

廣東消委會“雙節消費提示”：拒絕月餅過度包裝 宣導文明綠色消費

16-09-2021 廣東消委會

中秋、國慶將至，接連的假期讓大家迫不及待，小夥伴們已經開始策劃購物餐飲旅遊出行。為引導廣大消費者科學消費、歡度佳節，廣東省消委會特別發出“中秋、國慶消費提示”，宣導消費者文明健康綠色消費。

01 · 選購月餅，拒絕過度包裝

月餅具有闔家團圓美好的寓意，是廣大消費者中秋佳節食用和送禮的首選食品。但近年來，部分商家為使月餅更加暢銷，過分注重商品“顏值”，對月餅進行過度包裝，並將成本轉嫁給消費者，不僅增加了消費者負擔，還產生了大量垃圾，增加垃圾處理成本，造成社會資源浪費。9月2日，國家市場監管總局發佈《限制商品過度包裝要求 食品和化妝品》強制性國家標準，對限制食品和化妝品過度包裝作出強制性規定，為月餅包裝“瘦身”提出明確要求。廣東省消委會提醒廣大消費者，選購月餅要樹立綠色的消費理念，增強節約資源和保護環境的自覺，主動拒絕購買過度包裝的月餅。選購時，可通過觀看月餅外包裝的材質、層數和體積判斷月餅是否過度包裝。

02 · 食用月餅，注重品質和健康

月餅作為中國傳統糕點，是中秋應節必不可少的美食，但月餅屬於高脂、高能量的食品，含有較多的油脂、蔗糖，不宜過量食用，否則容易引起消化不良、腸胃不適，尤其是糖尿病患者，以及老人、兒童等腸胃功能弱者，更要注意適量食用為宜。吃月餅不宜搭配含糖量高的汽水或果汁等飲料，同時要適當減少米飯和油脂的攝入，最好是搭配一杯熱茶，邊吃邊飲，既可助消化亦可解膩。值得注意的是，現在市面上在售賣的“無糖月餅”並非真的無糖，而是指裡面沒有添加蔗糖，且“無糖月餅”裡的蓮子、豆類、果仁以及月餅外皮中的麵粉等含澱粉物質，在體內都可以轉化為葡萄糖，食用後也會令人血糖升高，所以糖尿病患者及高血糖人士仍需適量食用。

03 · 餐飲購物，提倡節約適度

中秋、國慶期間，是餐飲購物的高峰期。珍惜糧食，人人有責，消費者要樹立健康飲食、浪費可恥、節約為榮的綠色消費理念，規律飲食，合理膳

食，切忌暴飲暴食。無論是外出就餐還是在家做飯，都要按需點菜或購買食材，養成夠吃就好的良好習慣，用實際行為落實“光碟行動”，積極回應並自覺參與到國家宣導的“節約糧食”的活動中。同時，節假日商家通常打出各種促銷優惠吸引消費者，消費者要堅持理性購物，不要因為促銷優惠而衝動消費，做出超出消費需求和消費能力的購物行為，造成不必要的浪費和損失。

04·文明出行，不忘防疫安全

消費者如要在中秋、國慶出遊，一定要遵照國家和當地的防疫規定和要求，確定出行計劃，出行前瞭解清楚目的地的疫情風險情況，不要前往中高風險地區，要遵守當地及景區的防疫規定，自覺在公共場所佩戴口罩，保持社交距離，主動配合做好體溫檢測、查驗健康碼等工作，確保安全出遊。選擇旅行社出遊時，要選擇信譽度高、管理規範的旅行社，簽訂旅遊合同並留意承諾的各項內容，如交通工具、行程安排、餐飲及住宿標準等。鑒於旅遊合約容易受突發事件影響，建議消費者儘量在合同裡明確解除條件和退款約定。選擇自駕遊的消費者要合理安排路程，不要疲勞駕駛，自覺遵守交通秩序，文明出行。

最後不論是購物、旅遊還是就餐消費者要向商家索要消費憑證，當權益受到侵害時可先行與商家協商解決協商不成，可撥打 12345、12315 投訴。

在廣東地區發生消費糾紛的消費者還可登錄廣東消費投訴諮詢資訊化綜合平臺（<http://ts.gdcc315.cn/dologin>）向消委會投訴維權。