附件

2023年中高考期间饮食安全消费提示

2023年中考、高考即将来临，除了全力备考之外，考生饮食受到广泛关注。为避免饮食不当导致身体不适，以良好的状态迎战中考、高考，海口市食品安全委员会办公室温馨提示广大考生和家长要注意饮食安全。

　　一、家庭用餐防风险

　　居家饮食一定要注意生、熟分开操作，防止交叉污染，烹饪食品尤其是畜禽肉、蛋、水产品、豆角、鲜黄花菜等，应烧熟煮透，慎食凉拌食品。冰箱中冷藏的食物要彻底加热。考生考试期间尽量不食用隔夜饭菜，不食用野生蘑菇以及不新鲜的鱼、贝、蟹类等。

　　二、外出就餐选环境

　　考生应尽量在家或学校食堂就餐，确需外出就餐时，要选择证照齐全、环境卫生、餐具洁净、饭菜感官正常的餐饮单位，做到不吃生食海产品或水产品、不吃冷荤凉菜、不吃不熟悉不新鲜或有异常的菜品，切忌食用一些之前没有吃过的食物，避免过敏。就餐后，应索要发票等消费凭证。

　　三、膳食平衡需注意

要注意科学饮食，注重营养搭配。粮谷类食物富含碳水化合物，是人体最主要、最经济的能量来源。每天保持蔬菜水果摄入，新鲜蔬果不仅含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，还有助于消化，增加食欲。要适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉等，这些都是优质蛋白质来源。多食用清淡营养的食品，少食用油腻和生、冷食品，不喝生水和散装冷饮，切忌暴饮暴食。不食用各种凉拌菜、卤水产品和容易导致身体不适的饭菜。不要迷信“大补”，改变日常饮食习惯和规律。不要尝试新奇食材，以免造成肠胃功能紊乱。

　　四、购买食品应谨慎

购买预包装食品要注意查看保质期，防止购买到过期食品，并索要发票或收据等凭证。不购买、不食用来源不明、标识不清、感官性状异常以及包装袋（盒）损坏的食品。考试没有捷径，没有短时间提高智力和学习成绩的“灵丹妙药”，依靠平时刻苦学习和知识积累才是正道，不要迷信所谓“补脑”产品。

五、应急处置要及时

考生在就餐后如出现呕吐、腹泻等不适症状时，应尽快到正规医疗机构就诊并保存就诊记录等证据。如发现食品安全问题，请及时拨打“12345”进行投诉举报。

衷心祝愿考生保持良好状态，考出最佳水平，取得理想成绩！