

北京市新就业群体健康饮食现状、问题及对策建议

刘荣多^{1,2*}, 张曼怡¹

¹中华女子学院管理学院, 北京

²中华女子学院食物经济与性别研究中心, 北京

收稿日期: 2026年3月5日; 录用日期: 2026年4月1日; 发布日期: 2026年4月14日

摘要

本研究以北京市外卖配送员、快递员、保洁员及装修施工人员等新就业群体为对象, 通过问卷调查分析其健康饮食现状与问题。研究发现: 该群体存在早餐缺位(仅41.6%每天吃早餐)、三餐不规律、进食时间短、在外就餐比例高等问题。健康食物摄入不足, 蔬菜水果、优质蛋白及粗粮消费偏低, 而含糖饮料和酒精摄入存在健康风险。尽管94.7%受访者愿意改善饮食习惯, 但受工作时间长、健康食品价格高、营养知识缺乏等因素制约, 健康意愿与行为存在明显偏差。研究建议建立场景化健康教育体系、推行弹性早餐工程、完善社会化供餐支持, 以改善新就业群体由于职业特性导致的饮食状况。

关键词

新就业群体, 健康饮食, 北京市

Healthy Eating among the Workers in New Forms of Employment in Beijing: Current Status, Problems and Solutions

Rongduo Liu^{1,2*}, Manyi Zhang¹

¹Faculty of Management, China Women's University, Beijing

²Research Center on Food Economics and Gender, China Women's University, Beijing

Received: March 5, 2026; accepted: April 1, 2026; published: April 14, 2026

Abstract

This study analyzed the current state and issues of healthy eating among the workers in new forms

*通讯作者。

文章引用: 刘荣多, 张曼怡. 北京市新就业群体健康饮食现状、问题及对策建议[J]. 食品与营养科学, 2026, 15(3): 195-202. DOI: 10.12677/hjfn.2026.153022

of employment in Beijing, including food delivery personnel, couriers, cleaning staff, and construction workers, through questionnaire surveys. Findings revealed that this group faces problems such as skipping breakfast (only 41.6% eat breakfast daily), irregular meal times, short eating periods, and a high proportion of meals eaten outside the home. Intake of healthy foods is insufficient, with low consumption of vegetables, fruits, high-quality protein, and whole grains, while sugary drinks and alcohol pose health risks. Although 94.7% of respondents expressed willingness to improve their dietary habits, factors such as long working hours, high prices of healthy foods, and lack of nutritional knowledge create a significant gap between their intentions and actual behaviors. Solutions are suggested including establishing scenario-based health education systems, implementing flexible breakfast programs, and enhancing social meal support services.

Keywords

The Workers in New Forms of Employment, Healthy Eating, Beijing

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

完善分层分类的社会保障体系, 精准满足各类群体的健康发展需求。《“健康中国 2030”规划纲要》《国民营养计划(2017~2030 年)》《健康中国行动(2019~2030 年)》等国家战略性文件为推进全民健康饮食提供了根本遵循与行动指南。

当前, 随着新经济形态的快速发展, 新就业群体不断涌现。新就业群体是指在平台经济、灵活就业等新型就业形态背景下形成的劳动者群体, 主要包括依托互联网平台从事配送、出行、运输、家政服务等工作劳动者[1]。全国第九次全国职工队伍状况调查结果显示新就业形态劳动者达到 8400 万人, 占全国职工总数的 21%, 成为劳动力市场的重要组成部分[2]。在北京, 以快递员、外卖配送员、网约车驾驶员等为代表的新就业群体日活跃规模约 33 万人, 成为城市运行与民生服务的重要支撑[3]。

新就业群体的工作劳动强度高, 常年穿行在路上, 呈现“四季无休、三餐不定”的生活方式[4]。长期的过度劳累、不规律饮食和缺乏休息, 导致在新就业群体中腰疼、颈椎疼、肠胃疾病等健康问题较为突出[5][6]。我国政府高度重视新就业群体的健康问题, 但是现有研究多聚焦于职业健康防护和劳动权益保障[7][8], 而针对该群体健康饮食状况的研究与关注较少。当前国内健康饮食研究多以年龄、慢性病情况等特征开展分群体分析[9][10], 对不同职业群体开展的研究仍显不足。基于此, 本文以北京市新就业群体为研究对象, 通过实地调查分析其健康饮食现状与存在问题, 以期完善该群体的健康保障体系、提升饮食健康提供参考。本研究拓展了健康饮食分群体研究视角, 丰富了健康饮食行为相关理论, 为后续相关研究提供参考。

本文以北京市从事外卖配送、快递派送、保洁服务、装修施工领域的新就业群体为调查对象, 于 2024 年 9 和 10 月通过问卷星设计电子问卷, 采用滚雪球抽样法选择被调查者开展调研。问卷首页明确表明了调查者身份、研究目的与数据用途, 遵循自愿参与、知情同意原则, 被调查者自主选择是否填写并可随时终止。问卷完全匿名, 不收集姓名、电话、身份证号等可识别个人身份的敏感信息, 所有数据仅用于学术研究统计分析, 严格保密且不外泄。本问卷发放、收集与数据处理过程符合学术研究伦理规则。

本次调查共回收问卷 162 份, 有效问卷 149 份, 有效回收率 91.98%。有效样本平均年龄为 32.12 岁, 男性占 45%, 女性占 55%。其中外卖员占 30.2%、快递员占 24.8%、保洁员占 9.4%、从事装饰装修和维

修行业的占 35.6%。有 64.4% 的被调查者体重正常, 26.6% 被调查者超重或肥胖。被调查者平均每天工作 9.49 小时。最少工作时长为 3 小时, 最长工作时间为 16 小时。57.7% 的受访者患有慢性病, 其中胃病、高血压、高血脂的患病人数居于前三。

2. 饮食现状

2.1. 食物选择动机

在选择食物时最看重的因素中, 口味排在第一位(47.7%), 其次是营养均衡(47.0%)、价格(43%)、食品安全(30.2%)、方便快捷(16.8%)、耐饿(15.4%)。这一结果以往研究发现相一致, 即口味和健康是大多数消费者选择食物的首要因素[11]。

2.2. 早中晚餐饮食情况

2.2.1. 早餐摄入不足的问题较为突出

在“一日三餐中您最重视哪一餐”的问题中, 53% 的被调查者认为午餐最重要, 其次为晚餐(26.2%) 和早餐(20.8%)。该结果与表 1 所示三餐进食频率基本一致。每天规律吃午饭的被调查者占比最高(85.2%), 吃晚餐的被调查者占 65.8%, 而每天都吃早饭的被调查者仅为 41.6%, 不到一半。从营养学角度来看, 人体每日所需能量应通过三餐均衡供给, 其中早餐供能占比宜为 25%~30%, 午餐为 30%~40%, 晚餐为 30%~35% [12]。《中国居民膳食指南(2022)》明确建议, 应“合理安排一日三餐, 定时定量, 不漏餐, 每天吃早餐” [12]。本研究结果显示, 参与调查的新就业群体对早餐重视程度普遍偏低, 早餐摄入不足现象较为显著, 三餐结构失衡问题较为突出。

2.2.2. 吃饭时长较短

《中国居民膳食指南(2022)》建议早餐用餐时长为 15~20 分钟, 午餐和晚餐建议用餐时长均为 20~30 分钟[12]。适宜的进餐时长有助于食物充分咀嚼与消化吸收, 可更好地满足人体不同时段能量与营养需求。本次调查发现, 能够按照指南推荐时长完成三餐进餐的被调查者比例整体偏低, 其中早餐仅占 17.9%, 午餐占 43.6%, 晚餐占 33.6%。有超过一半的被调查者吃早餐的时间为 5 至 15 分钟, 这与有 32.1% 的人选择在“路上”解决相关。这种就餐方式容易导致进食过快、食物选择单一, 不符合指南中“规律进餐、细嚼慢咽”的建议, 也难以保证就餐的营养质量。

2.2.3. 在外就餐比例偏高

从表 1 中的就餐地点来看, 被调查者三餐的在外就餐比例整体偏高, 与《中国居民膳食指南(2022)》的推荐存在明显差距。快餐店、美食城是早餐和午餐的主要地点。研究发现频繁在外就餐, 尤其是快餐店、商场美食城等场所, 往往伴随着高油、高盐、高精制碳水的饮食模式[13]。这与《中国居民膳食指南(2022)》倡导的“多在家烹饪、合理搭配膳食、细嚼慢咽”的健康饮食原则存在偏差, 长期如此可能增加超重肥胖、代谢综合征等慢性疾病的发生风险。

Table 1. Dietary intake for breakfast, lunch and dinner (unit: %)

表 1. 早中晚餐饮食情况(单位: %)

	早餐		午餐		晚餐	
是否吃	偶尔或不吃	32.2	偶尔或不吃	4	偶尔或不吃	15.4
	经常	26.2	经常	10.8	经常	18.8
	每天吃	41.6	每天吃	85.2	每天吃	65.8

续表

	<5	16.4	<10	10.7	<10	7.3
吃饭时长(分钟)	5~15	62.1	10~20	40.9	10~20	38.7
	15~20	17.9	20~30	43.6	20~30	33.6
	>20	3.6	>30	4.8	>30	20.4
吃饭地点(前三)	家里	47.1	工作点	47.0	家里	73.7
	快餐店	44.3	快餐店	43.6	快餐店	30.7
	路上	32.1	商场美食城	36.2	商场美食城	21.2

注: 除特殊说明外, 本文中“偶尔”指每周 1~2 次, “经常”指每周 3~5 次。

2.3. 是否和家人一起吃饭

健康饮食不仅包含食物本身, 也包括健康和諧的饮食环境。大量研究发现在家吃饭有助于改善个体、提升饮食质量[14][15]。《中国居民膳食指南(2022)》提出, 在家烹饪有助于丰富食物种类、提升平衡膳食的可及性。在家就餐能够在保障营养摄入的同时, 增进家庭成员间的情感交流, 营造愉悦的进餐氛围, 提升就餐质量[16]。在本研究中, 74.5%的被调查者一日三餐中至少有一餐与家人共同进餐, 其中以晚餐共餐比例最高, 为 61.1%, 说明多数受访者在晚间结束工作后与家人一同就餐。与此同时, 有 38.0%的受访者三餐均无法与家人共同吃饭。在这一群体中, 86.84%的受访者的家人没有来到北京。相较于家人未共同居住的群体, 家人随迁的新就业群体更愿意与家人共同就餐。

3. 食物的消费情况

3.1. 健康食物摄入不足

被调查者食物消费结果列于表 2。在蔬菜摄入方面, 58.4%的被调查者能够做到每顿吃蔬菜, 然而有 41.6%的被调查者偶尔吃或完全不吃, 没有达到中国居民膳食指南(2022)推荐的餐餐有蔬菜的要求[17]。在水果摄入方面, 水果摄入频率偏低, 仅有 46.3%的被调查者每天吃水果, 超过一半的被调查者没有满足指南推荐的天天吃水果的推荐。

在动物性食物与优质蛋白摄入也存在不均衡问题。红肉摄入相对充足, 35.6%的被调查者每顿食用, 但水产品摄入不足, 仅 12.1%经常吃、15.4%完全不吃, 不符合指南中“优先选择鱼和禽”的建议。牛奶、鸡蛋、豆制品等优质蛋白来源的每日摄入比例偏低。每天喝牛奶每日的比例仅为 9.4%, 每天吃鸡蛋的比例仅为 12.1%, 豆制品每日摄入仅 2.7%, 远低于指南推荐的“每天摄入奶及奶制品 300~500 g、蛋类 40~50 g、大豆及坚果 25~35 g”的标准。此外, 粗粮摄入频率不足, 仅 4.0%的人每天吃粗粮, 62.4%偶尔摄入, 不利于全谷物、杂豆等多样化主食的摄入。

Table 2. Consumption frequency of food (unit: %)

表 2. 食物的消费频率(单位: %)

蔬菜		水果		红肉		水产品	
不吃	3.4	每天	46.3	不吃	4.7	不吃	15.4
偶尔	38.2	非每天	53.7	偶尔	59.7	偶尔	72.5
每顿吃	58.4	-	-	每顿	35.6	经常	12.1

续表

牛奶		鸡蛋		粗粮		豆制品	
不喝	21.5	不吃	6.7	不吃	8.7	不吃	6.0
偶尔	44.3	偶尔	43.6	偶尔	62.4	偶尔	61.1
经常	24.8	经常	37.6	经常	24.8	经常	30.2
每天	9.4	每天吃	12.1	每天	4.1	每天	2.7
饮料		啤酒		白酒		水	
不喝	14.1	不喝	36.2	不喝	57.0	<1000 ml	15.4
偶尔	59.1	偶尔	46.3	偶尔	33.6	1000~2000 ml	63.1
经常	24.2	经常	14.8	经常	8.7	>2000 ml	21.5
每天喝	2.6	每天喝	2.7	每天喝	0.7	-	-

3.2. 饮品消费行为存在一定的健康风险

从饮料、酒精及饮水数据来看, 该群体的饮水与饮品消费模式存在一定健康隐患。含糖饮料方面, 14.1%的被调查者不喝饮料, 59.1%偶尔饮用、24.2%经常饮用、2.6%每天饮用, 长期频繁饮用含糖饮料易增加超重肥胖、龋齿及代谢相关疾病风险[18], 不符合《中国居民膳食指南(2022)》“不喝或少喝含糖饮料”的建议。

酒精消费方面, 啤酒和白酒的不饮用比例分别为 36.2%和 57.0%, 有 46.3%和 33.6%的人偶尔饮用, 17.5%和 9.4%经常和每天饮用。饮水方面, 15.4%的人每日饮水不足 1000 ml, 虽有 63.1%和 21.5%的人分别达到 1000~2000 ml 及 2000 ml 以上, 但仍有部分人群饮水不足, 不利于维持正常生理代谢。

4. 健康饮食困难和需求

4.1. 健康饮食知识

本次调查设置了五道健康饮食基础知识题, 比如“您认为下列哪个食物是深色蔬菜”、“您认为果汁可以替代鲜果吗?”等, 满分为 5 分, 最低分为 0。被调查者平均得分为 3.53, 标准差 1.05, 众数为 4, 说明被调查者具有中等程度的健康饮食知识。

4.2. 健康饮食面临的困难

94.7%的被调查者愿意为了健康饮食调整自身饮食习惯。在健康饮食面临的主要困难中, 健康食品价格较高与没时间自己做饭为最主要的两大障碍, 选择比例均为 52.3%, 其次为缺乏营养相关知识(40.30%)、没时间选择健康菜品或就餐场所(35.6%), 以及难以获取更健康的餐饮选项(35.6%)。

4.3. 健康饮食相关需求

在本调查中有 68.5%的被调查者希望工作单位能够提供集中就餐场所并供应优惠的健康饭菜, 31.5%的被调查者希望由单位提供餐补、自己解决就餐问题。在健康饮食知识需求上, 被调查者希望了解营养知识(65.1%)、健康食谱(63.1%)、饮食计划(61.7%)和预算管理(43.0%)。在获取途径上, 被调查者希望通过社交媒体及健康类网站了解健康饮食相关知识(68.5%)、希望餐饮机构能够提供多样化的健康饮食选择及相应的营养信息(55.7%)、希望政府及公共卫生机构开展健康教育活动(49.7%)并希望社区能够举办健康

饮食讲座或烹饪相关课程(43.0%)。

5. 健康饮食培训与饮食行为的相关性分析

81.9%的被调查者没有参加过北京市关于健康饮食的培训活动。

培训经历与饮食改变意愿呈显著相关。卡方检验结果显示,与未参加过培训的人群相比,参加过健康饮食培训者中“非常愿意改变饮食习惯”的比例更高($\chi^2(2) = 10.173, P = 0.006$),说明参加健康饮食培训对促进个体主动改善饮食习惯具有积极作用。此外,参加过健康饮食培训的被调查者在牛奶消费频率($\chi^2(3) = 12.682, P = 0.005$)与粗粮消费频率($\chi^2(1) = 8.491, P = 0.004$)上均显著高于未参加培训者。根据计划行为理论,健康饮食培训可通过传授知识提升个体健康认知,进而增强健康饮食意愿并促进相关饮食行为。本研究结果表明,参与健康饮食培训对提升新就业群体的健康饮食意愿及部分健康食品消费频率具有一定促进作用。

6. 存在问题

6.1. 早餐缺位, 三餐饮食不规律

参与调查的新就业群体的三餐饮食情况呈现明显的职业特征。午餐因契合工作间隙而成为规律性最高的餐次,晚餐规律性次之,但仍有近两成因收工时间不确定而不规律。早餐缺位的问题最为突出,仅41.6%每天吃早饭,超三成的被调查者在“在路上”解决,超三成偶尔或不吃。这种早餐缺失、午餐凑合、晚餐延迟的模式,明显偏离《中国居民膳食指南(2022)》倡导的“定时定量、早餐优先”原则。新就业群体工作时间的不确定性影响了饮食时间的规律性。早餐和午餐时段正值接单高峰,晚餐时段受制于订单完成时点,导致快速充饥成为首要选择。长期三餐失衡与该群体胃病高发有一定相关性,体现出职业特性对营养健康的影响。

6.2. 健康饮食意愿高、健康饮食行为低

在参加调查的新就业群体中,呈现出高健康意愿、低健康行为的矛盾。一方面,绝大多数被调查者愿意改善饮食习惯,口味与营养均衡并列为首要选择动机,另一方面,健康食物(蔬菜水果、优质蛋白、粗粮等)的实际摄入低,而高油高盐的快餐依赖度偏高。意愿-行为偏差在消费者食品消费行为领域普遍存在[19]。对于新就业群体,本文认为产生偏差可能的原因一是新就业群体工作时间不确定、工作节奏紧张的实际情况很难做到规律进食。二是健康知识供给的场景适配性不足。调查结果显示,81.9%的新就业群体没有接受过系统化的健康教育培训。现有健康知识多以通用化宣传教育为主,没能充分结合其工作时间不确定、工作地点流动性强等职业特征,可能导致健康知识与现实工作生活场景出现一定脱节,可操作性与实践指导价值有限。三是被调查的新就业群体认为健康食品的价格高。

6.3. 健康饮食支持体系不完善

近年来,中央及地方政府相继出台政策文件,推动构建新就业群体的全社会支持体系。中共中央、国务院《关于深化产业工人队伍建设改革的意见》(2024)明确提出加强新就业形态劳动者权益保障的制度性安排[20]。北京市海淀区政府发布新就业群体系列服务项目,提出涉及医食住行的系统性服务方案,强化制度构建与社会协同[21]。

参与调查的新就业群体对单位提供集中就餐场所和优惠健康餐食的需求高达68.5%,但现实中相关服务有限。平台经济的用工模式导致劳动关系从属弱化[22],企业缺乏动力为分散流动的劳动者提供食堂等福利设施,进而使得导致大部分人员处于无单位食堂可依赖。虽然北京部分单位食堂、社区食堂对新

就业群体开放, 但是相对新就业群体庞大的数量, 食堂的数量较为有限。

7. 建议

7.1. 建立场景化健康饮食教育与行为干预体系

联合疾控中心、营养学会等机构开发职业定制版营养课程, 针对骑手、网约车司机等新就业的工作规律、常见健康问题(如胃病、腰椎问题、用眼疲劳), 开发碎片化短视频微课, 嵌入平台 APP 的等单、派单间隙推送。

建议视频内容增加健康饮食食谱内容, 比如利用便利店食材组合健康饮食包, 包括全麦三明治、关东煮蛋白质组合等。还可增加饮食规划内容, 比如, 教授模块化进食。将一日营养需求拆解为三个正餐单元和两个加餐单元, 每个单元包含主食、蛋白质和蔬菜的组合, 劳动者可根据工作时间情况灵活拼配, 避免长时间空腹或暴饮暴食。

7.2. 实行弹性早餐工程, 破解早餐缺位与三餐不规律困境

针对新就业群体时间碎片化、地点流动化的职业特性, 在骑手、网约车司机等高频聚集区域(商圈、写字楼、小区门口等)设置智能取餐柜、无人早餐车, 支持提前线上下单、错峰取餐, 将早餐获取时间压缩至 5 分钟内。

平台企业可对 10:00 前完成早餐打卡的骑手给予接单加权或现金补贴, 引导骑手利用接单间隙完成早餐, 错开早高峰订单压力, 降低就餐机会成本。在此基础上, 联合食品企业研发符合《中国居民膳食指南(2022)》的高蛋白、低 GI 便携早餐产品, 并通过平台积分兑换、社区免费发放等方式进一步降低健康早餐获取门槛, 从时间保障与产品供给两方面协同改善新就业群体早餐营养状况。

7.3. 提升社会化供餐支持体系

为推动健康饮食供给体系的协同治理, 构建政府、平台、社区与商家参与的共治体系。一方面, 开放机关事业单位、街道社区食堂等公共机构的富余餐位, 由政府提供财政补贴, 平台承担流量对接与数据支撑功能, 企业负责闲置餐饮资源的精准调配, 实现公共与社会餐饮资源的高效流转。另一方面, 建立政府补贴、平台让利、商家优惠的联动机制, 在快餐店等大众化餐饮场所设置健康餐食专区, 控制健康餐价格不高于普通快餐, 并针对早餐推出便携、平价且营养均衡的套餐, 扭转健康食品高价的社会认知。该模式以政府补贴、平台与社会资源协同为主要支撑, 可行性较强、成本效益较好, 但仍存在财政压力、多方协调难度、餐食标准监管不足等潜在障碍, 需在实践中明确权责、强化监管, 以保障政策落地效果。

此外, 对参与开设快速取餐通道及提供健康餐食的餐饮商户, 政府可通过税收减免予以支持, 平台同步给予流量扶持, 以此降低商户运营成本、提升市场曝光度, 激励更多市场主体参与健康饮食惠民供给, 形成可持续的多元协同供给模式。

基金项目

中华女子学院 2024 年度本科生科研训练项目; 中华女子学院 2024 年度校级科研课题(课题编号: 2024ND-0306)。

参考文献

- [1] 中华人民共和国人力资源和社会保障部. 关于维护新就业形态劳动者劳动保障权益的指导意见[EB/OL]. 2021-07-16. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-07/23/content_5626761.htm, 2025-09-14.
- [2] 中华全国总工会. 凝聚大力推进中国式现代化的磅礴力量——全总第九次全国职工队伍状况调查领导小组负责

- 同志答记者问[EB/OL]. 2023-02-28.
https://www.acftu.org/xwdt/ghyw/202302/t20230228_825484.html?7OkeOa4k=qAkw-kAqCJO3CJO3CJ2uVzEfzNPxyNKKq8fkwrf8hRsOqqmxJcxFDqAqqJG, 2025-08-01.
- [3] 北京市人民政府. 本市推动建设新就业群体友好之城 33 万“小哥”与城市双向奔赴[EB/OL]. 2024-11-19.
https://www.beijing.gov.cn/ywdt/gzdt/202411/t20241119_3944919.html, 2025-09-14.
- [4] 人民日报. 新就业群体“新”在哪、“难”在哪、关爱工作“落”在哪[EB/OL]. 2025-01-20.
<https://www.peopleapp.com/column/30048056168-500006058294>, 2026-01-29.
- [5] 司雷, 唐惠敏. 人力资本视角下平台劳动者健康风险治理研究——以外卖骑手为例[J]. 金陵科技学院学报(社会科学版), 2025, 39(1): 53-59.
- [6] 涂永前, 孟美辰, 宋佳一. 外卖骑手防疲劳机制评价研究: 基于差异化动机的实证分析[J]. 中国人力资源开发, 2025, 42(7): 82-102.
- [7] 奥宇宏, 田雨来, 王颖, 等. 互联网新经济背景下网约工职业健康风险分析及对策研究[J]. 职业卫生与应急救援, 2024, 42(2): 258-264.
- [8] 戚聿东, 丁述磊, 刘翠花. 数字经济时代新职业发展与新型劳动关系的构建[J]. 改革, 2021(9): 65-81.
- [9] 吴娜, 蒙连新. 中青年 2 型糖尿病患者健康饮食行为阶段的影响因素[J]. 护理研究, 2024, 38(18): 3218-3226.
- [10] 邹华, 陈玉培, 龚亚驰, 等. 老年慢性病患者健康饮食和体力活动社会支持体验的质性研究[J]. 老年医学研究, 2023, 4(3): 37-42.
- [11] 胡桂梅, 严燕, 梁雪莹, 等. 远近端食物感官因素对消费者食物健康性评估及健康食物选择的影响[J]. 心理科学进展, 2024, 32(11): 1912-1932.
- [12] 中国营养学会. 中国居民膳食指南 2022 | 准则六 规律进餐, 足量饮水[EB/OL]. 2022-05-06.
<http://dg.cnsoc.org/article/04/wDCyy7cWSJCN6pwKHOo5Dw.html>, 2026-01-30.
- [13] 于冬梅. 城市居民在外就餐行为及其对膳食摄入、体重、血压水平影响的追踪研究[R/OL]. 2024-03-29.
<https://pic.crcf.org.cn/RedCrossFoundation/file/2024-03-29/17116975930522c91b79d8e5668be679018e892082dc242d.pdf>, 2026-01-30.
- [14] Chae, W., Ju, Y.J., Shin, J., Jang, S. and Park, E. (2018) Association between Eating Behaviour and Diet Quality: Eating Alone Vs. Eating with Others. *Nutrition Journal*, **17**, Article No. 117. <https://doi.org/10.1186/s12937-018-0424-0>
- [15] Wolfson, J.A., Leung, C.W. and Richardson, C.R. (2020) More Frequent Cooking at Home Is Associated with Higher Healthy Eating Index-2015 Score. *Public Health Nutrition*, **23**, 2384-2394. <https://doi.org/10.1017/s1368980019003549>
- [16] 中国营养学会. 中国居民膳食指南 2022 | 准则八 公筷分餐, 杜绝浪费[EB/OL]. 2022-04-26.
http://dg.cnsoc.org/article/04/J4-AsD_DR3OLQMnHG0-jZA.html, 2026-01-25.
- [17] 中国营养学会. 中国居民膳食指南 2022 | 准则三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆[EB/OL].
<http://dg.cnsoc.org/article/04/70JvPbFmTlyZbjoO67LeRg.html>, 2026-01-25.
- [18] 中国营养学会. 中国居民膳食指南 2022 | 准则五 少盐少油, 控糖限酒[EB/OL].
http://dg.cnsoc.org/article/04/ApX3_ozGTmSoqQaFFh5z_Q.html, 2026-01-25.
- [19] Liu, Y., Wang, P., Zhang, M., Chen, X., Li, K. and Qu, J. (2024) Bridging the Intention-Behavior Gap in Organic Food Consumption: Empirical Evidence from China. *Foods*, **13**, Article 2239. <https://doi.org/10.3390/foods13142239>
- [20] 中共中央, 国务院. 关于深化产业工人队伍建设改革的意见[EB/OL].
https://www.moj.gov.cn/pub/sfbgw/gwxw/ttxw/202410/t20241021_508096.html, 2024-10-12.
- [21] 北京市海淀区人民政府. 海淀区新就业群体系列服务项目正式发布[EB/OL].
http://www.beijing.gov.cn/ywdt/gqrd/202504/t20250423_4072720.html, 2025-04-23.
- [22] 李贵成. 数字经济时代平台用工“去劳动关系化”的表征、挑战与应对[J]. 云南社会科学, 2023(2): 151-160.