

随着生活节奏加快和生活方式的改变，在外就餐或点餐的饮食行为将变得越来越普遍，越来越多地进入人们的日常饮食生活。加强居民健康教育、引导餐饮行业健康发展，已经成为推进合理膳食行动的重要组成部分，应加强引导健康理念的形成，共同构建平衡膳食环境。

（二）家庭烹饪的健康益处

在各国膳食指南及综述中，都会提到家庭烹饪（home cooking）的益处。我国有研究证明，回家吃饭减少酒、盐摄入，增加蔬菜摄入，营养平衡更容易。家庭烹饪，顾名思义，是指在家中准备冷、热食物所需的行为，包括制料、配料过程。一项观察性研究的系统综述中，对家庭烹饪的影响因素进行了分析，结果显示性别、时间投入、紧密的人际关系以及文化和种族背景都是影响家庭烹饪的主要因素。短期的干预研究显示，家庭烹饪对儿童和成年人的营养摄入以及糖尿病预防都有积极的效益。一项系统综述中探讨了合理烹饪对2型糖尿病的影响，结果发现食用自己烹饪更具营养价值的饭菜，与2型糖尿病发生风险降低有关。此外，合理膳食除了对人体生理健康造成影响以外，还可对人体社会心理产生影响。一项探讨合理烹饪与社会心理效益关系的研究发现，基于社区的烹饪干预措施对社交、自尊、生活质量和情感交流都产生了积极影响。总的来看，烹饪对于居民的身体健康及心理健康都具有积极效益，在居民营养宣教过程中提倡在家吃饭、合理烹饪是非常有意义的。

（三）强化食品营养标签宣传教育，促进食品健康选择

食品标签是面向消费者传递产品信息的载体，可以帮助消费者了解食品、认知食品、辨别食品。做好包装食品标签管理，既是维护消费者权益、保证产业健康发展的有效手段，也是实现食品营养与安全科学管理的适宜途径。营养标签是食品标签的重要组成部分，不仅包括了与当前居民健康最密切相关的营养成分含量数据，也包括宣传、推广营养知识、推介产品选择的重要信息。我国《预包装食品标签通则》（GB 7718—2011）、《预包装食品营养标签通则》（GB 28050—2011）作为食品安全国家标准，分别对预包装食品标签标示的基本原则、主要内容及格式，需要强制标示和允许标示的营养成分、表达方法、声称条件进行了规定，鼓励食品企业真实、客观地表达产品的基本信息和营养价值。对于专门为有特殊身体和生理状况或疾病、紊乱等状态下有特殊膳食需求的人群设计、加工、制作的食品，如婴幼儿配方食品、婴幼儿辅助食品、特殊医学用途食品和其他特殊膳食用食品，《预包装特殊膳食用食品标签通则》（GB 13432—2013）对标签标示内容和营养要求给出了相应的规定。在《国民营养计划（2017—2030年）》和《健康中国行动（2019—2030年）》的进程中，有关健康餐厅及菜肴营养标签管理办法也在积极落实中。

有关消费者包括青少年对营养标签认知状况及其与健康关系的调查结果表明，消费者对食品标签关注度越高，越可能更多地关注健康生活方式、注重食品搭配，从而