

# 倡导健康饮食习惯 守住“舌尖上的文明”

## 县政协第三调研组

健康、科学、文明的饮食习惯是健康文明生活方式的一个重要标志。根据县政协统一安排，第三调研组围绕“倡导健康饮食习惯，守住舌尖上的文明”专题，通过座谈听汇报、走访看现场、调查填问卷等方式，先后深入到县市场监督管理局、店垭镇和歇马镇部分村、集镇学校食堂、餐饮经营户之中，进行专题调研。

调研认为，近年来，县委、县政府高度重视食品安全，严防、严管、严控食品安全风险，建立农产品质量追溯平台，打造“放心肉菜超市”，实施“明厨亮灶”工程，建设“放心早餐示范店”，人民群众食品安全感不断增强，“舌尖上的安全”得到有效保障。调查问卷显示，随着经济的发展、社会的进步，群众营养膳食观念和健康饮食素养不断提升，三餐规律、经常食用新鲜蔬菜、蛋类、豆类食物的占比达85%，能够坚持拒绝变质、过期食品的人群达到100%。特别是经过新冠肺炎疫情的冲击，人民群众生活方式和饮食习惯得到改观，使用“公筷公勺”、减少聚餐、禁食野生动物等饮食新风尚得到弘扬，讲文明、讲卫生、讲科学的健康饮食氛围深厚。在充分肯定成效的同时，调研组也发现，人民群众在健康文明饮食方面还有许多不够安全、不够科学、不够健康、不够文明的行为和习惯，守住“舌尖上的文明”还任重道远。主要表现在：

一、防护链条有断点，吃得不够安全。从部门监管看，食品安全涉及范围点多面广，全县食品生产经营的超市、门市部、小

作坊、餐饮机构达 3300 余家，流动摊贩不计其数，分布范围广，加之行业协会的自律管理作用没有真正发挥，一些企业主体责任落实不够到位，监管缺位一定程度存在。同时，网络订餐、网络购物、微信推销等餐饮新业态生产经营隐蔽性强，监管存在很大难度。从群众方面看，一些群众食品安全常识缺乏，储存加工食品方法不正确、果蔬农残处理方法不当、不注意饮食卫生，极易发生交叉感染，诱发食源性疾病。

二、饮食习惯不够科学，吃出了慢性病。据对店垭镇、歇马镇一些村的调查发现，多数 40 岁以上的农民饮食口味偏重，多油、多盐、多糖的占到 87%以上，时常吃腌制、熏制食品的占比达 90%。由于饮食习惯不够科学，居民慢性病发病率呈上升趋势。店垭镇卫生院反映，全镇高血压患者 1248 人，糖尿病患者 232 人，患病率均略高于国家标准。走访了解到，很多家庭多人得一样的病。店垭镇大林村一夫妇均患有严重糖尿病，经了解，夫妻二人饮食口味偏重，平时喜吃腊肉、酸菜，认为猪油抗饿，农活越重越喜欢吃猪油，医生分析说，他们的病因与饮食习惯有关。在部分村调研还发现，由于饮食习惯不够科学，糖尿病、痛风等呈现低龄化的倾向。

三、膳食结构不够均衡，吃出了亚健康。现代医学研究证明，长期不均衡膳食是导致亚健康的重要诱因。合理均衡膳食上，我县城镇比农村好、街边村比边远村好、富裕村比贫困村好。调研发现，70%的受访群众有偏食的习惯，喜欢吃那几种菜就长期吃，吃的不够杂，与《中国居民膳食指南（2016）》建议的平均每天摄入 12 种以上食物，每周 25 种以上还有差距。调查问卷反映，

经常性喝牛奶的成年人少，坚持天天吃水果的和经常吃水产品的人不多，吃粗粮杂粮少、吃精米精面多。同时，随着互联网食品销售的兴起，不少年轻人喜欢点外卖，外卖种类大多是汉堡、奶茶、烧烤、煲仔饭等营养供应不够均衡的快餐食品，县城经销汉堡的华莱士长期占据美团（保康）销量榜第1名，6月份美团（保康）平台上销量榜前20名中19家都是快餐品牌。

四、饮食行为不够文明，吃坏了形象。随着疫情防控响应级别下调，一些不文明饮食行为又出现反弹，不仅吃坏了身体，还吃坏了形象。**有的好热闹，聚餐之风有反弹。**随着疫情防控形势持续向好，城乡聚餐之风不断反弹。使用“公筷公勺”的习惯逐渐丧失。**有的求新鲜，钻空子吃野味。**当前，虽然禁止猎杀和使用野生动物的宣传深入人心，市场和餐饮机构销售野生动物现象基本杜绝，但钻空子打擦边球违规食用野生动物的现象时有发生。**有的爱面子，大鱼大肉浪费多。**一部分群众聚餐讲排场、好面子，认为手头宽裕了，待客要大方，菜上的越多越好，荤菜越多越排场，菜一多就剩，一剩就倒，导致铺张浪费。**有的好劝酒，酒桌上现丑态。**劝酒、酗酒恶习难除，认为酒不到位感情就不到位，生怕客人酒喝不好，“三杯酒”下肚就在餐桌上大声喧哗，唾液飞溅，影响他人。

为此，建议：

一、消除安全防护断点，确保吃得安心。从食品药品安全监管工作入手，紧密结合我县实际，完善食品安全链条无缝衔接机制，加强部门联动，最大限度地“管”出安全。强化食品监督抽检力度，实现食品企业、食品品种、经营业态和关键项目指标全

覆盖。大力推行“明厨亮灶”，加强对小作坊、小餐饮、小门店以及流动摊贩的监管力度，确保食品安全措施落实到位。加大对不合格食品曝光力度，食品安全监督抽检结果和核查处置情况公示率达到100%，严厉打击危害食品安全犯罪，倒逼企业自觉落实好食品安全主体责任。积极对接相关政策和法律法规，创新监管方式，加强互联网食品经营管理，建立第三方监测评价系统，引导成立外卖餐饮行业协会，促进行业自律，让外卖餐饮行业在阳光下运行。从普及食品安全常识入手，引导人民群众提高食品药品的识别能力，正确选择、使用、保存好食品等日常生活中的食品安全知识，提醒大家要养成良好的食品卫生习惯。从食品维权方面入手，引导人民群众积极举报食品安全违法行为，维护自己的权益。

二、加强合理膳食引导，确保吃得健康。围绕《“健康中国2030”规划纲要》《国民营养计划（2017-2030）》等指导性文件，加强统筹协调，强化科普宣教和创新引领，形成政府引导、市场配置、社会互动、创新共享的营养健康新局面。用好学校阵地，在学生中广泛开展文明健康饮食知识宣传普及，通过小手拉大手，助力家庭养成科学健康饮食习惯。要用好餐饮业这一合理膳食的主阵地，传播营养健康知识。开展示范食堂和示范餐厅建设，推行“三减”行动，在餐饮行业减盐、减油、减糖，倡导健康生活方式；开展健康烹饪方式创新，主动开展菜品改造，优化健康指标。

三、推进礼仪餐桌创建，确保吃得文明。餐桌举止无小事，一筷一勺见文明，餐桌文明体现社会文明，健康饮食展现时代风

尚。要倡导“文明消费、节约用餐”的健康生活方式，在全县餐饮服务单位积极开展“文明餐桌”行动。利用网络平台、新闻媒体、宣传册等载体，发动全县广大餐饮企业、市民积极参与，从文明餐桌的细节入手，节俭用餐——光盘行动不剩饭剩菜，吃多少点多少；卫生用餐——严格推行公筷公勺。鼓励餐饮服务单位在提供文明就餐环境的同时，普及餐桌礼仪，如倡导用餐时不抽烟、不大声喧哗、不恶意劝酒等。大力倡导各类集体聚餐吃自助餐或实行分餐制，尤其是农村红白事，在实行报备审批的同时，鼓励采用自助分餐的模式进行。

带队领导：屈万青

组    长：靳宗政

成    员：罗灿灿  刘  娟  周正余  邓林华