

1. 鼓励“多吃”的食物类别

同样的食物，加工方法不同，会有不同的营养素密度和健康效益。鼓励“多吃”的食物多为简单加工食品和营养素密度高的食物。

2. 适当“少吃”的食品类型

应少吃深加工的食品，脂肪、糖和盐等限制性成分的含量水平都偏高，减少油、盐、糖摄入是科学界共识。加工果蔬和肉制品同生鲜食品相比，维生素会有一定损失破坏，油、盐、糖含量也大大增加，看营养标签或比较能量密度和营养素密度加以选择。

（六）外卖及在外就餐的点餐技巧

外卖及在外就餐是相对于传统家庭用餐的就餐形式，包括但不限于餐馆、食堂、自助餐、外卖点餐等。相比之下，在外就餐，消费者更倾向于点购肉食，加上食物总量摄入较多（尤其是自助餐），餐厅提供的更多是由精米、精面制作的主食，所用的烹调方法以及油、盐等调味料更加复杂，因此要注意加以调节。

1. 外卖及在外就餐应纳入膳食计划

在外就餐作为一种就餐行为，同样需要规划。根据一段时间内就餐频次、食物种类和数量调整其他餐次，保证能量平衡、膳食合理。

2. 挑选主食，不忘全谷物

在外就餐对主食的选购常会两极分化，要不忽视主食（尤其是聚餐时）造成主食摄入偏少；要不只吃主食，如面条、炒饭、炒饼，或者搭配由高淀粉食物做成的饭菜，如炖粉条、炒土豆丝，不仅种类比较单一，而且大多来自精白米面。所以挑选主食要注意选择含有全谷物的主食，包括杂粮或杂豆。

3. 挑选菜肴，少油炸、注意荤素搭配

根据同时就餐人数分配动物性菜肴和素菜的比例。多人就餐，可以先点蔬菜，按3:1~2:1比例搭配肉菜，以清淡为主；尽量用鱼和豆制品代替畜禽肉，如果肉菜较多，不宜再点油用量较大的油腻菜肴，少选油炸食品。经常在外就餐，注意不同餐次菜肴种类和食料的调换，注意搭配水果、奶。

4. 不要大份量，适量不浪费

点菜的数量取决于每份菜肴的份量，就餐人数较多时应适量分摊，不可数量太多，避免过多食用导致能量在体内的堆积，同时避免浪费。一人就餐时可通过选用“小份”菜肴达到食不过量、多样搭配的目的。

5. 提出少油、少盐健康诉求

在外就餐，人们习惯了关注食品安全和口味刺激性，而很少有人对餐品咸不咸、油不油提出诉求。然而，正是由于杂粮或全谷物消费不足，油盐摄入量过多对健康的影响较大，因此，点餐前可以向餐厅提出配白水、少盐、少油、少糖等健康诉求。