

守护餐桌上的文明,不仅需要宣传引导、制度规范和餐饮行业严格执行,还需要每个人认识到餐桌文明的重要性,了解卫生进食的规范,并在生活中践行。

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。

了解卫生进食规范 推行分餐公筷公勺

守护餐桌文明 需要你我践行

◆家中用餐

专人专筷不混用 宝宝餐食勿轻尝

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、口对口喂食、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,以防范可能出现的疾病感染。

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。

(韩鑫)