



全民健康生活方式行动
China Healthy Lifestyle for All



不同场景健康生活方式核心要点(2024)——就餐

- 1 关注食品安全,选择干净卫生的就餐场所。
- 2 规划就餐时间,少吃或不吃夜宵。
- 3 利用周围环境,主动学习健康知识。
- 4 按需适量点餐,科学搭配食物并主动提出健康需求。
- 5 合理选择食物,控制进餐总量。
- 6 尽量选择白开水或淡茶水,限制饮酒不劝酒。
- 7 调整就餐速度,保证适宜的就餐时长。
- 8 倡导分餐或使用公筷公勺,杜绝浪费,文明就餐。

