

学校在践行“光盘行动”中,总会碰到一些挑食的孩子,把不爱吃的食物倒掉。如何激发孩子“光盘”的内在动力,鄞州区东湖小学504班班主任徐祎阳做了一系列尝试,并取得了不错的成效。



栏目主持人

记者 钟婷婷
通讯员 包曼璐

特邀班主任

鄞州区东湖小学
徐祎阳

“以前错过那么多剩菜实在可惜”

“光盘”行动背后有啥奥秘



漫画 严勇杰

故事缘起

光盘行动中 全年级剩得最多

学期初周一集会上,食堂阿姨报着上周各班光盘行动中厨余垃圾重量,“4班5千克!人均剩余量116克!”

话音刚落,原本安静的班级队伍开始躁动,孩子们议论纷纷,七嘴八舌地说了起来。

“什么!不可能吧?怎么剩了这么多!”

“唉,表扬单没有了。”

“不但没有表扬单,我们班还是全年级剩得最多的!”

听着孩子们的话,我一面示意大家安静,注意集会纪律,一面也不禁反思:5千克,整整10斤,人均剩余量116克,而同年级中做得好的班级,总量仅为1.5千克,人均剩余量仅为35克。问题究竟出在哪里?我决定找出原因,好好解决。

探究原因

挑食是因为对菜品存在偏见

经过观察,我发现班级里能做到光盘的同学只有固定的12位,其余同学都是“光盘流动人员”,他们遇到喜欢的可以光盘,遇到不喜欢的就剩菜,孩子们的理由层出不穷。

小夏餐盘里的青菜猪肝羹动都没动,就被他毫不留情地倒进了厨余垃圾桶。“小夏,这猪肝怎么啦?”我问。他咧着小嘴说:“老师,听说猪肝超难吃的!”

小王的餐盘里剩下的全是蔬菜,萝卜炖牛肉这一格剩下全是萝卜,胡萝卜、包心菜没动过,还没等我开口,这孩子竟感叹道:“要是全是肉就好了!”

周记里声称自己最喜欢海鲜的小朱,餐盘里竟然还剩着一整盘盐水虾。我问:“学校的虾不新鲜?”她红着脸,难为情地说:“在学校剥虾太麻烦了。”

小鲍来倒餐盘,满满的木耳炒花菜,他说在家里都吃红烧的。

如今,学生家庭生活条件普遍较好,孩子们首先追求的都是个人口味上的满足,如喜欢吃炸鸡、薯条、鸡翅,大部分孩子偏爱肉食,不喜欢蔬菜。有些孩子在家吃惯了剔好刺的鱼、剥好虾壳的虾,没能养成食用的技能。这就导致了孩子在校吃饭时根据口味挑菜吃,根据动手的难易程度挑菜吃,基本不考虑饮食的营养均衡。

我的行动

开展主题班会 帮助粮食实现其价值

如何激发学生的内在动力,让他们树立珍惜粮食的意识?为此,我开展了“让每一粒大米实现自己的价值”主题班会。我和学生一起回顾了一粒米的一生,从稻子的生长讨论到了一粒米最终回归土地的方式。孩子们的想法很可爱,有的说一粒米可能一出生就落入了土地,有的说可能在打谷子的时候留在了农场,最终大家得出结论:一粒大米成为盘中餐极为艰难,而被人们吃掉转换为能量更为艰难。我们不正是在帮助大米实现其价值的人吗?我们每一个人都是!

小鲍同学瞪大眼睛,不禁感慨道:“我们只需进行咀嚼的动作,就能帮它实现价值,我们简单的动作就成就了一粒大米的一生呐!”接着他的话,我说:“同理,你动手挑挑鱼刺、剥剥虾,然后送进肚子里,也能让这一道道菜品实现它们的价值!”孩子们听着自己讨论得出的结论,不由得笑了,他们似乎没想到自己的小小举动能做成这样一件“大事”。

树立均衡观念,尊重口味差异

膳食营养均衡对于学生的健康成长来说至关重要,孩子们一味追求口味的做法需要引导。我提前和科学课老师沟通,科学老师讲解了营养金字塔图,孩子们了解营养搭配的原则;在班级开展“美食推荐员”活动,让班级每天轮岗的4位分餐员兼任“美食推荐员”,提前了解学校菜品,一人解说一道学校菜品的营养价值,并积极在班级推广这道菜,帮助学生树立营养均衡的观念。

中餐时间一到,这一天的分餐员小江同学便吆喝了起来:“今日汤品——丝瓜虾皮汤,虾皮蛋白质含量丰富,钙含量较高,营养价值丰富,虾皮配丝瓜煮汤,不仅汤鲜味美,还能清凉消暑,补充夏季流失的大量水分!下午有体育课,大家赶紧来一碗哦!”同学们听到这一通趣味的介绍,这一道平时“人气低迷”的汤品立马成了抢手货。

摒除固有偏见,勇敢尝试新菜

针对以偏见对待菜品的现象,我在班里引导学生,其实所有的菜品和米饭一样来之不易,每个人都应给每道菜一个机会,摒除以往偏见,公正地尝试之后再下定论。每天孩子们领取菜品后,先统计每道菜的接受情况,听听孩子们不喜欢的原因,再让喜欢这道菜的“美食推荐员”发声,除身体原因(过敏)之外,都大胆地尝试一下这道菜品,如果能接受的,恭喜这位同学,打开了一道新菜品的大门,大家发出鼓励祝贺,如果实在接受不了,也不强求,但不能乱带“节奏”,每个人的口味有差异,但不能因为自己不喜欢而否定一道菜,换一种说法,试着用“这道菜不适合我的口味”来代替“这道菜很难吃。”

班级改变

厨余垃圾剩余量 呈现递减趋势

如今,班级内学生用餐情况有了明显改善,厨余垃圾剩余量也呈现递减趋势:厨余垃圾桶内再也没有出现米饭的身影;在面对胡萝卜、木耳等蔬菜时,因为“美食推荐员”常常宣传荤素搭配、营养均衡的理念,越来越多的同学接受并愿意吃了;越来越多的同学愿意尝试新菜。

小夏同学尝试了青菜猪肝羹后,他惊呼好吃,接着也有同学尝试了起来,他在周记中写道:“以前错过那么多猪肝实在可惜,以后要打开更多新菜的大门,给每道菜一个机会,不要错过。”

从光盘行动本身来看,光盘行动需要多方共同努力,学校制定更合理的配菜定量机制,食堂让菜肴更加美味,老师家长做好引导。开展光盘行动的目的不是强制要求所有的学生喜欢所有的菜品,硬要吃掉所有的菜品,而是让学生从小真正树立起厉行节约的意识。

班主任,一个平凡的岗位,却是孩子和班级的核心,更是连接家庭和学校的纽带。班主任的态度,一定程度上决定了孩子和家长的态度。在这个版块,请看班主任怎么诠释他们的“权力”。