

置、标注具体菜量，方便消费者自主调节食物量，以减少浪费。

我们每个人也应是“新食尚”的实践者和推行者。外出就餐时，提倡点小份菜、半份菜，理性点餐、适量点餐；一般推荐的每份每盘菜品的标准量（以可食部计算）：纯肉类 100~150g，肉类（为主）混合蔬菜的菜肴是 150~200g。点餐时建议，根据用餐人数和菜量，估计蔬菜和肉类的合理摄入量，先确定凉菜、热菜的点菜数量；再结合荤素都有、蔬菜种类颜色多样、口味清淡、烹调方法健康的原则合理搭配菜品；可以先少点一些，不够再加，推行光盘。如有剩余饭菜，打包带走，自觉抵制铺张浪费。自助餐消费时也应估量自我需要，少量多次取用，避免一次性取用过多、食用不完而造成不必要的浪费。

（五）人人做食物系统可持续发展的推动者

食物系统（food system）是指涉及生态、社会、经济生活方方面面的关于食物的整体，包括农林水产业、农业相关产业、加工制造业、批发业、零售业、餐饮业和消费行业等一起构成的一个相互作用、相互影响的体系。

对于一般个体或家庭而言，推动食物系统可持续化发展最直接的方式之一是改变饮食结构和就餐方式，并杜绝食物浪费，因为我们吃的食物会排放温室气体（greenhouse gases, GHG），对地球环境产生影响。排放温室气体的量，被称为“碳足迹（carbon footprint）”，不同食物类型的碳足迹不同，常见食物导致的温室气体排放量从高到低依次为：羊肉、牛肉（奶牛）、猪肉、禽类、养殖鱼类、鸡蛋、牛奶、粮谷类、豆类、蔬菜、水果、坚果。此外，食物在土地使用、生产加工、运输等过程中也会产生温室气体的排放。因此，从推动食物系统可持续发展的角度，提倡增加水果、蔬菜、全谷物等有益健康的植物性食物消费，减少油、盐、糖、深加工食品和畜肉类食物的过度消费，向平衡/合理膳食转变，也有利于社会可持续发展。减少碳排放，对生物多样性、土地、水、养分和气候会产生积极影响。

食物系统的可持续发展还意味着我们要珍惜食物、不浪费食物。针对目前我国食品浪费现象广泛存在的问题，厉行节约反对浪费，既是保障国家粮食安全的迫切需要，也是弘扬中华民族勤俭节约传统美德、落实膳食指南、推进文明餐饮，促进“新食尚”的重要举措。

贴士：

食物不浪费——6 个提醒

买需要的食物；小份的食物；
点餐要适量；份餐不铺张；
剩余要打包；吃好不过量。

贴士：

每个人要做到的 4 件事：

- ◆ 尊重食物、珍惜食物、不浪费食物。
- ◆ 用自己的餐具吃饭，减少一次性碗筷餐具的使用。
- ◆ 减少使用食品包装和白色（塑料制品）污染。
- ◆ 不购买和食用保护类动物。