

# 健康饮食

吃多少点多少  
拒绝浪费  
切勿暴饮暴食  
少吃油腻食品



## 节约粮食

是我们每个公民应尽的义务，而不是说你的生活好了，你浪费得起就可以浪费。其实做起来很简单：吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭菜；在餐馆用餐时点菜要适量，而不应该摆阔气，乱点一通。

记住：节约粮食从我做起！

大同日报社 宣