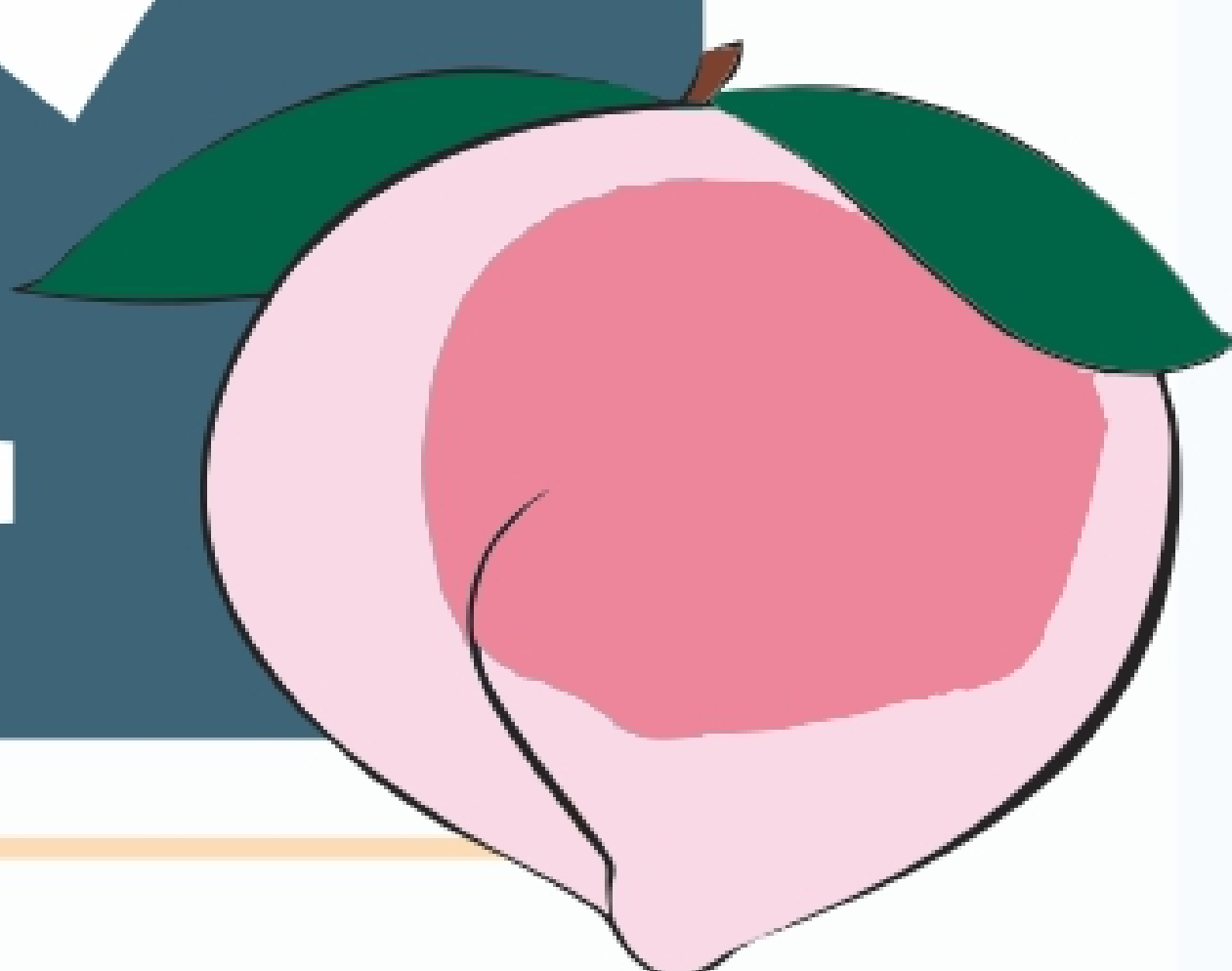


尚俭崇信 · 守护阳光下的盘中餐

食品安全



1、选择到持有食品经营许可证、管理规范商场、超市和市场去购买。不要图方便购买街边来路不明食品原料。

2、选购食品时要做到“三查三注意”：

(1)查食品包装标志是否齐全，注意食品外包装上是否标明商品名称、厂名、厂址、配料表、净含量、生产日期、保质期、生产许可证及产品标准等内容。

(2)查食品和原料的生产日期和保质期。

(3)查食品的外观，注意不要被外观过于鲜艳的食品所迷惑。

3、购买食品及食品原料时要索要购货凭证，以便一旦发现食品安全问题后开展维权。



食品安全 科普你我知



2021年武昌区食品安全宣传周

尚俭崇信 · 守护阳光下的盘中餐



预防食源性疾病的 10 项建议

1. 不食腐败变质、污秽及含有害物质的食品
2. 不购买无厂名厂址和保质期表示不全的食品
3. 不光顾无证照摊档和卫生条件不佳的饮食店
4. 不食用在室温下放置超过2小时的剩余食品
5. 部分野菜野果含有毒素，不随便采食
6. 生吃瓜果要洗净
7. 不饮用不洁水或未煮沸的自来水
8. 食用来历不明的食品
9. 进食前和便后洗手，防范“病从口入”
10. 在进食中如发现异常，应立即停止进食



食品安全
科普你我知

武昌区食品药品安全委员会办公室
武昌区市场监督管理局

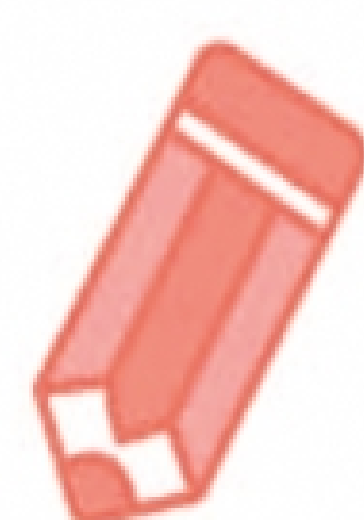
尚俭崇信 · 守护阳光下的盘中餐

中国居民膳食指南

—— 合理膳食·保持健康 ——

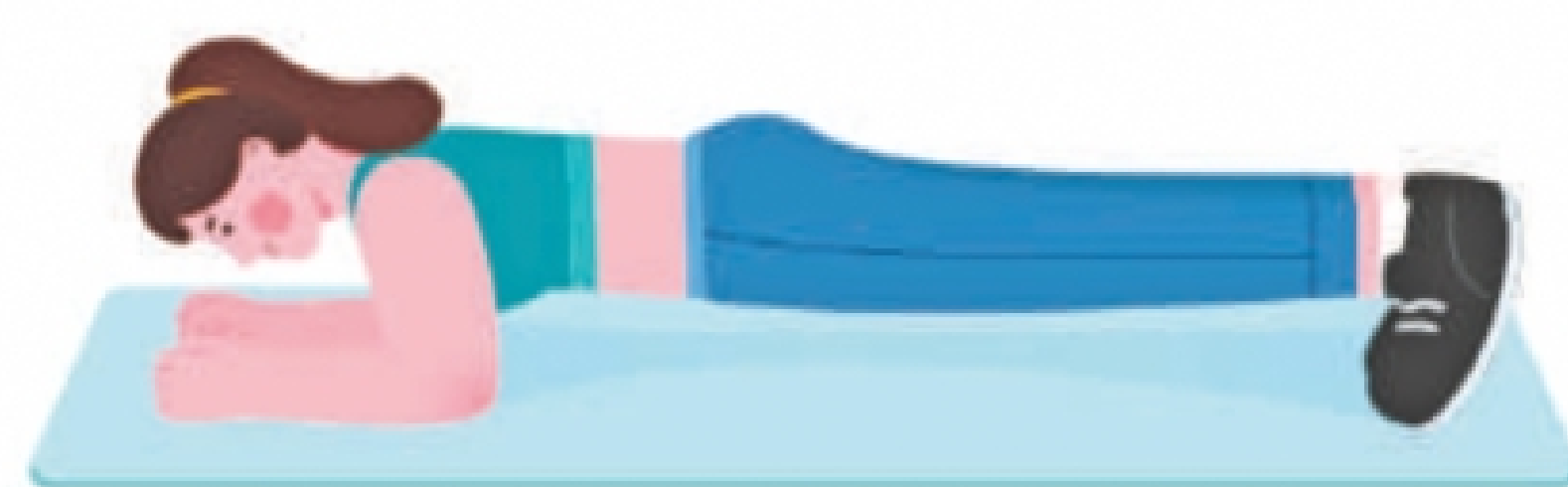


1.食物多样，谷类为主



每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物，每天摄入谷薯类250–400g

2.吃动平衡，健康体重



各年龄段人群都应该天天运动，保持健康体重。食不过量，控制总能量摄入，保持能量平衡。减少久坐，经常起来动一动。

3.多吃蔬果、奶类、大豆



保证每天摄入300–500g蔬菜，200–350g新鲜水果，每天吃各种奶制品或摄入液态奶300g，经常吃豆制品。

4.适当吃鱼、禽、蛋、瘦肉



每周吃鱼280–525g，畜禽肉280–525g，蛋类280–350g，平均每天摄入总量120–200g，优先选择鱼和禽，吃鸡蛋不弃蛋黄，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。



5.少油少盐，控糖限酒

培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品；控制糖的摄入量；成年男性和女性一天摄入的酒精量分别不超过25g和15g。

6.杜绝浪费，兴新食尚

珍惜食物，按需备餐。选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式。传承优良文化，兴文明饮食新风。

食品安全
科普你我知



2021年武昌区食品安全宣传周

尚俭崇信 · 守护阳光下的盘中餐

舌尖上的保障

食品安全法的五个重点

- 1、禁止剧毒高毒农药用于果蔬茶叶
- 2、保健食品标签不得涉防病治疗效果
- 3、婴幼儿配方食品生产全程质量控制
- 4、网购食品纳入监管范围
- 5、生产经营转基因食品应按规定标示

网购食品出现问题怎么办？

找商家

——当合法权益受到损害，向食品经营者要求赔偿

找平台

——网络食品交易第三方平台负连带责任

小贴士

您可以通过政府网站查询到企业食品安全相关证书
发现食品安全违法行为，通过政府网站或拨打12315热线投诉举报

食品安全
科普你我知

武昌区食品药品安全委员会办公室
武昌区市场监督管理局

尚俭崇信 · 守护阳光下的盘中餐

食物放进冰箱就安全了吗？

冰箱保存食物的原理很简单，就是利用冰箱中的低温环境，降低微生物的新陈代谢与繁殖速度，以达到延长食物保存期的目的。但是食品仍会随着时间的流逝逐渐变质，并且根据食品的种类、性质、卫生情况的不同，变质速度也有快有慢。

一般情况下绿叶蔬菜应放在冷藏室中保存，最好每三天更新一次，豆角、茄子、番茄、青椒、黄瓜之类可以存储4-5天，土豆、胡萝卜、洋葱、白菜保存时间长一些，可以放半个月。

剩菜剩饭，除了叶菜类不建议留存，其他剩饭菜均可放进冰箱冷藏。饭菜在常温下放置2小时以上，可能会引起微生物的迅速繁殖，所以剩饭菜要及时放进冰箱保存，食用前再加热煮透才安全。

冰箱不是保险箱，食物久存其中会损失营养，也会逐渐腐败变质。使用冰箱储存食物时要遵循分类存放、生熟分开的原则，冷冻的食物也不要反复解冻，还要定期清理清洁冰箱，给家人的饮食安全增添一份保障。



保质期临近的食品究竟会不会吃出问题？

根据《食品安全法》和有关标准规定，食品保质期是指食品在标明的贮存条件下保持品质的期限。商家设置了一个“时间点”，在此期限内，食品的风味、口感、安全性各方面都有保证，可以放心食用。

保质期由两个元素构成，一为贮存条件，二为期限，二者紧密相关，不可分割。贮存条件必须在食品标签中标注，通常包括：常温、避光保存、冷藏保存、冷冻保存等。如果产品存放条件不符合规定，食品的保质期很可能会缩短，甚至丧失安全性保障。



食品安全
科普你我知

尚俭崇信 · 守护阳光下的盘中餐

活菌型固体饮料和益生菌类保健食品有区别吗？

普通食品

“活菌型固体饮料”



特殊食品

“益生菌类保健食品”

“功能声称” 不同

“益生菌类保健食品”要经过严格的功能试验评价，具有明确、稳定的功效，可以声称其具有某种保健功能

“活菌型固体饮料”作为普通食品则不需要进行功能试验评价，因此不允许声称功能，如果声称功能则是违法行为。

“益生菌类保健食品”使用菌种（株），必须是国家卫生行政部门发布的可用于益生菌类保健食品的菌种（株），且具有充足的研究数据和科学共识支持其具有保健功能。

“活菌型固体饮料”使用的菌种（株），为国务院卫生行政部门批准公布的允许用于固体饮料的即可。

对主要原料 要求不同

申请与获批 过程不同

“益生菌类保健食品”：必须做安全性评价和功能性试验等；按照《保健食品注册申报流程》申报和审评，获得批准文号方可正式投产销售。

“活菌型固体饮料”：按照普通食品要求，申请并获得生产许可证后即可投产销售。



食品安全
科普你我知