

# 健康就餐,公筷公勺用起来IV

## 爸爸的坏习惯

锦屏中心小学501班小记者 张泽宇

“咕咚,咕咚……”瞧,我爸爸又捧着汤盆喝汤了。以前,因为他是我家的老大,而且每每以自己“性格豪爽”为由,堂而皇之地蒙混过关。可这次,我和妈妈非得帮爸爸改了这个坏习惯不可。我以迅雷不及掩耳之势夺下爸爸手中的汤碗说:“爸,现在《奉化日报》正在倡议小记者家庭开展‘推行公筷公勺,共建文明餐桌’行动。所以,从现在开始,您不能再带盆喝汤了,得使用公筷公勺用餐。”说着,我把餐桌上的公勺递给爸爸。可爸爸还狡辩说,都是一家人,无伤大雅。妈妈提议投票表决,最后以二比一的票数认定这样做不仅不卫生,还不文明。之后,我们还约定了处罚措施:谁忘记使用公筷公勺,就要承包当天的洗碗。

晚上,妈妈做了一大桌菜,有红烧肉、清蒸鱼、炒芦笋,还有西红柿蛋汤。我见了口水直流,一听妈妈说开饭,赶紧坐下狼吞虎咽地吃了起来。爸爸也越吃越高兴,情不自禁地又要用手去捧汤盆了。我一开始假装没看见,待爸爸正要喝时,抓住爸爸的手说:“您忘了中午的约定吗?”“我没忘,这不,还没喝呢,这次不算。”爸爸耍赖说。“不行!不行!您已经有了这个念头,我不阻止您就喝了。您平时教我做任何事要实事求是,要勇于承担,所以这次您必须接受处罚!”爸爸见我说得振振有词,无奈只好答应洗碗。

吃完饭,爸爸自觉行动。看着爸爸忙碌的身影,我和妈妈坐在沙发上哈哈大笑。见爸爸洗好碗出来,我又找了许多资料,告诉爸爸新冠病毒等传染病不讲卫生很容易传播,所以我们要坚持用公勺分碗喝汤,用公筷夹菜,这样才能阻止病毒交叉感染,保护自己,保护他人。爸爸听完我的话若有所思。妈妈说:“就算你自己觉得没什么,总得为家人考虑,把坏习惯改了吧!”爸爸恍然大悟,终于下定决心,并让我成为全家的卫生监督员。

指导老师 韩莉莉

## 公筷公勺试行记

锦屏中心小学501班小记者 王彦博

在我们日常生活中,经常是一家人或是一大群亲朋好友围着桌子一起吃饭,所以餐桌上常常呈现好几双筷子一起来夹一道菜,好几个勺子舀同一碗汤的情形。而且我们中国人大多已经习惯了这样的用餐方式。我奶奶平时就很喜欢用自己吃饭的筷子帮我夹各种菜,其实这样很不卫生,容易为病菌侵入打开方便之门。

因为此次新冠肺炎疫情的发生,唤醒了人们对不良习惯和公共卫生意识的关注,我家也开始注重公筷公勺的使用。

妈妈觉得像食堂一样在家搞分餐制不太现实,我就提议妈妈在自家餐桌上先试着添加公筷公勺。第一次试用时,公勺用得倒还顺手,用公勺把汤盛到自己面前的小汤碗里,再用自己的勺子舀着喝。“公筷制”需要经常换筷子来夹菜,大家吃着吃着,吃到兴头上就又用自己的筷子夹各种菜了。爸爸妈妈会忘记,我也会忘,所以又出现多双筷子打架的情况了,而爷爷奶奶辈的,就更不用说了。

虽说第一次使用公筷的经验不算完美,但良好的开端是成功的一半,今天开始养成良好的卫生习惯,注重个人饮食卫生,就会受益一生。我倡议:使用公筷公勺,从小做起,从我做起!

指导老师 韩莉莉

## 舌尖上的文明

锦屏中心小学501班小记者 张露萱

“哇!这个好好吃哦!姐姐,你快来,奶奶烧的红烧肉超好吃!”“唉,这个牛肉羹也不错啊。”“啊!好辣!辣死我了!但怎么能辣得那么带劲!再来一口,嗯,鱼香肉丝,好棒哦……”没错,我的小表妹又趁还没开饭,抱着绝不放过任何一道美食的决心,一个人先当起了她的美食品尝家。

为了有效制止她继续祸害剩下的菜肴,我连忙过去没收了她的筷子:“你怎么又偷吃了啊?得等我们摆好公筷、公勺,等人齐了再开动,怎么这么不听话啊!”表妹委屈地说:“姐姐,美食当前,我没法控制住自己。还有哦,为什么要提倡使用公筷公勺啊,这多麻烦。”

我摸摸她的小脑袋说:“知道什么叫‘病从口入’吗?”表妹的头摇得跟拨浪鼓似的,说:“不知道。”我说:“我们通过嘴巴把病毒给吃进去了,这样知道了吗?”表妹吓得连忙用手遮住嘴巴说:“我只吃美食,不要吃病毒。”我看到她这个表情不禁笑了起来,然后又跟她说:“在我们国家啊,吃饭都是一家人围着一桌吃的,一起分享一盘菜肴。但是这些行为从健康的角度来讲,是很不卫生的。如果我们中的任何一个人生病了,那么他的病毒就会通过筷子勺子这些用餐工具传播给其他一起吃饭的健康人。如果使用公筷和公勺取菜,再用自己的筷子或勺子把菜送入口中,跟别人的筷子或勺子没有直接接触,这就降低了病从口入的风险,你也可以安心享受你的美食了。”

“姐姐,那按你这么说,那几盘菜我都吃过了,为了避免病从口入,也只能由我一个人继续品尝它的美味了,是这样吗?”表妹装出一副为难和无辜的表情说。但我能想象到她的内心有多欢乐,我刮了一下她的小鼻子说:“就属你最聪明了,把你的这种小聪明用到学习上去,你妈肯定偷着乐。来,帮我一起放碗碟。”

瞧,我的这位小表妹可爱吧。但朋友们,为了减少病从口入的风险,让我们都养成使用公筷公勺的好习惯吧。

指导老师 韩莉莉

## 让公筷公勺成为新“食”尚

锦屏中心小学501班小记者 王怡宁

很多人知道“交叉感染”这四个字的含义,却做不到阻止交叉感染。比如我们平时就餐,不管是在家里还是在餐厅酒店等地,很多年纪大一点的长辈习惯了拿各自的筷子勺子直接夹菜盛汤,不习惯用另外放着的公筷或者公勺。这样会导致很多细菌和病毒通过筷子勺子相互传播、感染。

疫情发生后,我家养成了一个很好的习惯,每次用餐,妈妈会为每个人准备好小碟子和勺子,汤碗里会另外准备一个盛汤的大勺子,在每盆菜前还会放上一双公筷。因为爸爸提议,为了预防交叉感染,一家人也得防范起来——餐桌上使用公筷公勺。当时,还真“谈冠色变”,所以,尽管爸爸这个使用公筷公勺的建议很麻烦,但无人反对。为了更好地推行这一行动,爸爸还想了狠招呢,赚工资的,忘记使用公筷一次罚50元,没赚的罚洗碗筷一次。我记得,一开始,哥哥一餐饭就被罚了200元,大大改善了第二天的伙食,我呢,也没被少罚洗碗。这次行动的最大受益者非我妈妈莫属了,但也让我们一家养成了使用公筷公勺的好习惯。

对了,接下去,我将小手拉大手,让平时不注意用餐卫生的爷爷奶奶,外公外婆也慢慢习惯使用公勺公筷,让公筷公勺成为当今新“食”尚。

指导老师 韩莉莉

## 用公筷,保健康

锦屏中心小学501班小记者 王积璇

叔叔结婚的时候,虽然可恶的新冠肺炎疫情得到了有效控制,但还是不能去酒店办喜酒,所以只能在家里小范围庆祝一下。

开饭了,大家围坐在一起,甚是兴奋,因为这是疫情发生以来,第一次这么热闹地聚在一起享受美味佳肴。但是,餐桌中间多了一双红色的筷子。我很奇怪,这双筷子是干什么用的呢?妈妈似乎从我脸上读懂了我的心思,说:“这双筷子叫做公筷。因为合餐制容易导致细菌、病毒交叉感染,增加食源性疾病的传播风险。聚餐时如果使用公筷夹菜、公勺舀汤,可以切断传染病‘口口相传’的传播途径。为此,今天我家也开始使用公筷。”

是的,我们应该倡议并积极落实“使用公筷公勺”行动,坚决打好“舌尖上的防疫战”。使用公筷公勺,是对自己的健康负责,也是对他人的尊重和关爱。

餐桌举止非小事,一筷一勺见文明!让我们从“我”做起,从现在做起,人人身体力行、个个以身示范,养成使用公筷公勺的良好习惯。

指导老师 韩莉莉

## 使用公筷公勺,从我做起

锦屏中心小学501班小记者 王莉莎

因为新型冠状病毒,我们都养成了勤洗手、戴口罩、常通风的好习惯。现在各地开始推行使用公筷公勺,可我家以前没有使用公筷公勺的习惯,我甚至对这个“公筷公勺”也没什么概念。

“什么叫公筷公勺?”我问妈妈。妈妈说:“这个问题你要自己去查查资料,自己去理解。”

我心里就纳闷了:筷子是吃饭时使用的工具,每顿饭都需要,而且每人一双。公筷,难道是大家共用一双吗?这样不是更加容易传染吗?于是,我把这一思考结果告诉了妈妈。

“你再仔细想想,公筷到底是怎么使用的?”妈妈继续引导。可我怎么想也想不明白,于是到网上查询如何使用公筷公勺,我恍然大悟。

“我明白啦,先用公筷把食物来到自己碗里,然后再用自己的筷子品尝。”我像找到新大陆那样欢呼雀跃。

妈妈又问我:“方法是知道了,那这样做的目的是什么呢?”

“当然是为了预防交叉感染。妈妈,从今天开始,我家也使用公筷公勺吧!”因为查了资料,所以这次我能脱口而出。

那天晚上,我们第一次在家里尝试了使用公筷公勺,每盆菜上放一双筷子,汤盆上也放一个大勺子。刚开始我是十分认真的,用公筷夹菜,用自己的筷子品尝。但是用着用着,我就不由自主地又用起了自己的筷子。

妈妈见了,连忙笑着阻止我,“怎么用自己的筷子来了?”在妈妈的提醒下,我才反应过来。

唉,虽然使用公筷公勺是件很麻烦的事情,可是仔细想一想,这是一个利人利己的好习惯。所以,就让我们养成使用公筷公勺的好习惯吧。

指导老师 韩莉莉



锦屏中心小学204班小记者 俞悦

## 公筷公勺,从我做起

锦屏中心小学607班小记者 王萱

这次的新型冠状病毒具有很强的传染性,传播途径主要有呼吸道飞沫传播、接触传播等。

所以,防范这种病毒,除了出门戴口罩、回家勤洗手勤消毒,还有最重要的一点,就是要改掉一个不良习惯——共食。一盘菜你夹我也夹,有些人甚至还喜欢为别人夹菜,殊不知这样为病毒传播制造了机会。所以,无论在外面,还是在家里,我们都要养成使用公筷公勺的良好习惯。

但是有的人说了,大家一起吃饭就是为了和气,怎么好意思分餐或者用公筷啊?这样会让人觉得你很大、见外、不热情,甚至瞧不起别人。然而,这种错误的想法会让一些疾病在家庭中得以传播,最终受害者正是我们最亲近的人。

为什么要提倡使用公筷公勺呢?那是因为“病从口入”。相信这个成语很多人都听说过吧,但是真正有防范意识的人却不是很多。记得以前看到过一个新闻,因为奶奶嚼东西喂孩子导致孩子感染疱疹病毒死亡。现在这样喂小孩子的人应该很少了,如果有,请坚决制止。家人用餐也是同样的道理,虽然没有将自己吃过的东西给别人,但筷子上还是沾了你的唾液。所以,在家里最好每人有固定的碗筷,觉得分餐比较麻烦的话,可以使用公筷公勺。

为了自己、家人和朋友们的健康,请从自己做起,从家庭做起,除了定期给餐具消毒,还要实行分餐制或者使用公筷公勺。其实这是一个良好的卫生习惯,是一种安全、健康、卫生的用餐方式,是防范“病从口入”的有效措施,也是人与人之间相互尊重的一种体现。

## 使用公筷公勺,健康你我他

锦屏中心小学501班小记者 范怡宁

据世界卫生组织介绍,影响健康的因素中有60%与生活方式和行为习惯有关。新冠肺炎疫情让我们再次反思那些习以为常的行为,合餐制易带来疾病传播,聚餐时筷箸着往病毒细菌扩散打开了方便之门。为此,我向大家倡议:就餐时,请一定不要忘记使用公筷公勺。

一次,我们一家去餐馆吃饭,发现餐馆正在提倡使用公筷公勺,于是我也学着大人的样子,用公筷公勺把菜和汤放到自己的碗里。

是呀,每次围桌吃饭,公筷公勺添一副,无忧无虑享口福,只要我们人人都增强“使用公筷公勺”的习惯意识,就能有效杜绝唾液飞沫“口口相传”,从源头上阻断病毒细菌在餐桌上的传播。人有情,病无情,公筷公勺添亲情。让我们一起倡导“吃饭新风尚、健康你我他”!

指导老师 韩莉莉

## 我家也添了公筷公勺

锦屏中心小学501班小记者 毛诗诺

一次,我在电视新闻上看到关于新型冠状病毒的新闻报道,主持人提倡大家在家里也使用公筷公勺。主持人说:“要是没有公筷和公勺,病毒就会通过餐具,沾到菜上,一起用餐的人又夹了这些菜来吃,病毒就会进入体内,特别不卫生。我们要预防病从口入,就要注意这些细节!”

看了新闻后,我嚷着让奶奶添置公筷公勺,奶奶欣然同意。刚开始,大家很不习惯,总是习惯性地用自己的筷子和勺子去夹菜盛汤,但在我N次提醒下,大家慢慢习惯了使用公筷公勺。可是爷爷总会时不时地抱怨:“这也太麻烦了,几十年都一直用自己的筷子和勺子夹菜盛汤,也不见得有什么问题。干嘛非得要用公筷公勺啊?”我听了,总是耐心地解释:“爷爷,现在大家的生活条件好了,健康意识和卫生习惯也要跟上来呀,你说对不对?”弟弟也在旁边附和说:“现在还有新型冠状病毒呢,妈妈说要讲卫生,爷爷您要听姐姐的话,我给您额头上点个大大的赞!”爷爷听了,只好无奈地笑着说:“现在,我们都成了老古董喽,得听你们这些小不点的话了,瞧你们说话都一套一套的……”全家人听了都笑了。现在,我们一家人都习惯了使用公筷公勺。要是哪一天不用公筷公勺,说不定还会觉得别扭呢。

为了大家的健康,希望大家都像我家一样添置公筷公勺,预防病从口入!

指导老师 韩莉莉

## 一筷一勺见文明

锦屏中心小学501班小记者 时倩南

因为新冠肺炎疫情得到有效控制,各行各业复工复产也有一段时间了,餐饮业逐步开始营业。由于就餐过程中极易造成病毒传播和交叉感染。为有效防止病毒在餐桌上传播,防止病从口入,全国上下积极推行“分餐制”和“使用公筷公勺”行动,坚决打好“舌尖上的防疫战”。

现在,我家也开始实行“一菜一筷,一汤一勺”。瞧,妈妈为我们准备的公筷是黑色的,用来夹菜,公勺是白色大勺子,用来舀汤。个人专筷是黄色的,专勺是白色小勺子。

第一次使用公筷,我们觉得很麻烦。因为得先用公筷把菜夹到自己碗里,然后放下公筷,再拿起专筷吃菜。但慢慢地,我们习惯了,也不觉得麻烦了。有一次,弟弟因运动后饥肠辘辘,吃饭时竟忘了使用公筷,妈妈严厉地罚他倒了3天垃圾,害得我每吃完一口饭,都得想一想有没有用错公筷。不过,习惯成自然,现在我们一家四口已不再犯“忘记使用公筷公勺”这种低级小错误了。

餐桌举止非小事,一筷一勺见文明。希望大家也赶快行动起来吧!

## 使用公筷公勺 传递餐桌文明

锦屏中心小学501班小记者 朱烈旭

疫情不期而至,教训深刻,防范病从口入,改变不良饮食习惯势在必行。

2020年全市“文明餐桌”行动打响,全面推行使用公筷公勺,以杜绝“口水菜”,切断传染病“口口相传”,从而传递餐桌文明。

为此,我家也决定开始使用公筷公勺。昨天下午,我听见爷爷奶奶正在激烈地为此事争论。奶奶说:“现在大家都提倡使用公筷公勺,我们也去买一个大勺子,然后再去添几双筷子吧,不然客人来我们家,要是感染了什么病,我们一起用餐也会被传染的,如果用公筷公勺,相对来说就保险一点。”爷爷反驳道:“不用买,反正家里这几天都不会来客人,而且用起来还那么麻烦,现在我们老了,记性也不好,吃饭的时候吃着吃着就忘记了。”公说公有理,婆说婆有理,他们俩就这样持续争论着。

我听了他们的话,觉得奶奶说得挺有道理,但为了给足爷爷面子,我想了想,说:“爷爷奶奶,你们这样吵下去也不是办法,要不投票决定吧?”他们想了想,便同意了。不出所料,最后肯定是奶奶赢了,爷爷只好乖乖地听奶奶的话。

虽然,我家在用餐过程中会时不时忘记使用公筷公勺,但我决心坚持使用公筷公勺,传递餐桌上的文明。

指导老师 韩莉莉

## 餐桌举止非小事 一筷一勺见文明

锦屏中心小学607班小记者 王洁宁

吃饭也要讲究?当然,自从新冠肺炎疫情发生以来,大家虽然随时记着戴口罩、戴口罩、戴口罩,但却忘了极其重要的一点——“病从口入”。嘴巴是用来吃东西的,吃东西就要把口罩摘了,可一摘下来就仿佛没了保障,还怎么预防病毒呢?

“叮咚,叮咚!”随着门铃声响,舅舅、舅妈和哥哥出现在门前,他们虽然戴着口罩,但眼里却透出按捺不住的欣喜,毕竟几个月不见,可不憋坏了嘛!这时,妈妈摆好筷子,擦了擦手,招呼道:“来来来,吃饭了!”只见餐桌上大鱼大肉,应有尽有,有些还冒着热气,熏得满屋子香喷喷的。

但是,很快,眼尖的我发现隔着几盘菜肴旁就放了装着一双筷子和一只勺子的盘子。我不禁有点“丈二和尚摸不着头脑”。为什么要这样放筷子和勺子呢?难道还有客人?可紧紧关着的大门清楚地告诉我——客人都来齐了。难道妈妈糊涂了?我想来想去,依旧百思不得其解,也许只是备用吧。我伸手准备去拿放有筷子的盘子,妈妈一看,赶紧把我拉到一旁,轻声斥责我:“干什么呀!”我一愣,觉得很委屈,嘟囔道:“您放这么多没用的筷子,太挤了!”妈妈听了,捂着嘴笑个不停,半晌才对我说:“这个呀,不是没用的筷子,这个叫公筷!”“公筷?”“公筷就是大家共同用的筷子,只能用来夹菜,不能把菜送到嘴里的筷子。”妈妈解释:“虽然我们中国人习惯‘一双筷子吃天下’,但如今在特殊时期,使用公筷公勺才能更有效地预防病毒的传播。”我茅塞顿开,原来妈妈这样做是讲卫生,是切断各种传染病的传播途径。妈妈告诉我,一些传染病患者通过餐桌上相互夹菜很可能会把疾病传染给同桌吃饭的人,而使用公筷可以有效避免这种风险。

妈妈的话让我明白使用公筷公勺不仅仅是保持个人卫生,更主要的是能更有效地减少食源性疾病的传播。只要每个人都学会控制好自己,养成使用公筷公勺、分餐分食的良好习惯,防止病毒“口口相传”,我相信不仅能打赢这次的疫情防控阻击战,今后还是预防各种传染病传播的有利武器呢!

指导老师 李贤维

## 提倡公筷、公勺

锦屏中心小学501班小记者 蒋宜蓉

疫情防控阻击战不仅是一场与新冠肺炎病毒的斗争,也是一场同不文明陋习的较量。实践证明,围桌共食、不用公筷的传统饮食习惯,容易导致细菌病毒交叉感染,增加食源性疾病的传播风险。为减少“病从口入”,降低新冠肺炎等疾病的风险,前天开始,我们一家决定使用公筷公勺吃饭。

11时,我家准时开饭,一家人围在餐桌前,只见爸爸两眼放光,直勾勾地盯着热气腾腾的饭菜,直接拿起自己的筷子去夹菜吃,刚盛好饭的妈妈看到这情景连忙制止:“停!不是说要用公筷夹菜吗?”“哈哈!这习惯还真不好改!”爸爸马上放下自己的筷子,拿起公筷,把菜夹到自己碗里,放下公筷,然后才拿起自己的筷子夹了菜津津有味地吃起来。突然姐姐插嘴道:“如果我们以后谁不用公筷或公勺,一次就罚10元,小妹没赚钱,就罚洗一次碗,或做一件其他家务事。”一家人异口同声回答:“好!”

用餐中,本来习惯一口饭、一口菜的妈妈,为了少忘记使用公筷,夹菜时总是一次性地夹了各种菜放在碗里,爸爸见妈妈用这种方式来逃避处罚,二话不说,赶忙起身又去拿来一个碗,然后走到桌前,拿起公筷,学妈妈的样子夹了好多菜放在碗中,还“老婆卖瓜自卖自夸”道:“哈哈,我这办法是不是比你们妈妈高明呀!”我、姐姐和妈妈互看一眼,纷纷效仿。尽管这方法不错,但我们还是偶尔会犯错,毕竟这坏习惯还真不好改。

从此以后,我家饭桌上比往常多了一双公筷、一个公勺,还在各自面前多放了一个碗……

指导老师 韩莉莉