

餐桌文明 从我做起

全国多地纷纷发布行动公约、出台举措,推广以分餐进食、公筷公勺

在餐饮行业,一场“餐桌革命”正在兴起。全国多地纷纷发布行动公约、出台举措,推广以分餐进食、公筷公勺为标志的餐桌文明。

新一轮餐桌文明推广主要包括哪些内涵?个体在不同生活场景中应如何践行餐桌文明?近日,记者采访了中华健康管理博士联盟副秘书长谢朝晖、四川大学华西公共卫生学院教授吕晓华、武汉市疾控中心健康教育所所长李俊林等有关专家。

餐桌文明建设进入新阶段

“我国餐桌文明建设分为启蒙、认知、关注、高度重视和调整5个阶段。”谢朝晖介绍,2002年之前,餐桌文明更多注重用餐礼仪和习惯,随后逐步重视科学饮食。2013年后,提倡绿色环保、反对浪费的文明餐桌行动集中开展。

在她看来,此次疫情发生以来,餐桌文明的关注点从按需点餐理性消费、拒绝浪费绿色消费,转变为公筷公勺卫生进食、分餐分食健康消费,为的是守住来之不易的疫情防控成果,通过提高安全健康管理能力重塑消费信心。

此轮餐桌文明推广关注点与我国围桌共餐的传统饮食习惯密不可分。“共餐制最大的弊病在于,许多病原微生物可以借由餐具传播,增加了共餐者交叉感染、罹患传染性疾病的风险。”李俊林说,“大力推行公筷公勺和分餐制,是为了革除

共餐的老习惯。”

需转变传统情感交往观念

2003年,中国饭店协会曾制定《餐饮业分餐制设施条件与服务规范》。如何使餐桌文明推广行之有效,进行到底?

解题先要破题。“以公筷公勺和分餐制为主的餐桌文明,在实际推行中主要遇到3方面的难点。”中国宏观经济研究院社会发展研究所副主任邢伟分析。

首先是情感堵点。人们的情感交往观念短时间内难以完全转变。部分食客担心使用公筷公勺和实行分餐会显得生分,所以不好意思主动做。

其次是操作痛点。人们的用餐习惯难以在短时间内彻底改变。虽认识到餐桌文明的重要性,但存在怕麻烦的情况,甚至害怕出现用错筷勺的尴尬。

这就需要在设计上使公筷与普通筷子有明显的区分。中国日用杂品工业协会有关负责人表示,不同饮食场景有不同的需求,公筷设计应满足特定需求。家庭场景中,筷子以外观区分为主;餐饮企业则在筷子尺寸上有更多要求,如火锅店需要尺寸更长的公筷。

最后是推广阻点。对餐饮机构而言,无论是提供公筷公勺还是实行分餐,都需要更多服务人员和更多餐具准备,增加成本且降低效率,形成一定的推广普及阻力。

“应让食育教育进课堂。社会饮食文明的进步不是一蹴

而就的,需要逐渐接受并养成习惯。”谢朝晖说。

家中用餐:

专人专筷不混用,宝宝餐具勿轻尝

在准备阶段,应事先将餐具洗净、消毒备用。

凉菜应事先拌好,不要在饭桌上现吃现拌。汤盆、米饭盆中事先放好专门的公用餐具再端上桌。此外,每个家庭成员应有自己的碗、筷子、勺子、水杯等餐具,并在外形或颜色上易于辨别。

在就餐阶段,一方面要践行分餐,把做好的饭菜直接分到家庭成员的盘子或碗中。另一方面,每个人要自觉使用自己的餐具吃饭,使用公筷公勺夹盛食物。

需要指出的是,有孩子的家庭应鼓励孩子尽早独立进食。喂养不能独立进食的婴幼儿时,家长或监护人不可用嘴尝试孩子食物、帮助孩子咀嚼食物、对口喂食、与孩子共用餐具等。

餐馆就餐:

公筷公勺避碗碟,生料专用单独放

餐馆就餐时,提倡带上自己的筷子和勺子,把餐馆的餐具作为公筷公勺使用。

若要使用餐馆的餐具,应主动要求在每个盛食物的容器中配备公筷公勺,并根据颜色、长短、形状或材质等进行区分。

公筷应放在筷架上,不应放

在个人使用的碗碟上。尤其在吃火锅或必须在餐桌现场熟制的菜品时,应提供“生料专用公筷”。

分餐制可以有两种形式。一种是每个人一双公筷一双私筷,另一种是每份菜盘边摆上公筷或公勺。汤盆里要放上公勺,喝汤用公勺舀到自己的小汤碗里,舀汤时不要让公勺触碰到自己的碗筷,使用完后立即还原公勺。

途中饮食:

餐饮能量密度高,勤于洗手护健康

在公交、地铁或火车等公共交通工具上,应尽量少吃或不吃食物,以防可能出现疾病感染。

旅客乘坐超过8小时的长途航班时,应减少进食和饮水次数,缩短进食和饮水的时间。

首选能量密度高、大小恰好能一次性放进口中的独立包装颗粒状、块状食品,如巧克力、糖果、坚果等。饮品可以选择含葡萄糖和矿物质元素的饮料,如运动饮料等。此外,在进餐、饮水前后务必做好手部清洁。

食物打包:

吃饭光盘不浪费 打包分类要记牢

打包剩菜,安全第一。要注意生熟食蔬菜、凉拌菜、“围边菜”不宜打包。

蔬菜放置时间久,亚硝酸盐含量会大大增加;凉拌菜一般在上桌前已经在常温下放置

了一段时间,经食用又会受到口腔细菌的污染,尤其是生鱼片、豆制品等高蛋白质食物,若打包后处理不当,食之可能引起食源性疾病。“围边菜”一般以蔬菜、水果加工成花边或装饰品,大多与鱼、肉等混放,故仅供欣赏,不宜食用。

食物打包也有正确姿势。首先,打包剩菜应使用清洁的餐具。其次,打包应分门别类,做到荤与素、干与湿、鱼与肉分开盛装,冷与热分开。最后,打包剩菜可“合并同类项”,食材应尽可能类同,色味相差较大的菜式不能混合,以尽量保存菜品原有风味。

打包后的食物应尽快放进冰箱冷藏室,熟食不要等凉透再放入冰箱冷藏。剩菜存放时间不宜过长,以不隔餐为宜,最好不超过5~6个小时。从冰箱取出的打包剩菜,确认感官无异常后,应将大块食物改刀成小块,再次烧熟煮透后食用。

残渣处理:

分置器具创意多,餐桌弃物有序丢

无论在何处就餐,进餐时产生食物残渣是不可避免的。食物残渣应置于专用的骨碟或垃圾桶内,避免直接放于桌上或与食物混放。

目前市场上已有大量餐桌弃物集盛器、带垃圾桶餐桌等商品。无单独器具时,用完的牛奶盒等也可以化身为餐桌垃圾桶,用以分置不同的食物垃圾。(人民日报)

<<<上接04版

与此同时,今年粮食生产要实现稳定发展还面临诸多压力。一是稳定粮食面积的压力加大。今年小麦面积基本稳定,财政加大对双季稻主产区的支持力度,预计有望遏制早稻面积连年下滑的势头。据农业农村部农情调度,春播粮食种植意向面积稳定,截至4月14日,全国已播粮食占意向面积的19.1%,进度同比快1个百分点。但春播粮食面积占全年粮食面积的50%以上,要将意向种植面积落实到田间地头,扭转粮食面积下滑的势头,仍需抢抓农时,加大落实力度。二是自然灾害和病虫害总体偏重发生。今年农业气象年景总体偏差,区域性干旱和洪涝将重于常年;小麦条锈病是近10年来最严重的一年,草地贪夜蛾很有可能大面积暴发,已在周边国家出现的非洲沙漠蝗对我国粮食生产可能带来的危害不可小觑,防灾减灾的任务艰巨。三是政策效应逐渐减弱。因稻谷、小麦最低收购价调减,取消玉米临时收储政策,加之物质投入和劳动力成本上

升,2018年三大主粮亩均亏损85.6元,已经连续3年为“负”。虽然今年早籼稻、晚籼稻最低收购价每斤涨了1分钱,但对调动农民种植双季稻的积极性作用不大,同时还将首次实施稻谷、小麦最低收购价限量收购,在一定程度上抑制了农民的种粮积极性。

应对策略和措施建议

当前,全球疫情仍未得到有效控制,疫情的蔓延对粮食安全的影响具有高度的不确定性,我们必须坚决贯彻落实党中央统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展的决策部署,增强底线思维,做最坏的打算,采取超常举措,有效应对粮食稳产保供的各种风险挑战,确保国家粮食安全。

一是积极稳妥应对国际粮食贸易风险。要加强疫情对国际粮食生产、贸易影响的分析研判,准确把握国际粮食贸易动态和走势,与时俱进采取针对性措施。当前看,我们应站在负责任大国的

高度,加强与FAO等国际组织和各国的合作,不出台限制粮食出口的政策,适当增加援助性出口,切实维护缺粮国家的粮食安全。同时加快执行中美第一阶段经贸协定中的农产品进口条款。

二是未雨绸缪制定大豆进口应急预案。针对大豆进口可能出现的困难程度和到港的不同情况,由相关部门抓紧制定预案,并建立信息共享、政策协调机制,切实做到早下订单、早装船、早到港,适当增加进口大豆储备,确保供应链各环节畅通,尽最大努力保障大豆供应。

三是千方百计抓好今年粮食生产。坚决贯彻落实“谷物基本自给、口粮绝对安全”的要求和“以我为主、立足国内、确保产能、适度进口、科技支撑”的国家粮食安全战略,压实粮食安全省长负责制,切实把“稳政策、稳面积、稳产量”的要求落到实处,确保今年粮食再获丰收。要抓住当前春耕生产的关键时期,尽快出台玉米、大豆生产者补贴的政策,坚决防止耕地撂荒,确保春播粮食面积稳定。要加强小麦田间中

后期管理,抓好小麦条锈病等病虫害防治,确保夏粮丰收到手。要重视早稻的风向标作用,鼓励支持“单改双”,在扭转早稻面积持续下滑局面的基础上,努力实现早稻恢复性增产。

四是多措并举保障市场稳定运行。近年城乡居民家中储粮发生了巨大变化,城镇居民已由十多年前的家家储粮变成了随吃随买,主产区的不少农民也是先卖掉再买粮吃。疫情尚未结束,受国际粮价传导和自媒体放大效应的影响,极易引起恐慌性购买。要加强宣传,强化权威信息发布,掌握舆论引导的主动权,消除民众恐慌心理,防止抢购、囤积粮食现象的发生。要加强主销区和产销平衡区的粮食储备,适时加大储备粮抛售力度。要加强市场监管,严厉打击哄抬粮价行为,谨防游资炒作粮价,避免市场粮价出现大的波动。要鼓励支持地方建立健全价格补贴联动机制,适当扩大发放消费券的范围,加大补贴力度,确保困难群众基本生活不受大的影响。(农民日报)