

倡议书

西坞中心小学 203 班小记者 徐鑫

新冠肺炎疫情的发生,给大家的工作、学习、生活带来了诸多不便。为预防疾病,我倡议“使用公筷公勺”,用公筷公勺吃得香,小餐桌大健康。

习惯用公筷公勺,做文明餐桌的践行者。全民践行“使用公筷公勺”行动,从我做起。家庭用餐、集体用餐,要养成使用公筷公勺和消毒餐具的良好习惯,引导时代风尚,践行文明餐桌。

规范用公筷公勺,做文明餐桌的引领者。一菜一公筷;一汤一公勺。筷子一公一私要分明,用餐不随意大声说话,取菜不挑不拣,不互相夹菜。各取所“食”,倡导绿色节约的生活方式,做文明餐桌的引导者。

带头用公筷公勺,做文明餐桌的先行者。每个人都都要规范使用公筷公勺,尊重他人,保护自己。带动亲朋好友使用公筷公勺,做文明餐桌的先行者,餐桌举止非小事。一筷一勺见文明,让我们积极行动起来,从我做起,从现在做起,养成安全、健康、文明、卫生的就餐新风尚。

指导老师 葛丽辉

餐桌文明,从我做起

锦屏中心小学 302 班小记者 卓靖清

吃晚饭的时候,我发现一个奇怪现象,餐桌上多了一套餐具。我好奇地问:“妈妈,今天有客人来我们家吃饭吗?”“没有啊!”妈妈的声音从厨房飘出来。我挠挠头更加不明白了,心想:既然没有客人,为什么要多准备一套餐具呢?

妈妈仿佛看穿了我的心思,走过来笑着跟我说:“这套餐具是给我们夹菜用的。”我连忙拿起面前的筷子说:“我们不是已经有筷子了吗?”

妈妈笑着说:“这套餐具是公用的,我们每个人都将自己想吃的菜用这双公筷夹到自己碗里,然后再用自己面前的筷子夹来吃。”我连忙追问:“为什么要这样?太麻烦了?而且你也还得多洗一双筷子和一个勺子。”

妈妈语重心长地跟我说:“因为我们每个人的唾沫里都有数不清的细菌,如果用自己的筷子去夹菜,就会把细菌传染给别人。你看,这次疫情之所以蔓延得那么迅速,就是因为之前大家不注意,聚在一起吃饭聊天,结果由于人与人之间的近距离接触,导致疫情扩散。虽说在医护人员和大家的共同努力下,疫情得到了控制,但经过这件事,大家都有了一定的防范意识,出门戴口罩,回家勤洗手,吃饭用公筷。”

我马上点头说:“知道了,妈妈,我也要告诉外公外婆去!”妈妈摸摸我的脑袋笑着点点头。

在这里,我也要呼吁小朋友们和叔叔阿姨们:公筷公勺,安全你我,餐桌文明,从你我做起,从每个人做起,让我们共同维护我们的家园!

指导老师 兰飞娟

公筷公勺逛天下

锦屏中心小学 603 班小记者 王楠

在我们国家,家家户户都能看见筷子和勺子,它们无处不在。在饭桌上,筷子、勺子与美味的食物交织成一道靓丽的风景线。

但你可曾想过,筷子勺子也会给人带来安全隐患。在这次疫情中不慎用筷子勺子,可能就会成为疫情再次爆发的罪魁祸首!那么严重?是的!

虽然疫情已经得到有效控制,很多人纷纷开始补上此前一直无法实现的家庭聚会、同学聚会。可就在那一瞬间,万一有人感染了病毒,夹菜时就会把病毒带到菜里,这样其他人夹菜时病毒就会向周围扩散,后果非常严重。筷来箸往已经成了人们的习惯,但在疫情期间,这种习惯十分危险,而使用公筷公勺就非常重要。

公筷公勺,简单理解就是:用公筷把菜夹到自己碗里,用公勺把汤盛入自己碗里,再用自己的筷子和勺子享受美味。我们应该倡导“一菜一筷,一汤一勺”,而不是继续沉迷于“一双筷子吃天下”这样的不文明行为。聚会中,与其说筷子勺子是餐桌上的经典,不如说公筷公勺是饭桌上一道靓丽的风景。

公筷公勺应该被广泛使用,在生活中随处可见。大家要从现在做起,从自身做起,了解公筷公勺的作用,养成文明好习惯。我们不论在家还是在外,都要让公筷公勺成为餐桌上的“常客”,这样我们的生活才会更健康更美好。养成好的餐饮习惯,即使疫情过去,也能让我们终身受益!

提倡文明新风 使用公筷公勺

锦屏中心小学 505 班小记者 乐宇轩

逢年过节,亲朋好友在一起聚餐、举行家宴是最多最常见的度假方式之一。但遗憾的是,许多疾病是经消化道传播的,筷子在每个人口中和菜肴中进出出,疾病传播风险极大。谁也不愿意在欢乐的聚餐宴会后染上疾病。所以,提倡分餐制是保持健康身体的有效措施。最简单可行的就是在餐桌上准备公筷公勺,避免个人的筷子和勺子进入菜肴中。

疫情当下,为有效防止新型冠状病毒口口相传,保护他人,我们要坚决打好“舌尖上的防疫战”,拒绝传染,呵护健康。首先,我们要明白什么是公筷公勺。公筷是指大家用来夹菜的筷子,放在菜盘上大家拿来共用,不能放入口中,把夹来的菜放在自己碗里,再用私筷夹入自己口中。公勺也是同样的道理。使用公筷公勺的目的就是为了防止病毒在人与人之间传播。目前,新冠肺炎疫情防控有了一定成效,但大家还是不能掉以轻心。现在很多城市的酒店、餐馆已开始使用公筷公勺。

使用公筷公勺是社会文明新风。在这场行动中,我们人人都要成为战士,出门聚餐吃饭一定要有使用公筷公勺的意识,不让病毒在舌尖上传播。使用公筷公勺,不仅是保护他人,同时也是保护自己。健康文明,请从使用公筷公勺开始。

锦屏中心小学 301 班

2020 勇战“新冠”,全国人民出门戴口罩、进门勤洗手,良好的防护和卫生习惯让大家远离病毒,保护自我;2020“智”上餐桌,锦屏中心小学 301 班小记者和大家一起践行“公筷公勺”“分餐分食”新“食”尚。

指导老师 单立娅

公筷公勺,新“食”尚

夏宁璐

使用“公勺公筷”已成新“食”尚。都说“病从口入”,大家在餐桌上的这个小小举动,就能有效阻止肝炎病毒等许多看不见摸不着的“敌人”侵入人体。瞧,在饭店的餐桌上,我们经常使用公筷公勺,夹菜、舀汤时就能有效防止病毒细菌在餐桌上蔓延。或许你会说“难道我和爸爸妈妈在一起吃饭也要用公筷公勺吗?”当然,不要认为和家人吃饭就不用公筷公勺了,使用公筷公勺是对自己的健康负责,也是对家人的健康负责。如果你不用公筷公勺,那么你嘴里的病菌就会趁机传递到家人口中,多可怕呀!使用公筷公勺,从我做起,养成良好的生活习惯!

我家也添了公筷

郑洁怡

使用公筷,健康常伴。看了奉化日报小记者的倡议,我家就添了公筷。刚开始,大家总是忘记用公筷,习惯性地用自己的筷子去夹菜。餐桌旁的我就会像卫兵一样严肃警告。外公不耐烦地说:“这太麻烦了,几十年都这么过来了,也不见得有什么问题,干嘛非得用公筷啊?”我听了连忙解释:“外公,现在大家生活条件好了,健康意识和卫生习惯也要跟上来啊,您说呢?”外公听了,笑着说:“听起来我好像成老古董了,得听你们这些孩子的了!”哈哈!渐渐地,我们一家使用公筷也自然多了。为了大家的健康,希望家家户都像我家一样使用公筷吧!

文明习惯给健康一份保障

胡锦显

多一分文明习惯,多一份健康保障。餐桌举止非小事,一筷一勺见文明。家庭就餐,亲朋聚餐,我们要主动使用公筷公勺,坚决践行“一菜一筷,一汤一勺”,不用私筷互相夹菜,提高健康意识。让我们都行动起来吧!从我做起,自觉使用公筷,健康你我他!

公筷公勺 守护健康

周一扬

新型冠状病毒虽然特狡猾,但中国人都已经提高警惕,对它严防死守。现在,我们每个人除了出门戴口罩、勤洗手,也要注意用餐健康。不管在食堂还是家里,建议大家使用高温消毒过的碗筷,使用公筷公勺,不要互相夹菜,更不要把碗中的菜翻来翻去,这样可以预防幽门螺杆菌等易传染细菌,切断传播途径。只要做到“一菜一筷,一汤一勺”,我们就能更好地保护自己,也保护他人,还能成为文明用餐人!

公筷公勺 餐桌必备

李梓欣

我们都知道“病从口入”,所以我认为公筷公勺应该成为餐桌必备品。有了它们,我们就能在餐桌上阻断口腔里的病毒和细菌,防止交叉感染。刚开始,我们肯定有点不习惯,说不定还会手忙脚乱。不过,只要各种媒体平台加大宣传力度,我们在家经常提醒和练习,大家一定会慢慢习惯的。为了大家的健康,赶快给自家的餐桌准备“公筷公勺”吧!

如果公筷会说话

王峥豪

亲爱的朋友们:大家好!虽然我是由一棵棵参天大树制作而成的渺小的公筷,但是,我在大家的生活中可是起到了非常大的作用哦!曾经,我出现在酒店餐厅和高档饭店里,是高素质和时尚礼仪的体现。如今,随着突如其来的新冠肺炎疫情,我悄无声息地来到了你们家中,成为大家餐桌上的伙伴。你们知道这是为什么吗?让我来悄悄地告诉你们,因为我可以防止病毒和细菌的交叉感染,保护大家不受侵害。这样的我,大家应该都会喜欢吧?希望每个家庭每个朋友用餐时都能使用我。

使用公筷,人人有责

林梓轩

因为这次疫情的爆发,我们知道病毒能通过人体的唾沫和空气的流动来传播,而戴口罩是很好的保护。所以,每天我都会提醒家人戴好口罩再出门。现在,我为了更好地保护自己和家人,提议餐桌上用公筷。有一次,我拿起公筷,用着用着就忘记它是公筷,直接放进了嘴里。妈妈发现后赶紧提醒我,并换了一双新筷子。她告诉我,因为这个不经意的举动,会导致我们之前做的都前功尽弃。所以,我要呼吁大家,一定要以身作则,严格要求自己,还要提醒家人互相监督。让我们大家行动起来,使用公筷人人有责!



居敬小学 502 班小记者 申哲

分筷分餐分食好

郭文骏

自从新冠肺炎疫情发生以来,我发现爸爸每天都会提着两个保温盒去上班。我有些不解:“爸爸,食堂里不是有碗筷吗?您这样多不方便呀!”爸爸笑着摸摸我的头说:“这个病毒传染性太强,它会通过唾液和空气传播,所以最有效的方式就是分餐分食,也就是大家用自己的餐具打好饭菜回办公室吃。这样最安全。”

听爸爸这么一讲,我恍然大悟,原来吃饭防疫是一件这么重要的事情。“现在提倡公筷公勺,你有什么好的建议吗?”没想到,爸爸又把问题抛给了我。

我想了想,一个好主意来了:“爸爸,我先把筷子分个类,每个人用自己特定的筷子就不会拿错了,这个主意是不是很好呢?”

“嗯,这个主意不错!”爸爸向我竖了个大拇指。

我赶紧把家里所有的筷子翻出来分类放好,然后挑出四种不同的筷子,鸡翅木的给我,榉木的给爷爷,竹筷给妈妈,黑檀木的给爸爸,弟弟还太小就用调羹吧。爷爷和妈妈看到我准备的筷子也给我点了个大大的赞。为了更健康的饮食,我们家开始实行“分筷制”。当然,餐桌上还加了一双公筷,你们要不要学一学呢?

文明公筷在行动

陈俊宇

大家知道现在仍处于疫情防控期间,所以我们要继续保持戴口罩、勤洗手等文明习惯。除了这些,最好用餐时还要备公筷。以前外婆就告诉我,吃饭时需要在餐桌上准备一双公筷供大家使用,这样更加卫生。一天,吃晚饭时,我发现桌边多了很多双公筷,于是跑去厨房问妈妈怎么回事。妈妈说:“因为现在是疫情期间,即使用了公筷,只有一双,也容易发生接触感染,所以我们要养成一人一双公筷的好习惯。”我恍然大悟:“原来是这样!”虽然吃饭时用着两双筷子有些不方便,但是这样做可以保障个人卫生,预防疾病传播,坚决支持!

公筷的自由

俞寅煜

大家好!我的名字叫公筷,长得比普通筷子高一点。你们一看见我,就知道我的用处啦!

我是健康小卫士。我最早出现在高档酒店的餐桌上,礼貌又讲卫生的客人常常会请我帮忙夹菜给朋友。公勺是我的好朋友,别看它身材魁梧,却和我一样喜欢帮助人,总是为大家提供方便。

可是,还有好多人对我视而不见,餐桌上的交叉感染就很容易发生。比如大家聚餐时,如果有人感冒或有胃炎,用筷子混餐时就可能把病毒或细菌通过餐桌上的饭菜传染给其他人,多可怕呀!要是用上我们公筷公勺,这些糟糕事就不会发生了。

现在新冠肺炎疫情还在防控中,人们更加需要注意个人卫生。如今,有好多家也请我们公筷公勺上了家庭餐桌。瞧,我的小主人家每餐都准时请我上桌。妈妈会提醒爸爸用公筷给小主人夹菜,做讲卫生的爸爸。爸爸会提醒小主人用公勺舀汤,做讲文明的孩子,还夸妈妈把菜分碗装、拼碟装,改掉了小主人挑食的毛病。

他们已经把我当成一家人啦!我也要竭尽全力,和公勺一起守护他们的健康!

分餐分食从我做起

沈彦宁

分餐分食保健康。

在我家,奶奶就是我的好榜样!她有专属于自己的筷子勺子,还有 2 个碗和 1 个盘子,一直保持着分餐分食的习惯。每次把菜先夹到自己碗里,要吃多少就夹多少,可讲究啦!她说这样既卫生又不浪费!

爸爸是户外运动爱好者。每次带我去户外活动,他都会捎上我俩的餐具。其他驴友在爸爸引导下,也各用各的,快乐分享。其实在我们日常生活中,不仅餐具要专用,还要把水杯等其他私人用品分开,以免细菌传播感染。更神奇的是,我还发现分餐分食能督促小朋友不挑食,改掉偏食的坏习惯呢!

我决定向奶奶和爸爸学习,养成分餐分食的好习惯!

公筷公勺——餐桌上的“防护服”

王奕雯

“祸从口出,病从口入。”这句谚语大家早已耳熟能详,但又有多少人真正理解它的含义,又有多少人为此做好防备工作呢?

记得姐姐说过,在姑父厂里吃饭要使用公筷公勺,不能用自己的筷子去夹菜,这样会导致菜沾上口水,把病菌传染给别人。当时我还觉得多此一举,但这次疫情的传播速度之快、影响之大,使我增加了对公筷公勺的认知。

晚饭时,我主动提出使用公筷公勺。刚开始,一会儿姐姐忘了,一会儿姑姑忘了,一会儿我忘了,个个笑得前俯后仰。但坚持就是胜利,我们互相鼓励、互相监督,终于看到了胜利的曙光。虽然这是我家餐桌上第一次用公筷公勺,由于不习惯,会有点麻烦,但这样做能大大减少食源性传播。

我要呼吁全世界的人们使用这套特殊的“防护服”——公筷和公勺。

公筷公勺——餐桌上的“防护服”

王奕雯

“祸从口出,病从口入。”这句谚语大家早已耳熟能详,但又有多少人真正理解它的含义,又有多少人为此做好防备工作呢?

记得姐姐说过,在姑父厂里吃饭要使用公筷公勺,不能用自己的筷子去夹菜,这样会导致菜沾上口水,把病菌传染给别人。当时我还觉得多此一举,但这次疫情的传播速度之快、影响之大,使我增加了对公筷公勺的认知。

晚饭时,我主动提出使用公筷公勺。刚开始,一会儿姐姐忘了,一会儿姑姑忘了,一会儿我忘了,个个笑得前俯后仰。但坚持就是胜利,我们互相鼓励、互相监督,终于看到了胜利的曙光。虽然这是我家餐桌上第一次用公筷公勺,由于不习惯,会有点麻烦,但这样做能大大减少食源性传播。

我要呼吁全世界的人们使用这套特殊的“防护服”——公筷和公勺。



居敬小学 205 班小记者 马一瑾

健康分餐

江莹

这几天,妈妈去上班时手里总拎着几个饭盒。我很好奇,就问妈妈:“你单位不是有饭吃吗?为什么还天天自己带菜?难道也是这次疫情的缘故?”

妈妈告诉我,虽然这次疫情教会我们出门戴口罩、回家勤洗手,但在生活中还需要很多其他防护措施。以前在单位大家都一桌吃饭,其实很不卫生,容易传播疾病。如果我们每个人分餐,不但可以预防疾病,干净卫生,还能节约粮食,多好呀!

心动不如行动。晚饭时,我早早拿来 3 个大盘子,摆放在餐桌上,等爸爸上菜。我郑重宣布:“为了健康卫生,从现在开始我们家实行分餐制,想吃多少,就在自己盘里夹多少,不能浪费!”爸爸笑着说:“那变成自助餐了!”妈妈举起了大拇指。

我们中国人有聚餐的习惯,有家庭聚餐、朋友聚餐、单位聚餐……但预防疾病人人有责,希望大家能推行“分餐制”,饱口福又享健康!

幽门螺杆菌的自述

张汪恒

我是幽门螺杆菌,平时居住在胃体和胃窦上,最喜欢和不讲卫生的人“交朋友”。我可以通过不洁饮食和口腔,迅速把细菌传播给家人和朋友,使人们的胃部产生各种各样的疾病。口臭、胃胀胃疼、反酸……都是我的拿手好戏。我还是胃癌发病的高危因素之一,所以大家可千万别小瞧我!

我平时喜欢去餐桌转转,尤其是坐满一桌子人的聚餐。因为那是我寻找新朋友、大量繁殖的好机会。可最近,我发现人们经常拿公筷公勺挡我的路,连在家庭和亲人聚餐的时候,也使用公筷公勺。他们做到“一菜一筷,一汤一勺”,还在外出和朋友共享美食的时候选择分餐分食,害得我整天闷闷不乐,无处可走!

公筷公勺、分餐分食——我恨你们!

家中常备文明筷

胡馨予

在医院工作的爸爸告诉我,中国是胃病大国,幽门螺杆菌高感染率的重要原因之一就是不良用餐习惯,一双不起眼的筷子在吃饭的时候会传播很多病菌,我们必须使用公筷,改变不好的用餐习惯。养成好习惯,首先从家里做起。以前我家的筷子是混用的,一双筷子能夹桌子上所有的菜,有时妈妈还会用她的筷子夹菜到我和弟弟的碗里。现在我们每个人都有固定的碗筷,而且安排了公筷,避免交叉感染,更加卫生健康,就连弟弟也学会使用公筷夹菜了。让好习惯像风一样传播开去,让每个人都养成良好的用餐习惯,健康生活。

公筷公勺防传染

徐浚博

每当我们用自己的筷子勺子去夹菜舀汤的时候,你有没有想过自己嘴里会不会有细菌?当我们把筷子放进嘴里,细菌就会沾到筷子上,再去夹菜时,细菌就会留在菜里,别人吃了带有细菌的菜后就会生病。为了防止疾病传染,我们要大力倡导使用公筷公勺,让大家都拥有健康!

和公筷公勺对话

毛崇博

今天,我正津津有味地吃饭时,耳边突然传来抱怨声:“小主人,你也太不讲卫生了,竟然把自己的筷子伸进菜里乱翻。”

我下意识地低下头问:“谁在说话?”

没想到,餐桌边上的公筷气呼呼地回答:“是我!”

“你为什么说我不讲卫生?”我奇怪地问。

“你今天不是感冒咳嗽了吗?用自己吃过的筷子夹菜,会让病菌留在碗里。这样,别人夹菜的时候,病菌就会到那个人的身体里安家。”公筷振振有词地说。

“那我应该怎么办?”我一听,急得没了主意。

“你可以请我——公筷来夹菜,用完后再把我放到原处,这样就可以防止病菌交叉感染了。”公筷换了亲切的语气说。

我感激地说:“谢谢你让我懂得了用筷卫生。”

我刚换上公筷,耳边又响起一个声音:“小主人,舀汤就用我——公勺,用完放回原处。我们绝不会让病毒和细菌在你身上安家落户,保你一日三餐营养健康!”

我赶紧点点头,对公筷和公勺说:“谢谢你们!我要把这个好消息告诉大家,帮助更多人!”



居敬小学 204 班小记者 吴昊泽