**光盘行动**

小小餐桌，传承了中华民族的优秀文化和尊重劳动、爱惜粮食的传统美德。节约粮食，文明用餐，不仅是个人良好素质的真实体现，更是一种勤俭节约美德的一种塑造。大家都应从自身做起，弘扬中华民族的传统美德。

“光盘”倡议

1.树立节约光荣，浪费可耻的观念，勤俭节约，从我做起！

2.节约粮食，适量取餐，做到适度适量，吃饱为好！

3.合理搭配，按时就餐，不挑食，不偏食，不暴饮暴食！

4.积极行动，宣传“光盘”，倡导节约文化，宣传节约理念！

**光盘行动的8种打开方式**

在家里

吃多少煮多少

不要剩菜

在食堂

蓄足体力

必须光盘

外出就餐

只点想吃的

剩余都打包

自助餐

吃多少取多少

不暴饮暴食

朋友聚餐

光盘才是大场面

拒绝铺张浪费

点外卖

不盲目满减凑单

先选小份

下午茶

好吃不多点

按需取量

吃夜宵

能少一串是一串

合理膳食