

今年9月新学期开学，宁波新城第一实验等几所学校推出了自助午餐，起初老师们顾虑重重，担心浪费大、就餐秩序乱……三个月下来，老师们惊讶地发现，原先的顾虑是多余的——

学校自助餐，也是学生自主餐

本报记者 王博

我市多所学校推出自助午餐，每餐10个菜，色香味俱全；自助模式吃饭，剩饭剩菜显著减少；孩子们吃得开心，家长也放心。专家说，自助午餐以学生为本，是就餐形式的一种改革，更是对学生文明素质的一种培养；自助餐也是自主餐，表面看是关注学生饮食兴趣，实质上是尊重学生的独立性理念的体现。

自助午餐深受学生喜爱

上周四中午11时，记者走进宁波新城第一实验学校的食堂。热气腾腾的菜品已经摆放出来了，盐水虾、土豆饼、番茄炒蛋、蛋黄南瓜、排骨炖玉米……荤菜和素菜加起来共有10道，主食是米饭和炒面，外加洗得干干净净的水果，更是确保了学生们的所需营养。

菜肴、主食和水果，学生们可以随便吃。每道菜都放在保温车上，全程保温，看起来热气腾腾的。

食堂共设立了9排保温餐车，可同时为18个班级供餐。每个班级的同学排成队，拿餐盘依次取菜。看到喜欢的菜品，学生们两眼放光，前后小声地交流着，把菜夹到餐盘里。在每个班学生取菜时，班主任站在一边观察，如果学生选择的菜品过于单一或者食物太少，就会马上提醒，让学生注意荤素搭配，多吃一些身体才能棒棒的。大多数学生能自觉荤素搭配，也不多拿，待吃完再加。

选择好食物后，学生们会以班级为单位坐在一起，每一桌都安排了“桌长”，负责给同桌的同学盛汤。汤在每张桌子的中央，精心熬

制，浓稠适度。“你们喜欢吃学校的饭菜吗？”“喜欢啊，大家都喜欢，每天吃很多。”“你盘子都空了，为什么不拿点？”记者问其中一位叫陈佳艺的女学生。“拿多了吃不下会很浪费的。”她说。

11时30分，四至六年级的学生已经陆续吃完了饭，每个学生的盘子里都是空空的，几乎没有剩余。利用到11时40分的一点点时间，食堂工作人员忙着把热乎乎的新菜补充到保温车上，供11时40分下课的七年级至九年级学生食用。考虑到第二批用餐的学生食量稍大些，工作人员特别贴心地给每份菜都增加了分量。

下课铃声刚响，高年级的学生就开始涌向食堂。

12时30分，等所有学生用餐结束，记者特意查看了一下餐厨垃圾桶，发现1200多名学生用餐，只有不到半桶的虾壳、骨头、果核和汤汁，几乎没有什么剩饭剩菜。食堂里负责收餐盘和垃圾桶的工作人员说，每天情况都差不多。



新城第一实验学校，学生在排队取用自助餐。(李超 王博 摄)

相关链接

我市校园食堂主要有四种模式

第一种是完全依托食品公司的外部配送，这种方式主要存在于老城区的校园里，由于食材运输途长中期处于保温箱内，容易出现加热过度、食物口感差等问题。

第二种是半成品加工车间，学校采购一部分原材料，另外一部分在送餐公司初加工基础上再加工，并将午餐以份饭形式送到

教室。这也是目前最常见的模式。

第三种是学校自办食堂。根据浙江省教育厅文件规定，学校自办食堂盈利不能超过4%。考虑到自办食堂要聘请员工，还要腾出场地，4%的低利润和要承担的高风险不匹配，因此这种模式最为罕见。

第四种是食堂外包，也比较常见。学校要对餐饮企业提出细致要求，并负责监督，确保食品安全。



学生在吃自助餐。(李超 王博 摄)

“光盘”行动发挥到极致

记者随后调查发现，宁波十五中、江北中学和惠贞书院食堂的自助午餐菜品种类同样丰富，荤素搭配，营养均衡，学生们吃得津津有味；根据用餐场地的大小和学生人数情况，每所学校安排了不同的用餐顺序。

让人始料未及的是，与之前的外配送餐和食堂份饭相比，自助午餐菜品种类多了，品质提升了，浪费反而大大减少了。

林某益是一名资深餐饮经理。他所在的餐饮公司通过招投标，承包了宁波新城第一实验学校的食堂。他介绍，宁波新城第一实验学校之前配餐，按两荤两素12元的标准给每个学生配好同样的饭菜。1200多个学生吃完午餐，剩饭剩菜能装满6个垃圾桶，里面常有整只鸡腿、整块小排，还有整盘蔬菜，浪费惊人。而如今，1200多个学生吃完午餐，包括骨头、果壳、虾皮等食物残渣在内的垃圾不超过半桶。食物浪费比

之前大大减少，反而让企业节约了成本。

“我们的学生自助午餐可以做到两周内不重样。每次饭菜，我们都会让食堂做数据统计，看看哪些菜学生喜欢吃，哪些口味学生偏爱。”宁波新城第一实验学校校长陆琦说，分析学生们“口味”的过程中，也充满了乐趣。比如，本来以为宁波的学生会喜欢吃鱼、虾、蟹，实际情况大相径庭，不少学生说是“吃起来麻烦”。为此，学校特别让食堂在烹饪上下功夫，尽量把去壳的鱼、虾、蟹摆上餐桌。再比如，每次推出油炸食品，都会被学生们一扫而光。学校就特别建议在推出油炸食品的那天，给每个学生配上一瓶酸奶来加强消化。

经过几个月的努力，食堂自助午餐的口碑越来越好。如今，来食堂参观的人络绎不绝。每次看到学生们满意的笑脸，陆校长也越来越有信心满满。

意义不仅是就餐形式的改变

前不久，宁波新城第一实验学校303班同学拍了一段微视频，记录了他们的吃饭过程。视频里，每天开始吃饭时，学生们排着整齐的队伍，餐具双手轻拿轻放，吃饭不发出声音，加饭有序排队，把吃不下的水果带回教室……用餐完毕，桌长会留下来，擦桌子、送餐具、打扫卫生，把食堂打扫得整洁一新。每个学生都会静静地吃完盘中的食物，因为他们从小就知道，吃好午餐才能保障一个下午的身体需要。

对此，全国模范教师、国家“人民教师奖章”获得者、高新区外国语学校教师罗光奖颇有感触。他认为，“自助午餐”不仅是以学生为本，学生就餐形式的一种改革，还是对学生文明素质的一种培养。在国外，很多优秀

的学校非常重视培养学生“餐厅里的教养”。现在我们一些学校在“自助午餐”过程中，坚持引导学生“自主选择，按量取用；弘扬美德，珍惜粮食”，倡导学生“文明礼貌，安静就餐；自行保洁，打扫卫生”，同时要求学生“荤素搭配，注意营养；科学饮食，健康生活”……这一切，都是非常可取的。

宁波大学教育学博士王浩认为，自助餐也是自主餐。自助餐在学校的出现，为学生在饮食方面提供了多种选择的可能性，这种提供，表面上来看是关注到了学生的饮食兴趣或习惯，实质上是尊重学生作为个体独立性理念的一种体现，也是信任学生教育理念的折射。对学生的信任，能增强学生的自信心，对他们今后迈入社会有很大帮助。

美国日本的学生午餐

美国公立中小学生学习不用带午餐饭盒，因为所有的学校为学生提供午餐，这让家长省去很多事。美国公立中小学设立的学生午餐项目是保证每一名学生都能享用营养午餐，学生营养午餐的基本标准是学生能够吃得饱、午餐质量高、有营养。美国中小学提供的午餐对所有学生一视同仁，学校会列出每

周的菜谱让家长了解，不论是穷人家还是富人家的孩子，在学校吃的午餐都一样，穷人家孩子可以享用免费的午餐，低收入家庭的孩子则可以享受半价午餐的优惠。

在日本，政府对学生午餐极为重视且管理规范，每所中小学、每个配餐中心都配备了营养师。(王博 整理)

各方曾经有过各种担忧

在宁波新城第一实验学校准备推出自助午餐时，食堂经理、家长甚至学校老师都表示过担忧甚至质疑。

食堂主要担心的是12元的餐标做学生自助午餐会亏本。一方面，做自助餐要重新改造后厨设备、添加大量的保温车，增加厨师和服务员人数；另一方面，自助餐对食材要求更高，加之学生年纪小，遇到喜欢吃的肯定会加很多，容易造成食物浪费。为了帮食堂打消顾虑，学校专门在九年级和一年级孩子中做了试运营。结果发现，食量最大的九年级孩子，像鸡腿、螃蟹这样成本较高的食物，每个孩子每餐也就选择一个，加起来所吃的食物成本之和之前份饭形式差不多；一年级孩子在吃饭的时候，也没有铺张浪费，吃多少添多少。经过一段时间运营发现，企业管理成本虽然增加了，但效益反而提高了。

第二个担心来自于家长，不少家长以为搞自助餐会提高餐标，但事实表明，餐标仍维持在12元不变，这也给家长们吃了定心丸。

第三个担心是班主任老师。学校每天午休的时间并不多，加之班

主任老师还要上课、管理学生。不少老师担心推出自助餐后，要花更多的时间和精力在午餐时间管理学生。结果，在试运行期间，高年级学生出奇地自觉，而低年级学生也很听老师指挥，排队打菜、按需取用、文明用餐。

陆校长在推出自助午餐之前去过多所学校调研，特别是看到日本学生吃自助午餐的情景，更是坚定了他在校里推广自助午餐的信心。在他看来，自助午餐不但提高了伙食水准，更提升了学生的文明修养。为了把“吃饭也是一门修养”的理念更好地植入学生的心田，陆校长还为一年级到三年级的学生安排了“文明小餐桌”课程，除了教学生们用餐文明，还让学生轮流担任“桌长”，监督自己和其他同学吃饭，帮同学盛汤，从小学会自我管理和乐于助人。

最近，他们从每个班级里选出一位家长代表，邀请他们到学校餐厅参观检查，家长可以和孩子一起用餐，检查餐厅食品安全，还可以监督孩子吃饭情况。下一步，更多的学校打算聘请营养专家，为学生餐的膳食结构“出谋划策”。

编辑点评

素质教育的成功案例

面对学校推出的自助餐考试，学生们的答卷无疑是令人满意的，它多多少少出乎了包括老师、家长在内的许多人的意料。这也给我们的素质教育带来了启示。

有人说，中国的孩子是在“温室里长大”的，娇气、任性，心理承受能力弱，独立能力差，跟国外一些孩子相比，学习不笨，脑子也聪明，就是综合素质不行。的确，保姆式的教育和培养，是教不出一个能承受挫折、有责任心的孩子。所以，这些年来，不仅仅是教育部门，全社会都在重视孩子的素质教育。放暑假时，组织夏令营，提高孩子独立自主能力，培养团队合作精神；开学时，组织开展军训，对学生体能和技能的训练，培养学生坚强、刚毅的军人品质和

良好的纪律作风意识；还有的设立各种课外兴趣小组，提高学生动脑动手能力。这些措施都起到了很好的作用。

但在在我看来，学校推出自助餐，与“灌输式”的素质教育相比，是一种切入点更好的素质教育，既结合学校实际工作，对学生来说，又觉得新鲜，达到了润物细无声的效果。

其实，我们不必苛求学生的剩饭剩菜有多少，光盘固然最好，即使剩一些也正常，口味不合或胃口不好，成人也会有剩饭剩菜。只要通过自助餐这个形式，学生们树立了“节约光荣，浪费可耻”的理念，学会了团结互助、自我管理，学校老师以后能更加尊重学生、信任学生，就足够了。

学校推出自助餐，可称得上是素质教育的一个成功案例。(李国民)

图说

