

浮山县市场监督管理局

消费警示

中秋、国庆佳节即将来临，为倡导文明、健康、节约的消费方式，欢度一个快乐健康的中秋、国庆佳节，浮山县市场监督管理局发布以下消费警示。

一、选购月饼，拒绝过度包装

2022年8月15日起开始实施的《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》国家标准第1号修改单，对月饼包装提出了具体“瘦身”要求。消费者可以通过“一看、二问、三算”来简单判断月饼礼盒是否“过度包装”。一看，就是要看商品的外包装是否为豪华包装，包装材料是否属于昂贵的材质，是否与其他产品混装；二问，就是在不拆开包装的情况下，问清包装层数是否超过了三层，其他类食品及化妆品包装是否超过了四层；三算，就是要测量或估算外包装的体积，并与允许的最大外包装体积进行对比，看是否超标。广大消费者发现上述情况，可以向市场监管部门反映。

二、食用月饼，注重品质和健康

月饼是中秋佳节必不可少的美食，但月饼属于高脂、高能量的食品，含有较多的油脂、蔗糖，不宜过量食用，否则容易引起消化不良、肠胃不适，尤其是糖尿病患者，以及老人、儿童等肠胃功能弱者，更要注意适量食用为宜。吃月饼不宜搭配含糖量高的汽水或果汁等饮料，同时要适当减少米饭和油脂的摄入，最好

是搭配一杯热茶，边吃边饮，既可助消化亦可解腻。

其次，在购买月饼及其他食品时应选择证照齐全的商场、超市等处购买，尽可能不在流动摊点购买。购买时要查看产品包装是否规范、密封完好，食品标签内容是否齐全。不要轻信“无糖、低脂、素馅、不添加香精、不使用色素、不含防腐剂”等广告宣传。如果消费者是在网络上购买的产品，那一定要去选择经过某些认证的正规网店。

三、餐饮消费，提倡节约适度

珍惜粮食，人人有责，消费者要树立健康饮食、浪费可耻、节约为荣的绿色消费理念，规律饮食，合理膳食，切忌暴饮暴食。积极响应并自觉参与到国家倡导的“节约粮食”的活动中，用实际行动落实“光盘行动”。同时，节假日商家通常打出各种促销优惠吸引消费者，消费者要坚持理性购物，不要因为促销优惠而冲动消费，做出超出消费需求和消费能力的购物行为，造成浪费和损失。

在此提醒消费者，不论是购物还是就餐，都要向商家索要消费凭证，当权益受到侵害时可先行与商家协商解决，协商不成可及时拨打 12315 投诉举报，依法维护自身合法权益，为绿色消费、节约资源贡献自己的力量。

2023 年 9 月 26 日

