产品，购买生鲜、冷链食品时，应特别注意查看动物产品检疫合格证、动物检疫验讫印章等。检查食品标签。认真阅读预包装食品标签信息，包括食品名称、配料表、净含量、生产日期、保质期、食品生产许可证编号、生产者名称、地址、联系方式等。确保食品在保质期内，且标签内容清晰、完整、真实，不购买“三无”食品。如遇酒类产品标签带有特供、内供、专供等字样，一律不要购买消费，并及时向市场监管部门举报。留意储存条件。关注食品储存要求，如冷藏、冷冻、避光、干燥等，并确保所购食品在运输和销售过程中符合相应的储存条件。对于需要低温保存的食品，若发现其在常温下放置，应谨慎购买。

二、外出就餐需对比查看餐厅资质。外出就餐时，要查看餐厅营业执照、食品经营许可证或小餐饮信息公示卡，确保餐厅合法经营；关注餐厅卫生状况，包括餐厅的整体环境是否整洁、餐具是否清洁等。合理选择菜品。在点菜时，要注意荤素搭配，尽量选择新鲜食材制作的菜品，避免过多食用高油、高盐、高糖的食物。对于海鲜、肉类等易变质的食材，要观察其色泽、气味是否正常。如果发现食材不新鲜，应及时与服务人员沟通更换菜品。注意饮食节制。节日期间，亲朋好友相聚，往往容易暴饮暴食。但过度进食可能会导致胃肠不适、消化不良等问题。因此，要注意饮食节制，遵循“七八分饱”的原则，避免短时间内大量进食生冷、油腻、刺激性食物，保护肠胃健康。拒绝餐饮浪费。弘扬传统美德，厉行勤俭节约，外出点餐采取“N-1”点餐模式，做到适量点餐、理性消费、文明用餐、剩菜打包，自觉践行“光盘”行动，做文明就餐的践行者和监督者。

三、家庭烹饪需注意保持清洁。烹饪前，要对厨房环境进行清洁，擦拭灶台、台面、水槽等区域，清除油污和食物残渣，防止细菌滋生。厨房用具如刀具、菜板、餐具等要定期消毒。生熟食品要分开使用刀具和菜板，避免交叉污染。烧熟煮透。根据不同食品的种类和大小，合理掌握烹饪时间和温度，确保食品烧熟煮透。做好的食品需尽快食用；不能及时吃的食物要冷藏或者冷冻存放；剩余食品和隔夜食品要

彻底加热后再食用；少吃或不吃生食水产品。营养合理。要注意营养均衡，饮食有度，荤素均衡，切勿暴饮、暴食，以防引发疾病。尤其患有糖尿病、高血压、高血脂等病症的人群，应少饮酒，多食富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果等清淡健康食品。

四、合法权益需维护保留好消费凭证。无论是购买食品还是外出就餐，都要保留好购物小票、发票、订单、支付记录等消费凭证。留心食源性疾病。一旦出现恶心、腹痛、腹泻、发热等不适反应时，应立即停止食用可疑食物，尽快就近就医，并保留可疑食物。

五、及时投诉举报。如发现食品安全违法行为，可及时拨打12345投诉举报，维护自身权益，市场监管部门将第一时间依法处置，全力保障广大人民群众“舌尖上的安全”。

五台山风景名胜区市场监督管理局

2025年1月20日

