



自助学生午餐扩大试点,探索餐桌上的“食育” 在现实生活中形成良好道德品质

■记者 张蓓文/摄

前不久,一篇题为《和日本小孩吃饭,才知道什么是输在起跑线上》的文章在家长圈引起热议。日本小学生吃饭时良好的礼节习惯和饭后处理垃圾的专业程度,都给人留下深刻印象。看过文章的家长们无不感叹:“这就是一堂意义深刻的实践课。”

在杨浦,部分中小学也开始以“自助餐”的形式,尝试探索午餐中的“食育”。

午餐升级 选择更多浪费更少

所谓“食育”,就是饮食知识和良好饮食习惯的培养教育,告诉孩子们吃什么、为什么吃、如何吃;就是从幼儿期起,进行食物、食品相关知识的教育,并将这种饮食教育延伸到人格培养上。如今,当“吃得饱”不再是问题的时候,如何使孩子吃得科学、吃得健康、吃出习惯,逐渐引起大家的重视。于是,民办阳浦小学校长陈纘开始思考:“午餐是否能变成一堂生动的教育课?”

养成良好的饮食习惯,是“食育”的基础。今年2月,民办阳浦小学联手供餐企业惠龙公司,决定以自助餐的形式,将“食育”理念渗透到学生的日常饮食中。经过五年级学生先行试点后,本学期推行覆盖至全校。

中午11点40分,下课铃声响起,孩子们在老师的带领下从教室走到食堂。热气腾腾的菜品已经摆放出来了。椒盐排条、菌菇炒肉、酱爆猪肝、番茄炒蛋、土豆鸡丁;主食除了白米饭,还有菜饭和玉米棒;汤是白菜贡丸汤。每道菜都放在保温台上,全程保

温。学生们凭喜好有序地依次自助取餐、盛汤,到自己桌前享用,很快就将餐盘里的食物吃得“精光”。食堂阿姨说,推出自助午餐后,最大的变化是没有剩菜剩饭了。原来泔水桶每天有两三桶,现在不到半桶。

“每天放学回家后,都会告诉我今天又吃到了喜欢的鸡肉和蔬菜等,孩子吃得开心,我们心里也很踏实、放心。”学生葛好铭妈妈告诉记者,孩子在学校里午餐这一顿饭最牵动家长的心。给现在的孩子讲“粒粒皆辛苦”的道理,如果只用枯燥生硬的说教方式,孩子往往难以理解。“推行自助午餐后,潜移默化中形成了节约粮食的好习惯,孩子在家吃饭也能做到取之有度,用之有节。”

那么,自己盛饭菜,孩子们会不会只挑自己喜欢的?荤素搭配不均衡又怎么解决?记者在现场看到,荤菜是在窗口由阿姨打的,有些胃口大的男孩子,吃完了再来添。学校还专门在每个年级安排了护导老师,在学生取餐时进行稍加点拨,每个菜都要吃一点,爱吃的可以多吃点。

德育教育生活化

一顿自助形式的午餐,对于处在人生起步阶段的孩子而言,意义有多大?在阳小德育负责老师周珺眼里,自助午餐的推行是校园文明建设和“养成”教育的一扇窗口,一个缩影,借此折射出的是学生行为习惯的养成,自我管理的提升,是德育教育生活化最生动的体现。

“自助午餐”在全校铺开,低年级的孩子也加入到自己动手盛饭舀汤

的行列,这对于在“421”家庭模式中成长的孩子来说,是一个不可多得的锻炼机会。“起初,孩子们在打菜时两只小手颤颤巍巍的,米饭盛不起来,汤也端不稳。”周珺告诉记者,经过数次反复探索,熟知“自取餐具、自取餐食、自取汤品”的流程后,孩子们渐渐学会餐具的使用,并自觉养成了按需取餐、少盛多添的习惯。

12:10分,有滋有味的30分钟午餐后,大家开始自己动手收拾餐具,每日的轮值桌长负责收集餐盘,清理桌面。从排队、取餐盘、打菜、用餐、收拾餐盘,从轻声慢步走进食堂开始,每一个学生都遵守着吃饭时安静有序、吃饭后保持干净、餐具有序归类等一系列就餐规则。

“儿童是一个人饮食习惯形成的重要时期,能为孩子今后养成良好的饮食习惯奠定基础。”陈纘表示,自助午餐不仅能通过“光盘”行动抓节粮教育,还将规矩教育落实到每个学生的“坐立行走、举手投足”中。此外,在点滴之中,学生的自理能力、服务能力、管理能力等也有了进一步的提升。“可谓是在吃中成长。”陈纘说,这就是这顿午餐里的教育元素——“食育”所承载的意义。

据悉,去年9月,惠龙公司首次在二联小学三个年级试行小学生“自助午餐”,今年在民办阳浦小学全年级和育鹰中学扩大试点。惠龙公司负责人夏乐勤表示,下一步公司和校方准备从学生反馈、家长意见、校方管理等角度对学生餐的食品安全、营养均衡等方面进行完善,将这样的“自助餐”模式,在更多有条件的学校推广,让“食育”惠及更多学生。

