主题班会　主题班会 · 45 分钟

一碗饭的分量
光盘行动，从食堂开始

不讲大道理，只讲三件事：这碗饭花了多少时间和水、浪费发生在哪、这周我们能改什么。

辅导员：＿＿＿＿　班级：＿＿＿＿＿＿班　（示例版 · 可按你校填写）

2026 年 11 月

今天讲什么

今天讲四个方面

01 先看三个数字

一碗饭背后的时间和水

02 浪费发生在哪

食堂、外卖、宿舍三个环节

03 三个常见借口

“我付了钱”　“就剩一点”　“打包丢面子”

04 这周就能做的

四个具体动作，不用喊口号

先看三个数字

三个数字，看看一碗饭

一碗饭不是从食堂窗口开始的。

120 天

一季稻从插秧到收割

中间要育秧、插秧、灌水、施肥、除草、防虫、收割、晾晒、加工。

1 吨

产一公斤稻谷约需的水

这个水量够一个人喝两三年。水不是免费的资源。

1/3

全球食物被浪费的比例

从田间到餐桌，大约三分之一被损耗或扔掉，同时仍有人在挨饿。

> 浪费的不是两块钱，是 120 天和一吨水。

对号入座

浪费发生在哪三个环节

01 食堂：打多了吃不完

眼大肚子小，或者为了“多尝几个菜”打三份。打半份、少打一次再加，是成本最低的办法。

02 外卖：吃一半就扔

分量不合口味、凉了、懒得热。点之前看一眼分量，剩下的当晚热了吃掉。

03 宿舍：囤到过期

囤零食、囤面包、囤水果，最后整袋扔掉。买之前先看保质期，别被“满减”推着买。

> 三个环节里，最容易改的是第一个：少打一点，不够再加。

逐个拆

三个最常见的借口

借口	实际情况
“我付了钱，浪费是我的事”	钱付的是这一份，但种它用的地、水、化肥和人力是社会共同承担的。
“就剩一点点，不算浪费”	一个人剩一口，一个班就是几斤，一所学校就是一桶。浪费从来是加总的。
“打包显得寒酸”	真正寒酸的是把好好的饭菜倒进泔水桶。打包的人只是会过日子。

> 节约不是穷，是不把别人的劳动当垃圾。

不用等倡议

这周就能做的四件事

1 打饭先打半份

不够再加，多走两步，比剩一半强。食堂大多支持半份。

→ **2 外卖点小份、不凑满减**

为了省五块凑单，最后扔掉一半，实际是花更多钱买浪费。

→ **3 剩菜当晚吃掉**

放冰箱、第二天热透。别留到第三天，那时候扔得心安理得。

→ **4 每周记一次**

手机备忘录记“这周扔了什么”，一周后你会自己吓一跳，然后自然少扔。

> 别喊口号，就做第一条。一周后你会发现自己打的饭变少了，也没饿着。

分开说更好记

食堂里 / 宿舍里

食堂里

- 按需打饭，先少后加
- 不爱吃的菜可以不要，别硬打再倒
- 吃不完主动打包
- 餐盘归位、桌面擦干净

宿舍里

- 买之前看保质期，别囤
- 水果按周买，不按箱买
- 剩饭剩菜当天处理
- 寝室聚餐按人数点菜

> 节约这件事，改的是习惯，不是道德水平。习惯改了，自然就省了。

最后一句

把碗里的吃完，是最容易的善良

- 今天中午就可以试：打半份，不够再加。这是最具体的一次行动。
- 这周记一次自己扔了什么，不用给别人看，自己知道就行。
- 节约粮食不丢人，摆阔才丢人。