



拒绝“舌尖上的浪费”

从娃娃抓起

编者按:前不久,习近平总书记对制止餐饮浪费行为作出了重要指示。相关行业也随即采取了一系列举措,进一步深化“光盘行动”。“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”是许多人从小耳熟能详的诗句,在物质生活日益富足的当今社会,如何让孩子理解爱粮惜粮的必要性,进而自觉地厉行节约、杜绝浪费,是值得重视的教育话题。日常生活中,家长或教育工作者可以从哪些方面引导孩子拒绝“舌尖上的浪费”呢?本期《话题》就来分享几位读者的经验和见解。

教子惜粮

郑名富

豪子是我儿子的独子,我们夫妻俩对他宠爱有加。和许多家长一样,一到节假日,妻子就会带儿子出门逛街,一看见蛋挞、鸡心饼、酥油卷、兰花糕等好吃的,豪子就挪不动步,一定要买,出于疼爱,妻子总是有求必应。也许是因为得来太过容易,有时儿子尝一两口,觉得不合口味了就要买另一种。于是,这一份、那一份地买回家来,他一个孩子哪里吃得完,我和妻子不得不替他“收拾残局”,实在无力消受的话,吃一半、扔一半的情况也有。不仅如此,平时吃饭时,豪子端着碗一边扒拉一边洒饭粒的情景,再寻常不过。虽然我们也时常提醒他爱惜粮食,但收效不大,而我们也觉得他年龄尚小,吃不干净也在所难免,因而也未严加管束。

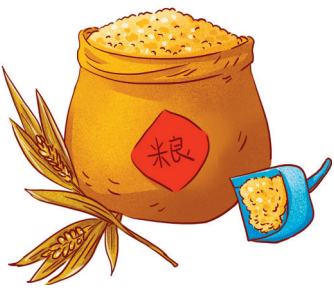
“锄禾日当午,汗滴禾下土”。我自小在农村生活了20多年,深知稼穡艰难,对粮食的来之不易深有体会。一次偶然,我在网上看到一则信息:有学者曾在调查的基础上做了推算,我国个人和家庭每年可能浪费约110亿斤粮食,相当于1500万人一年的口粮。我被这组数据深深地震撼了,当天,我便给妻子讲了这则信息,并告诉她,孩子不懂节约,依我看,原因往往出在父母身上,因为孩子的消费只能靠父母,如果父母有所控制,那孩子也就无从浪费。可如今的许多父母,总怕在生活中亏待了孩子,可以说是孩子要吃什么,父母就给买什么。这一点,我们以往也有做得不够的地方,因此,我和妻子的当务之急就是从日常着手,严格要求,加强孩子的思想教育,给浪费设下一道坚固的“闸门”。

不久后的一天,因为家里前一晚没留意煮多了饭,剩下量正好够我们仨再吃一顿,妻子就将其炒热端上餐桌。哪知豪子只吃了几口,就放下了筷子。我问原因,他抱怨道:“不好吃,没有新鲜饭好,不如扔掉。”我听了心中不快,正色道:“隔夜饭是没有新鲜的好吃,但也是大米煮的,食物只要没坏,就不能浪费。你如果不吃,那就饿一顿吧。”豪子听了嘟嘴垮脸。这时,妻子想帮他求情,被我用眼神拦住了。僵持了好一会儿,儿子眼看再不吃就要挨饿,还是端起了那碗饭……

经过那次妥协,豪子再也不拒绝吃隔夜饭了,对于不要洒饭粒的要求,也能够做到了。平时,我也会找机会跟儿子谈粮食的重要性,告诉他粮食比黄金更加宝贵,因为人可以没有黄金,却不能没有粮食。在物质极度丰富的今天,每个人都可以正当地消费,但绝不能浪费。儿子听了也有所触动。

此外,我还带豪子到郊区农村,观察农民在田地里劳作;带他去参观食品工坊,看人们如何将粮食制作成美味的糕点……逐渐地,他明白了每一样食物都凝结着劳动者的心血和汗水,爱惜粮食就是对劳动者最大的尊重。

豪子的小学会给学生提供一顿午餐,绝大多数情况下他都能吃完。不久前的一天,他实在没有胃口剩了饭,按照惯例,学生没吃完的饭菜是可以倒掉的,可豪子却把剩饭带回了家,他说让妈妈给他重新炒热晚上吃,好好的米饭不能浪费了。我和妻子都连连夸赞,为他的改变而感到欣慰。



放学后,我接女儿回家。路上,女儿喊饿,缠着我给她买烤肠吃。一进家门,她就翻箱倒柜,抱出一大堆零食放在茶几上,一边看电视,一边吃零食。等到晚饭上桌,她只挑自己喜欢的菜吃上几口,米饭还剩多半碗,就放下了筷子,声称:“我吃饱了,我要去写作业了!”不一会儿,她又从书房里跑出来,从冰箱里抱出半个西瓜,用勺子挖着吃。等到我收拾完家务,已临近睡觉时间,这才发现客厅的茶几上,拆开的虾片、薯条都只吃了一半,插着吸管的酸奶还剩三分之二,半个西瓜被挖得“伤痕累累”……这样的场景在我家曾十分常见,女儿的挑食、浪费让我这个做妈妈的也感到很焦虑,但几次三番纠正,都被女儿当成了耳边风。

一次,我看到电视里播放有关粮食浪费的报道,触目惊心,深感

我家早就该推行“光盘”行动了,教育从娃娃抓起,杜绝“舌尖上的浪费”也得从娃娃抓起。

痛下决心后说干就干,我先把餐具都换成了小碗小盘,又给女儿定下了规矩,每天的零食定量,吃完一包才能拆下一包,觉得不够,可以用牛奶或水果代替,违反规定就取消一次她和我去超市选购零食的机会。此外,我还特意将我们一家三口的晚餐略略减了分量,力争顿顿“光盘”不剩菜。

有一次吃西瓜的时候,女儿又想抱着半个挖着吃,我拦住她,统切成小块,女儿拿起一块咬了几口,说:“妈妈,这西瓜切得太大,我吃不干净。”我用小刀把她那块西瓜一分为二,女儿一手一块,又吃了几口,就要扔掉,我连忙阻止:“这上面还有红红的瓜肉,怎么可以就这样扔掉?你看我和爸爸吃

的,都只剩下白白的瓜子皮了。”女儿噘着嘴抱怨:“妈妈,这瓜这么宽,我哪吃得到底下呢?”我见招拆招,拿小刀将她手中的瓜再次切分,切成了窄窄的四块。这下女儿没法再挑剔,每块都啃得干干净净。如此几次下来,习惯成自然,女儿吃西瓜再也不浪费了,有时候我正忙,她也会自己用水果刀把瓜肉切成小块,仔仔细细地吃完。

为了纠正女儿在餐桌上的浪费行为,今年秋收期间,我带她到乡下,看农民伯伯顶着烈日、汗流浹背地抢收庄稼。小家伙身临其境,切实感受到了劳作的辛苦,答应我一定会珍惜粮食,从此她吃多少盛多少,不小心掉在餐桌上的饭粒,也会捡起来放进嘴里。

和许多孩子一样,女儿也喜欢下馆子。以前我们一家外出就餐,女儿总是贪多,这个也想吃,那个

也想尝,光她自己就要点上三四样,每样食物都吃不了几口,却又被她搅得乱糟糟的。如今外出吃饭,我规定一个人只能先点一道菜,不够了再加,吃不完必须打包。哪怕是去吃快餐,我和先生对女儿也不再有求必应,比如薯条最多只能选中包,甜品和饮料只能二选一,否则剩下了就必须自己打包带回家。几次下来,女儿也学会了适量点餐,再也没当“必剩客”。

在我们有意识的引导下,女儿渐渐养成了餐餐“光盘”的好习惯。女儿就读的小学提供午餐。前不久,老师告诉我,女儿如今在班上不仅以身作则,杜绝“舌尖上的浪费”,还是一个“光盘”小卫士,见到同学浪费食物,她都会好言劝说,还教育他们“节约光荣,浪费可耻”。在女儿的影响下,他们班同学剩饭剩菜的现象也越来越少了。

旅途巧上节约课

郭义海

水果也很诱人,最后还有热牛奶、热咖啡、现榨的果汁等诱人的饮品,当然也要来点尝尝。一不留神,就打多了,但孩子的胃口毕竟有限,无奈之下只能由我和妻子帮着吃掉多余的食物。

几次下来,我和妻子都觉得不能这样,得给女儿上上节约课。于是,一次用餐时,我告诉女儿,我有一套取用自助餐的“独门秘籍”,跟着我取餐,既能吃饱吃好,也不容易剩下。

其实,我的取餐方法很简单,就是要适可而止,选定自己最喜欢的主食,先少拿点,面对丰富的

菜品,要学会“精挑细选”,每次只选两样最想吃的,勤点拿、少点打,待吃个七八分饱时再看看,想吃水果就添点,想喝饮品就打点。我告诉女儿:“不用担心餐厅里哪种食物会断档,更不必每样都大包大揽。这样既不至于撑坏了自己,又避免了浪费,可以说是健康又文明。”果然女儿挺顺气,有样学样地和我一起取餐,最后也彻彻底底“光了盘”,还收获了邻座客人的赞赏,这让她更觉得脸上有光了。

其实旅途中,不仅要在吃饭上避免浪费,还有些看似不起眼的小

细节也可以贯彻节约意识。比如,大多数酒店每天都会给客人的房间里配备小香皂、小牙膏等洗漱用品以及一次性剃须刀等。如果只住一晚,用不完的洗漱用品和剃须刀等,我们都会统一收起来,带到下一家酒店继续用,或者拿回家再用。有一次我出差多日,所住酒店提供的一次性剃须刀质量很好,攒了带回家去,竟前前后后用了好几个月。试想,假如真的用一次就扔,岂不可惜?已经养成节约习惯的女儿也打趣我:“老爸你真是物尽其用啊,咱家还省了给剃须刀充电的电费呢!”

在劳动中培养节约意识

王阿丽

的,累吧,疼吧?农民一年到头在田里劳动,就像我们现在这样,甚至比我们更加辛苦,我们吃的粮食、蔬菜、水果,都是靠他们的辛勤劳动换来的,浪费食物就是浪费农民的心血啊!”儿子听了若有所悟,一脸认真地继续浇起水来。果然,当天吃晚饭时,儿子不但没有挑三拣四,更将碗中的饭吃得一粒不剩。

过了几天,回到家中,我便在院子里开辟出一小块菜地,带着儿子一起种起菜来,挖土、播种、浇水、施肥、掐苗等等,所有的环节儿子都参与了。其间,他稚嫩的小手因挖土而磨出了泡,腿脚因长时间蹲着除草而酸麻难耐,但看着自己的辛勤劳动换来了菜园的勃勃生机,沉醉于成就感的儿子丝毫没有叫苦叫累。

开学后,儿子每天放学回家,书包都来不急放下,就钻进菜园里忙活起来。当他摘下自己亲手种的鲜嫩嫩的蔬菜时,别提有多高兴了。晚餐时,他有滋有味地品尝着自己的劳动果实,把碗里的饭吃得干干净净。我想,他不但品尝到了劳动的喜悦,更懂得了“一粥一饭,当思来处不易”的真正内涵。



小时候,祖母常提醒我吃饭不要掉饭粒。母亲也告诉我:“不要小看一粒米,一粒米,要九斤四两力气才能种出呢!”祖母和母亲的话,让生长在城镇的我似懂非懂。

出嫁后,随丈夫回农村老家的次数多了,亲眼见到老乡们从田间归来,晴天一身汗、雨天一身泥;见证着一粒米,从育苗插秧、除草除虫、施肥灌溉,再到收割、脱粒、扬净、翻晒、去壳,经过了数不清的工序,凝结着道不尽的辛勤劳作。因此,农耕人家都极其爱惜粮食,即使有满仓满囤的稻谷,也绝不随便浪费一粒粮。

每当女儿剩下饭粒在碗里时,婆婆总会玩笑着提醒:“碗里剩饭粒啦,脸上要长麻子咯!”每当看到儿子吃饭掉饭粒时,身为语文老师的丈夫则会一字一顿地念道:“一粥一饭,当思来处不易;半丝半缕,恒念物力维艰……”

而作为幼儿教师的我,自有我的一套方法。比如故事启迪,我给弟弟俩讲《大公鸡和“漏嘴巴”》的故事,让孩子知道边吃边漏是一种不好的习惯,并让孩子想一想怎样吃饭才能不做“漏嘴巴”。我把答案编成儿歌教给他们:“一手扶小碗,一手拿调羹,小眼睛,看小碗,一口菜、一口饭……”朗朗上口的儿歌便于孩子记忆,有利于就餐好习惯的养成。

我还曾选择一些富有趣味的亲子对唱儿歌,让孩子了解粮食的来之不易,如“喷香的米饭哪里来?白白的大米煮出来。白白的大米哪里来?金黄的谷子碾出来……”富有节奏的儿歌,不仅发展了孩子的语言表达能力,也进一步增强了孩子爱粮节粮的意识。

假日里,我常带两个孩子去乡下爷爷奶奶家体验生活。春日,我们在斜风细雨里观察农民插秧;夏季,我们各自留地里浇水、除草,采摘蔬果;金秋时节,我们身处金色的田野,看稻浪滚滚,亲眼见证农民一年辛劳的收获……平时,我会给孩子们讲解《悯农》等古诗,让孩子们懂得一碗米饭看似寻常,却要经历“雨足高田白,披蓑半夜耕”的辛苦耕作,“锄禾日当午,汗滴禾下土”的辛勤管理,以及“足蒸暑土气,背灼炎天光”的辛勤收割,可说是粒粒饱含着农民的汗水与心血。

我深知,好习惯的养成需要持续强化。因此还制作了用餐情况记录表贴在餐厅里,要求两个孩子吃饭时要做到不挑食、不掉饭粒、不剩饭菜。谁表现好就贴上一颗星,每周比一比姐弟俩谁的星星多,谁就能成为“光盘”小明星,获得小奖励。

如今姐弟俩都已长大,有时他们在外吃自助餐,常有同行的朋友问他们为什么拿那么少,他俩多半会笑着解释是从小养成的习惯,吃完再拿不浪费。看来,节粮爱粮的意识早已在两个孩子的心里成为一种自觉了。

征稿启事

《话题》近期将就以下话题展开讨论,如果您对此方面有自己的看法,请将稿件发至邮箱:jswwmtl@163.com,jswwmb-bjb@163.com

话题题目:

1.日常生活中,许多家庭都有代代相传的老规矩,要求孩子加以遵守,如“站有站相、坐有坐相”“吃饭要等长辈先动筷”“懂得谦让、乐于分享”等等。有的规矩凝练着忠厚勤俭的优良家风,有的规矩饱含着尊老爱幼的传统美德,还有的规矩镌刻着一方热土的文化印迹……您家有哪些特别的老规矩,您认为它对于孩子的成长会产生怎样的作用,您是如何将这些老规矩教给孩子的,孩子又从中获得了哪些有益于成长的精神养分呢?对此,您有哪些经历、见解或经验,欢迎来稿与我们分享。

2.针对当前一些有关未成年人的教育热点,您有哪些不吐不快的感受,请将您的关注点发给我们,我们会根据具体情况安排专题策划。

要求:字数不限,观点明确。请在文末标明您的姓名、地址、邮编,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。