

【科学依据】

【关键事实】

- 当前饮食行为的变化，为实行平衡膳食提出了挑战；保持传统文化，在家吃饭最容易做到平衡膳食。
- 经常在外就餐或选购外卖食品的人，油、盐、糖摄入量相对较高，长期高频率下，超重、肥胖发生风险增加。
- 学习食物知识，强化预包装食品营养标签和标识的学习和使用，是促成健康选择食品的有效手段。

（一）在外就餐、外卖食品现状

饮食行为和方式的改变受经济、文化等多方面影响，也是社会发展进程中长期积淀的产物。餐饮产业和饮食（包括网络）环境的进步与变化，不但使居民在食物购买和消费方便性方面得到提升，也大大影响了消费者的饮食行为和方式，尤其是对儿童、青少年的影响。

根据《中国统计年鉴》数据，全国餐饮业法人企业数量和由此带来的餐费收入逐年升高，特别是近年来提升速度加快，和2012年相比，2019年餐饮企业个数从23 390个上升到29 918个，餐馆经营收入从3 966.73亿元上升到5 886.6亿元。居民外出就餐、快餐、餐饮配送和外卖服务的兴起使得这部分餐饮消费占日常食物消费支出的比重越来越大。2012年中国营养与健康调查和2010—2012年中国居民营养与健康状况监测的数据显示，6岁及以上居民在外就餐的比例达到35.5%；全球互联网餐饮行业数据同样显示，中国是世界上在线点餐比例最高的国家，占全球总营收40%。

有研究对北京、上海、广东餐饮菜品营养成分以及就餐者菜品选择及能量与营养素摄入状况进行了评估，发现和在家就餐相比，在外就餐者更愿意选择畜禽类菜肴，而蔬菜类摄入相对减少；根据主食、菜肴实际进食量计算，每人餐平均能量摄入量为1 100kcal，脂肪供能比达到52%；菜肴油、盐用量相当于4.4g/100kcal和1.0g/100kcal，因此在外一餐的油、盐摄入量超过一天的需要量。2018年某外卖平台也发现类似选餐趋势，各时间段西式快餐点餐频率最高；而在中式菜肴中，肉类菜肴点卖率最高（28%），其次是主食、蔬菜（16%），水产、蛋类及大豆制品不足7%。

对6个城市18~65岁成年人调查研究显示，经常在外就餐（ $\geq 3\text{d}/\text{周}$ ），男性超重和肥胖发生风险是过去1个月未在外就餐人群的1.53倍，女性是2.23倍。在学生中进行的调查，不仅同样证明经常在外就餐可能会增加儿童超重和肥胖的风险，而且提示独生子女家庭、高收入家庭、父母文化程度高的家庭在外就餐频次更高。