

申城大中小学各显身手开展光盘“食育”教育

校园里藏着“泔水桶”瘦身的秘密

首席记者 陆梓华

这个学期,徐汇实验小学食堂外,出现了五张有意思的折线图。折线图标明的不是分数,而是各个年级、各个班级的光盘行动“战果”。

从去年9月起,学校启动了“厉行节约 爱粮节粮”活动,然而,一个学期下来,总务主任王纪峰发现,一些孩子的浪费行为有“回潮”现象。于是,老师们又出一招,鼓励孩子们利用数学课上学过的统计方法,对各班剩饭菜重量称重,并制作“光盘人气榜”。方案实行了一个多月,效果显著。起初,有的班级剩饭菜达一两公斤,如今,折线几乎都“贴地”而行,泔水重量普遍低于0.5公斤。

而在上海师范大学,大数据统计结果同样令人欣慰——通过打造数字化、智能化高校餐饮新模式,学校厨余垃圾量同比减少了7.3%。

昨天,记者走访了申城多个大、中、小学,探寻校园泔水桶“瘦身”的秘密。上海,正通过种种举措,将“食育”教育融入青少年生活板块,从小培育爱惜粮食的意识。



上海师范大学“云餐厅”打出了“我的餐厅我做主”的标语,利用大数据技术促进“光盘行动” 本报记者 孙中钦 摄

我国人均耕地为1.4亩,全世界人均耕地是3.2亩,一些国家则达到了人均8亩……在上海师范大学爱粮节粮宣传月上,生命科学学院黄学辉教授用一组数字说明了粮食问题在我国的重要性和紧迫性。经过多年的艰苦工作,他带领团队研究构建了迄今为止最完善的水稻数量性状基因关键变异图谱,开发了一款智能化的“水稻版”导航平台和软件包,为高产、优质、多抗水稻新品种的快速培育提供了技术支持。今年2月2日,该研究成果成为国际顶级期刊Nature Genetics的封面文章。

而在黄学辉看来,当同学们真的把论文写在祖国大地、田野乡间之时,方能更真切地感受到

秘密 ① 躬耕反思“饭来张口”

每一粒米都来之不易。他介绍,团队计划将在校园里开展一些科普工作,“解决粮食问题,不仅要通过水稻育种来‘开源’,更要重视粮食浪费问题,才能‘节流’。”黄学辉说。

在上海中小校园,越来越多的学生开始体验耕种的辛劳。春光正好,徐汇实验小学内,一群三年级孩子正在校园农田里忙碌。“我们要用耙子把土块敲碎,再用小铲子把小石子挖掉,这样植物才能吸收到营养”“香菜的叶子胖胖的,芦蒿叶子是细细的,那些开花的是野草,要清理掉!”“丝瓜小苗要移植

到架子旁边,因为它们会爬藤”……说起“务农之道”,三(1)班男孩何治宁和女孩于诗涵头头是道。一只小蚯蚓在翻土,吸引了不少小脑袋凑近了看。

副校长陈霆婷介绍,孩子们正在上的,是一门名为“乐在田野”的课程。三年级的孩子们通过学习《植物朋友》《神奇的种子》《种植初体验》《设计温室》等知识,掌握种植入门知识与技能。这不仅对孩子们,对年轻的老师们来说,也是全新的体验。去年,由于播种季节不合适,小麦和萝卜种植失败了。在长桥社区学校的老师指导下,今年

春天,菜地里终于有了一片欣欣向荣的样子。师生在播种、培育和收获过程中,感受生命的神奇,更体验劳动的不易。

同样感受到劳动不易的,还有徐汇区教育学院附属实验中学的同学们。作为全国绿色学校,徐教院附中围绕农作物栽培的过程和相关技术,开发了《现代农业》课程,引导学生在解决问题的过程中,改变“饭来张口”的想法。六(8)班男生张文轩是学校种植社的一员,他感叹,“一盘豆芽要发两个星期,但是吃起来就可能几口就吃完了!”

去年9月1日开学首日,本报曾报道徐汇实验小学创新推出了“大、小餐盘”的方式,由家长根据孩子胃口大小自行选择。经过一段时间跟踪调查,一种更易操作的分餐方式诞生了——二、三年级餐盘含40g米饭,三至五年级餐盘含55g米饭,每个班级另备有添饭和添菜桶,供学生按需选择。五(2)班男生杨俊豪长得壮壮实实,他说,虽然添饭时很想再去加块肉,但他好多次还是从添菜桶里选择了以前并不爱吃的蔬菜。

秘密 ② 光盘行动各有妙招

原因么,是要为班级荣誉而战——“荤菜大家肯定可以吃完,但是蔬菜可能会被剩下来,那我们班的剩余饭菜量就要多了!”杨俊豪说,渐渐地,他发现,凉拌西兰花还挺好吃的。

在徐教院附中,自开展光盘行动以来,食堂每天都能减少大米的投入15斤,餐余总量也从原来的4桶减少到现在的1桶。和

徐汇实验小学类似,食堂也采取了减少每份餐盒的饭量,增加班级添饭总量的办法,有效减少了米饭的浪费。

徐汇小学校长焦轶萍介绍,目前,孩子们还在做一件大事——分组完成节粮方案,并将进行全校推广,评选出最佳方案。此前,他们已经自行组队,寻找同学们浪费最多的食物是什么,以及造

成浪费背后的原因。“风尚行动小组”发现,班级泔水桶里有大块大块的炒蛋,再一调查,发现背后的原因各不相同——有人是因为过敏,有人因为胃口小,还有人则因为来不及吃;“国地侦察队”则发现,一些低年级同学会因为不喜欢吃青菜,把青菜偷偷藏在饭里倒掉,因此,他们准备通过张贴海报的形式,给同学们提个醒。

饭菜不合口味,倒掉;天天吃老花样没了胃口,倒掉……对于一日三餐都要在学校解决的高校学子来说,若是舌尖和味蕾无法得到慰藉,食物的浪费在所难免。

针对这一情况,市教委透露,全市教育系统积极探索运用新技术、新工艺、新装备减少学校餐饮浪费,将信息技术、物联网、人工智能和现代食堂管理相结合,打造节约型智慧食堂,利用大数据手段分析低谷人数和用餐习惯,为“爱粮节粮”提供强大数据支撑。

在上海师范大学徐汇校区“云餐厅”,用餐成了一种享受。时尚餐厅式的布局提供了多种座位形态,独自凭窗或者三五结伴,甚至数十人相聚,在这儿都可以实现。引入

秘密 ③ “云餐厅”更懂师生口味

的200余种餐饮品牌包含了市场上各大知名品牌,米线、面条、匹萨、寿司、麻辣烫、酸菜鱼……一应俱全。“最关键的是价格要比校外优惠,你看,麻辣烫的食材,不管荤素,这里都是按照50克2.98元来计算,而在学校外四片腐竹就要3元。”研三学生宋剑秋觉得,在一旁的足球场上踢完比赛,再来这里吃一顿,是校园生活最美好的片段之一。

“每隔一段时间,我们都会根据学生调查问卷结果,对所有品牌进行末位淘汰。”上师大徐汇校区饮食中心主任杨慧介绍,“云餐厅”

于2017年向师生开放,将原先的“我做什么你吃什么”改为“你想吃什么食堂我就提供什么”,系统性打造数字化、智能化高校餐饮新模式,适时扩大校外优质餐饮产品供给,形成强大的供应链云。

为了确保学生能准点用餐,培养学生健康习惯,“云餐厅”不仅提供堂食,还可根据学生需求,送至校内指定地点。后台数据分析结果令食堂师傅们很欣慰——相当一部分订单的目的地,均为实验室。为了鼓励同学们尽量“光盘”,包括“云餐厅”在内的校内各个食堂,均推出了小份菜、半份菜,设立剩菜

剩饭加热处,提供免费的打包盒。

上师大副校长张峥嵘介绍,上师大充分利用“全国爱粮节粮宣传周”“世界粮食日”等重要时间节点,在全校范围举办爱粮科普进园区、健康膳食主题讲座等活动,充分调动大家爱粮的主动性和自发性,也让学生参与食堂工作,让学生更加直观地从体会珍惜粮食的重要性。单词“grain(谷物)”中的“i”化身米粒纷纷坠落,一行小字呼吁,“不要让i掉了”……在美术学院女生的宿舍楼,记者看到,一幅幅充满创意的“节粮爱粮”海报,成为走廊最好的装饰。

昨天,11时40分,下课铃响起,进才中学南校食堂开始热闹起来。七年级的严娅同学拿着托盘,在窗口选择了一份百叶包、一份农家老三鲜和一碗冬瓜汤。“呀,没想到今天居然还有炒饭。”她很是好奇,忙把一碟咸肉卷心菜炒饭盛入盘中。陈佳慧是她的好友,两人点了一样的菜,坐在一起吃得津津有味。小陈同学说:“上个礼拜新推出了葱油芋艿,可惜晚了一步,没吃到。”

进才南校校长元大江有个“三好”理念,就是要让学生“吃得好、睡好、发展好”,而每天“吃好”的很重要一顿,就是在校里的午餐。学校开办于2015年9月,起先是吃套餐,第二年9月改为自助餐制,吃啥点啥,吃多少取多少。潘涵涵和于智涵两位男生正处在长个子阶段,快1米7了。他俩说,一荤一素再加酸奶其实就足够了,偶尔看到有没吃过的菜,就再加一个。学校的规定是只要光盘,不限吃多少,但拿多了吃不掉,这样的浪费行为是要被扣除行为积分的。

昨天的菜谱上有毛血旺、雪花鸡柳、红烧鸭翅根、百叶包、农家老三鲜、炒黄瓜等。“每天是三大荤、四小荤、一个汤,共八个菜,除了白米饭,一周里会有一天增加炒饭,另有一天增加炒面。教师和学生分在两个食堂,但吃的菜是一样的,也都是自助用餐。”食堂经理王跃说,学校刚办的第一年,那时才一个年级四个班级,每天用餐完毕,一桶泔脚早已装得满满的,更不要说倒掉的白米饭了,几乎每天都会发现有整块的猪肉、鸡肉、鱼肉被同学们扔掉。自从改为自助餐后,泔脚桶里多是一些吃剩的肉骨头、鱼刺,四百多名学生用餐,剩饭菜用一个簸箕就可以装下。

王跃介绍:“食堂的菜谱每两周不重复,每个学期都要新增十几个新品种,根据不同季节还会推出时令菜,比如,前两周有葱油蚕豆和腌笃鲜。这几年做下来,同学们爱吃什么、什么菜最抢手,我们都心里有数,所以,基本上每天做出来的菜都会被吃完。上新菜时,厨师们会先少做一点,探探‘行情’。我们核算过了,一顿饭也就十二、三元的标准,但同学们却吃得很乐意,人人光盘。”

“这不仅仅是供餐形式的改变,更主要的是通过自助选餐的方式,让同学们学会选择,发展特长需要选择,结交朋友需要选择,同样,吃的选择也很重要,这个选择不是让孩子们去挑食,而是要懂得营养均衡,学会丰俭随意,掌握基本的用餐礼仪,更要培养自己爱惜粮食、反对奢侈浪费的好习惯。”元大江说。首席记者 王蔚

进才南校天天自助午餐,教同学们学会『吃的选择』
四百多学生餐后剩饭菜就一簸箕