

“光盘行动”，应融入每个人的三餐

杜绝“舌尖浪费”，让“光盘”成为习惯

绿色态度

■ 项丹平

让『光盘』成为每个家庭的自觉

亲友相聚，按需点餐；服务人员主动引导，“不够再加”；用餐结束，剩菜打包……元旦假期，类似场景在各地餐厅随处可见。近年来，许多公共场所的电子屏、海报上也随处可见“节约”“光盘”等字样，半份菜、单人套餐、“光盘”兑换奖励等新型餐饮模式悄然推开。从2013年至今，随着“光盘行动”的不断深入开展，食品浪费得到有效遏制，节约粮食、反对浪费在全社会蔚然成风。

《资治通鉴》说：“俭约，所以彰其美也。”厉行节约、反对浪费，人人有责、家家有份。我国餐饮从业人员，女性占比超过半数，她们在引导文明消费、节约用餐方面可以发挥很大作用；在亿万家庭中，女性也多是健康饮食的主导者，在培养勤俭节约、文明消费、反对浪费等优良家风中起到引领作用。而把“光盘行动”进行到底，坚决制止“舌尖上的浪费”，不仅是传承中华民族勤俭节约的传统美德，更有助于保障国家粮食安全。

一粒粮食，饱含滴滴汗水；一张餐桌，传承优良品德。广大女性及其家庭应自觉摒弃浪费陋习，从节约一粒米、一把面、一滴油做起，把制止餐饮浪费行为落到实处、落在日常。在外用餐以“光盘”为荣，以“剩宴”为耻，按需点餐、合理配餐、理性消费，让宴请不攀比、聚餐不浪费、剩菜要打包、吃饭要“光盘”成为家庭聚餐的文明标配。广大母亲们更要言传身教，带孩子从小养成爱惜粮食、勤俭节约的好习惯，以健康文明的餐饮文化涵养勤俭节约的好家风。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”春节将至，餐饮消费迎来高峰期，警惕“舌尖上的浪费”、节约粮食的意识不能在辞旧迎新的欢欣氛围里懈怠。过年人们都喜欢“年年有余”，其实“年年有余”的寓意是每年都有多余的财富及食粮，不铺张浪费，才能“年年有余”。正如苏轼所言：“口腹之欲，何穷之有？每加节俭，亦是惜福延寿之道。”越是年节，越应该严格坚持“光盘行动”不放松，新年更要晒一晒节约的举动，这才是最时尚的新年俗。

新年新气象，让我们从我做起，从家庭做起，从日常做起，从点滴做起，积极行动起来，让“光盘”成为生活习惯，让勤俭成为价值追求，让节约成为自觉行为，持之以恒、久久为功，让每一个家庭都成为勤俭节约、杜绝浪费的“文明之家”。



拒绝“舌尖上的浪费”
节约从我做起



■ 中国妇女报全媒体记者 张铮

“您一共4位用餐，点的菜有点多，建议先去掉两个，不够再加，避免浪费。”近日在北京西城区的一家餐厅，黄女士和几位朋友点餐时，服务员礼貌地提醒着。黄女士欣然接受建议，将选中的两道菜品换成了小份。黄女士告诉中国妇女报全媒体记者：“服务员的提示很赞，有助于做到‘光盘’，浪费可不好。”

市民：适量点餐、餐后打包，已渐成人们消费新习惯

记者发现，该餐厅里随处可见光盘行动、节约粮食、文明餐桌等内容的宣传画，提醒客人理性消费，创造文明就餐氛围。另一位带着女儿用餐的刘女士告诉记者，“现在不管是在家吃饭还是外出就餐，都是吃多少做（点）多少，即便剩下了也肯定会打包带走。日常生活中的耳濡目染，能让孩子从小就养成勤俭节约从我做起、从身边做起的好习惯。”

餐厅服务员小马也表示，“倡导‘光盘行动’后，客人们吃得都比较干净，基本没有什么剩余的。”记者注意到，已结账的几桌客人用餐完毕后，桌上的确没有剩菜剩饭，有几位走时还拎着几个打包盒。服务员笑称，“现在清理餐桌可比原来轻松多了。”

在另一家烧烤海鲜自助餐厅，收费指示牌上提示消费者在交餐费的同时须另外支付20元押金，浪费食物超过150克押金将被扣除。大部分消费者都表示理解和赞成这条规定，取餐处贴着“光盘行动”宣传画，提醒勤拿少取，切勿浪费；滚动播放的广播也提示消费者吃多少取多少，杜绝浪费，不做“剩餐”男女。记者注意到，有些食物是按份供应，顾客取餐用的也是小盘，这样每一次都不会拿太多。

正在挑选食物的方女士告诉记者：“这里吃的东西品种非常多，先选几种尝尝，想吃再取，还能多尝几样。”其他大部分消费者也基本能做到根据自己的食量拿取食物。

饭店：从“点菜多、创收多”，到“全流程”倡导节约

中科院公布的一项从2013年至2015年的调查结果显示，我国餐饮食物浪费量每年在1700万

至1800万吨，相当于3000万到5000万人一年的口粮。而世界上至少还有8.2亿人面临饥饿，相当于每9人中就有1人挨饿。为树立文明、健康、理性、绿色的消费理念，2021年4月29日国家出台了《反食品浪费法》，倡导合理点餐取餐，通过奖励参与“光盘行动”的消费者、对点餐浪费收取厨余垃圾处理费等规定，为全社会营造浪费可耻、节约为荣的氛围提供法治保障。2021年11月，中办、国办印发了《粮食节约行动方案》提出，到2025年，粮食全产业链各环节节粮减损举措更加硬化实化细化，推动节粮减损取得更加明显成效，节粮减损制度体系、标准体系和监测体系基本建立，常态长效治理机制基本健全，“光盘行动”深入开展，食品浪费问题得到有效遏制，节约粮食、反对浪费在全社会蔚然成风。

记者发现，“光盘行动”在各地都已深入人心，适量点餐、餐后打包已成为人们的消费新习惯，一些餐饮企业也纷纷亮出杜绝浪费的小妙招：如上海部分自助餐厅出台“浪费加收餐费”的规定；广州一些餐饮门店推出“光盘奖励果盘”的活动；贵阳市一家饭店几年前就改变了“点菜多、创收多”的经营理念，推行“n-1”点餐方式，要求服务员根据就餐人数少一人的饭量引导消费者按需点餐。

中国饭店协会一位负责人表示，“十四五”时期，我国餐饮业高质量发展的重点是推广绿色餐饮，在采购、制作、食用、包装等各环节倡导节约、避免浪费。

高校：食堂“小份菜”受欢迎，节约宣传员督促落实“光盘”

针对校园餐饮浪费现象，各大高校也纷纷行动。如山西大学食堂推出了小份菜，“以前食堂菜量大，总是吃不完，也可以根据个人情况选择菜量。现在食堂推出了小份菜，不仅价格实惠，还能够真正让我做到‘光盘’，看到干干净净的餐盘，心里会有一种成就感。”记者一位朋友的女儿说。

在推出小份菜、半份菜的同时，不少高校还设置了勤工助学节约宣传员的学生岗位，在每天用餐高峰期，都有戴着袖章的同学在食堂窗口以及餐具回收处站岗，督促同学们打饭酌量、剩饭带走。许多同学表示，这种监督很有必要，有了同龄人的监督，每次剩下饭菜要倒掉时自己都会不好意思，久而久之就养成了适量买饭、自觉吃光、剩

菜打包的好习惯。

据报道，有科技团队研发出“光盘打卡”公益项目，已首先从高校开始推广应用。所谓“光盘打卡”，就是通过技术识别出是否“光盘”，如果是“光盘”会获得一定数额的现金奖励，由一些热衷于公益的企业“埋单”，并通过基金会把钱送到需要的地方。截至2019年11月，“光盘打卡”已拥有10万多用户，在100余所高校中生根发芽。

电商：点外卖弹窗提醒适量点餐、避免浪费

“温馨提示：点餐请适量，环保又健康。”记者日前在三宝乐的外卖平台选购面包时，在购物车里放了3款糕点后，再选时点餐页面就蹦出了上述提示。最终，记者只买了2种女儿最喜欢的巧克力口味面包。

在引导适度点餐、推动“光盘行动”方面，各大外卖平台也积极行动，目前美团、饿了么等外卖平台均上线了关于适量点餐、避免浪费的温馨提示。“最近，我在外卖平台点餐时经常会蹦出个弹窗，提示多点浪费”，徐女士对记者说，“看到这个提示，我就会再看一眼购物车，退掉一两个不那么想吃的菜，一般就刚刚好。”

“一个菜单调，两个菜浪费”，常点外卖的曹女士过去总要面对这样的尴尬，如今小份菜、半份菜正好破解了这一难题，一些外卖平台还明确标注菜品的“分量”信息，如“烧鸽约50克”，更便于消费者精准点餐。“有些卖家的煎饺、烤鸭包、桂花拉糕等点心都可以按‘只’出售，既避免浪费，吃得也更丰富了，感觉幸福指数都提升了。”曹女士对记者说。

的确，如今节约粮食已形成一种社会共识，杜绝餐饮浪费正在成为每一个人的自觉行为。线下，为了排场多点菜的消费者越来越少了，爱说“不够再加”的人越来越多了；线上，越来越多的消费者青睐小份菜，2021年用户在某外卖平台主动搜索“半份菜”“小份菜”等关键词近610万次，同比增幅较为明显。

一个人的力量或许有限，但只要乘以14亿多这个基数，就能让“光盘行动”发挥积极作用。春节将至，期待我们每一个人在家庭聚餐、好友聚会、商务宴请时都能坚持践行“光盘行动”，让节约粮食、反对浪费真正成为每一个人的自觉行动。

“光盘行动”该如何做？

相关链接

践行“光盘行动”，请这样做：在家里，吃多少煮多少，不要剩菜剩饭；在食堂，按需打饭，必须光盘；外出就餐，只点想吃的，剩余都打包；自助餐，吃多少取多少，不暴饮暴食；朋友聚餐，“光盘”才是大场面，拒绝铺张浪费；点外卖，不盲目满减凑单，先选小份；下午茶，好吃不多点，按需取量；吃夜宵，能少一串是一串，合理膳食。

绿色生活

“光盘行动”让我家更和谐

■ 路路

在我家，妈妈和外婆常为剩饭剩菜倒与不倒的问题争执不休。妈妈说“剩饭菜不仅没营养，还会生成毒素，吃了影响健康。”外婆说“好端端的饭菜，倒掉太可惜，不能糟蹋粮食。”

妈妈和外婆的话听起来都有道理，可我心里却埋怨爸爸，因为他常常在我们吃饭时来个电话，“我不回家吃饭了，有个应酬。”若不是他，家里哪会剩下这么多饭菜？在处理剩饭剩菜的问题上，爸爸支持妈妈：“咱家倒掉这点儿算什么？饭局上倒的才多呢，甚至有整鸡、整鸭、整鱼。”外婆听了气得直念叨：“罪过，咋不怕响雷打头。”我就在剩饭剩菜吃与倒的争执中一天天长大。

去年开始，爸爸的应酬少了，基本都在家吃饭，从此妈妈做饭也尽量盘中有数。每晚用餐后，桌上只剩下几只光盘，过新年也是如此，既不浪费，还每顿都吃新鲜的，家里再也听不到关于剩饭剩菜的争论了。外婆脸上总是带着舒心的微笑，餐后就看她喜欢的电视节目。

爸爸说：“现在国家提倡节俭，不允许‘舌尖上的浪费’，咱家也要把‘光盘行动’落实到每一餐中，不浪费一粒粮食。”

提倡节俭，反对浪费，我们这个家庭也在积极践行着。希望有更多的家庭加入到“光盘行动”中，让节俭之风吹遍中华大地。

我家的“光盘”计划

■ 叶霜

我觉得，“光盘行动”要从小事做起、从每个家庭做起，平时养成勤俭节约、避免浪费的好习惯最重要。

平时我家吃饭就我和老公两个人，我们先定了一个“光盘”计划：1.炒菜尽量定量，不隔夜，分盘分餐；2.粥也要现吃现做，不剩到第二天；3.要经常清理冰箱，冰箱也要纳入“光盘”计划，有剩菜剩饭及时清理；4.买菜也要吃多少买多少，上早市不买成堆的菜，避免浪费。

要执行“光盘”计划，作为家庭主妇的我最关键，因为几乎每天都是我做饭。过去我每晚做的饭都比较丰富，最起码是一荤一素一粥。为了图省事，每次我做的粥很多，第二天早上就不用做了，而且中午自己还能再吃一顿。但剩粥既对健康不利，也很浪费。自从实行“光盘”计划后，我感觉晚上定时定量，胃舒服了，睡觉也更安稳了。

有时婆婆来了，为了好好招待她，饭菜难免丰富一些，又出现了剩菜剩饭。婆婆是从苦日子过来的，于是主动将剩菜剩饭“承包”了。我给婆婆讲了我家的“光盘”计划，也从健康角度讲常吃剩菜剩饭不好，老人很理解也很支持，这样我做饭又可以定人定量了。自从我家实行“光盘”计划后，冰箱里几乎再也没出现过剩菜剩饭，即有利健康又避免浪费，一举两得何乐而不为。