

珍惜盘中餐，让节约成风尚

春日里，在人们踏青赏花之时，农民也开始了春耕劳作。正是他们的辛勤耕耘，才有了我们餐桌上的丰裕富足。盘中之餐来之不易，节约粮食、反对浪费，是对劳动的尊重，是中华民族的传统美德，也是我们端牢粮食饭碗的现实

要求。连日来，读者网友来信留言，针对生活中铺张浪费、节粮减损等问题展开讨论，并就如何更好地厉行节约、反对浪费提出意见建议。

——编者

倡导节俭办婚宴

“婚宴一辈子就这么一次，必须要隆重一点”“婚宴浪费点正常，要是吃的不够反而丢面子”……多年来，受一些传统观念的影响，办婚宴时顾面子、讲排场、比阔气的现象屡见不鲜。笔者曾参加过在城市或农村举办的婚宴，发现一场婚宴下来，饭桌上的菜肴、酒水等，几乎是吃一半剩一半，铺张浪费现象比较严重。

遏制婚宴浪费，先得从改变观念入手。首先要引导人们树立正确的节约理念，以群众喜闻乐见的形式加强宣传引导，使“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”的道理深入人心，倡导节俭办婚宴。另外，党员、干部应发挥模范带头作用，不仅要管好自己，更要带动和教育身边亲朋好友，共同倡导“光盘行动”，自觉抵制婚宴讲排场、搞攀比等不良风气。

其次，婚宴承办者也要负起责任，提倡菜品的适量适度供给。一方面，餐饮商家要严格按照反食品浪费法的相关规定，科学合理确定菜谱，在菜量选择上提供“半份、半价”“小份、适价”服务，让婚宴菜品好吃美味又不浪费。另一方面，餐饮商家不得诱导、误导消费者超量点餐，而应积极承担起提醒监督的义务与职责，在消费者点菜下单时，主动提示消费者适量点餐，引导消费者自觉远离餐饮浪费行为。

有关部门也应当严格按照法律法规对婚宴的浪费行为进行监督，既对餐饮商家诱导消费、后厨浪费等问题进行必要的提醒或处罚，又要对消费者的节约行为进行鼓励，推动餐饮商家和消费者量力而行，向浪费说“不”。

安徽阜阳市 朱波

“光盘”过节更理性

春节期间，家人朋友相聚共享美食，其乐融融。可“餐桌上的浪费”“年货里的浪费”现象依然可见。其实，不只是春节，在许多节日里，亲朋好友聚餐都会有一些浪费现象。有的家庭讲究“年年有余”，在点菜、做菜时往往超过实际所需，即便家里人口不多，也会烹任一大桌饭菜，碗碟层层摆起。有的亲朋相聚时，为了讲排场、好面子，往往多点多做菜品，大大超过宾客食量，浪费严重。

勤俭节约是中华民族传统美德，节约粮食更是每个人都应具备的文明素养。尽管随着经济社会发展，我们的物质生活越发富足，但勤俭节约的观念和习惯永不过时，仍然值得更好地传承和弘扬。实际上，“光盘”过节，反对浪费，也有现实的需要。作为有14亿多人口的大国，尽管我国粮食生产实现“二十连丰”，但仍然要有危机意识，不能搞铺张浪费，不可糟蹋粮食。针对节日期间的

浪费问题，推广“光盘行动”，杜绝“舌尖上的浪费”，是节约粮食的重要举措，相当于增加了“无形良田”。厉行节约、珍惜粮食，反对铺张浪费，应当成为每个人的消费观念和生活方式。尤其是在各种节日期间，绿色消费、勤俭过节，更应成为一种风尚。

近年来，我国出台了一系列遏制食品浪费的法律法规和政策措施，尤其是反食品浪费法的发布实施，为全社会确立了反对食品浪费的基本行为准则，将节约粮食从道德标准上升到法律高度。中办、国办印发《关于做好2024年元旦春节期间有关工作的通知》也明确提出“反对讲排场比阔气、攀比炫富、奢侈浪费等不良习气，倡导良好社会风尚”。“光盘”过节，反对浪费，需要观念更新，移风易俗，推动全社会形成科学饮食、节俭用餐、文明消费的良好风尚，让节日回归其原有的价值和意义。

河南信阳市 乐兵

培养勤俭好家风

提到“光盘行动”、节约粮食，许多人首先想到的是在饭店酒家，或者请客宴席上要吃光盘中食物。其实，家庭应当在“光盘行动”中扮演更重要的角色。一日三餐大多是在家里进行，家庭能否树立节约粮食的良好观念，在生活中厉行勤俭节约，对全社会都有重要影响。

这就要求每个家庭成员在日常生活中践行节约理念，倡导“光盘行动”。比如，在家中做饭时，尽量按需按人制作。在购买食材时，尽量按需购买，避免因来不及烹饪导致食材变质而浪费。

另一方面，还应当在家风家教方面做好引导，从孩子抓起，从每一位家庭成

员做起，让节约粮食成为良好家风。父母在教育孩子时应注意培养珍惜粮食的意识，让孩子从小就养成节约的良好习惯。社区也可以组织相关活动，培养居民的节约意识。比如，有的社区开展“不负‘食’光，拒绝浪费”活动，以家庭为单位，由孩子担任用餐监督员，进行“光盘打卡”，活动新颖有趣，又有教育意义。

此外，家庭在外出就餐时，也应注重节约，适量点餐，反对铺张浪费。对于吃不完的食物，尽量打包带走。只有每一个家庭都担起责任，才能在全社会形成节约粮食的良好风尚。

浙江衢州市 徐曙光

做精做细小份菜

“分量小，价格低”“一人食，不浪费”。在厉行节约、反对浪费的呼声中，小份菜成为许多消费者和商家的共同选择。调查显示，在外卖平台上，无论是提供小份菜的商家数量、品种，还是选择小份菜的消费者、搜索量，均呈现明显上升趋势。

“光盘行动”是一种良好的文明习惯，餐桌文明也是社会文明的重要体现。近年来，随着厉行节约、反对浪费观念的深入人心，按需点餐、适量点餐正成为餐饮市场主流，相比以往商家主打“量大”“管饱”等标签，小份菜因省钱、味道好、选择多、不浪费等特点受到消费者欢迎，有效避免了食物浪费。对消费者而言，在吃饱吃好的同时，小份菜相比大份菜，更能节省费用；在费用相同的情况下，小份菜能提供更多种类的菜品，满足

消费者的不同需求。

但推广小份菜对于餐饮企业而言，不仅是减少菜品分量那样简单。同一种菜品在制作过程中，如果分量产生变化，就要改变现有的配餐运营模式，重新计算人工、耗材、物流等成本。对广大餐饮企业而言，必须适应消费潮流，将节约粮食的理念应用在经营实践中。这就要求餐饮企业在小份菜菜品设置和制作上进行更多探索，以保证菜品量减少、菜品品质不降低。

伴随“光盘行动”理念逐渐深入人心，小份菜正成为引领绿色节约、减少浪费的新时尚。期盼餐饮企业将小份菜做得更加精细，实现餐饮企业、消费者、粮食节约的多赢。

江苏连云港市 吴学安



制图:满强波

节粮减损出实招

虽然我国现在粮食产量连年丰收，但是在流通环节的粮食损失浪费现象依然存在。因此，节约粮食，不仅要在消费端推行，更应该在供给端推进节粮减损。

粮食损失浪费的原因主要有两个，一是在采收储运环节，农户缺乏科学储粮意识和专业知识，加之冷链基础设施不足，导致粮食损耗率大；二是在加工销售环节，商家为满足消费者喜好精细加工、过度加工，导致粮食损耗严重。

节粮减损是一个系统工程，必须从多方面着手。首先，建议加大对科学储粮的宣传力度，加强技术扶持和资金帮扶，为农户提

供高效的收割设施和储存条件。其次，加快冷链基础设施建设，完善生鲜食物终端配送机制，减少农产品运输损耗。此外，应对食物的边角废料进行集中高效分类处理，避免过度加工造成浪费，最大程度提高粮食利用率。

粮食安全是“国之大者”，节粮减损容不得丝毫麻痹大意，更来不得半点形式主义。这既需要相关部门加强监督、真抓实干，也离不开社会的共同参与，抓好抓实抓细节粮减损，牢牢把住粮食安全主动权，攥紧“粮袋子”，把我们的饭碗端得更牢更稳。

四川泸州市 王威然 据《人民日报》

标注位置和清晰度，要求清晰标示预包装食品的生产日期和保质期，应当醒目、持久，使消费者购买时易于辨认和识读。

规范标注预包装食品日期，是尊重和保障消费者合法权益的体现，也是推动食品行业健康发展的重要基础。清晰、易读的食品日期标签能更好地提升消费者购买体验。

对此，浙江大学光华法学院教授张占江建议，相关部门应进一步加强对食品安全的监管，依法查处不符合法律法规和国家标准的标注方式。根据实践中的新问题，对相关食品安全法律法规进行及时的修订和完善，加强食品标识监督管理。同时，督促生产者加大对食品日期标签的重视程度，提高生产日期和保质期标识的准确度和清晰度；增加销售者和消费者的食品安全相关知识，对食品安全标签的生产日期和保质期规定进行有效监督。

专家和读者表示，对于“清晰”的定义和“醒目”的标准因人而异，难以一概而论。但明确食品安全信息是生产商自觉追求的责任体现，应当重视消费者体验，设计易识读的包装标签。只有充分尊重消费者，才能更好地建立企业信誉，赢得市场青睐。

据《人民日报》

九九加一九 耕牛遍地走

新华社天津3月18日电（记者 周润健）“中分春一半，今日半春徂。”北京时间3月20日11时06分将迎来春分节气。此时节，春江暖，烟柳绿，桃花红，梨花白，莺婉转，燕纷飞，满满春色，一派生机。

当太阳到达黄经0度，春天的第四个节气春分到来，标志昼夜平分，是整个春季中的“C位”节气。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，九九歌中的“九九加一九，耕牛遍地走”指的就是春分时节。春分一到，“地气已贯通”，也就是冻土层已融化，土壤透气性良好，是适时播种的好时候。

春分是二十四节气中特别受重视的一个节气。古人讲究“春祈秋报”，即在春耕时祈祷风调雨顺，秋收时祈盼五谷丰登。

王来华说，在民间，“春祈”是敬拜土地神，通常在春社日举行，也就是立春后第五个戊日，通常在农历二月，与春分节气相近。据记载，在清代，春分一到，在严肃的祭祀活动后，皇帝会亲自到北京正阳门外的先农坛，换上“亲耕服”下地播种。

旧时，有些地方时兴在春分送“春牛图”，在一张红纸上印上农历的节气，再印上农夫耕田的图样。图中有说唱，蕴含着不少祝福丰收的吉祥话和对春牛的夸奖。毕竟，耕牛是那个时候春耕的主力，无论犁地、耙田、整畦、播种等农事，都离不开它。而如今，农田里已经不容易见到吃力耕作的春牛，取而代之的是各种高效运转的农机具，这些现代化的农机具俨然是新的“春牛图”主角。

春分到了，真正气象意义上的春天也就到了，风轻悄悄的，草软绵绵的，一切都像刚睡醒的样子，欣欣然张开了眼。历代文人雅士也曾醉在其中，不吝笔墨。欧阳修说，“雨霁风光，春分天气。千花百卉争明媚。”千百年后，朱自清也说，“桃树、杏树、梨树，你不让我，我不让你，都开满了花赶趟儿。红的像火，粉的像霞，白的像雪。”

王来华表示，“不到园林，怎知春色如许”，在这个春光明媚的仲春时节，不妨去郊游踏青，放飞风筝，采摘野菜，在和风送暖与鸟声啾啾中，感受“青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞”的浪漫与美好。

3月20日11时06分春分：九九加一九，耕牛遍地走



此时节，春江暖，烟柳绿，桃花红，梨花白，莺婉转，燕纷飞，满满春色，一派生机。

专家介绍

春分一到，冻土层已融化，土壤透气性良好，是适时播种的好时候

旧时，有些地方时兴在春分送“春牛图”，在一张红纸上印上农历的节气，再印上农夫耕田的图样。耕牛是那个时候春耕的主力，无论犁地、耙田、整畦、播种等农事，都离不开它



而如今，农田里已经不容易见到吃力耕作的春牛，取而代之的是各种高效运转的农机具，这些现代化的农机具俨然是新的“春牛图”主角



在这个春光明媚的仲春时节，不妨去郊游踏青，放飞风筝，采摘野菜，在和风送暖与鸟声啾啾中，感受“青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞”的浪漫与美好

规范标注食品生产日期、食用截止日期等——

让保质期信息一目了然

□ 向子丰 李嘉儒

近日，有读者来信反映，部分预包装食品的生产日期、保质期等标签的标注位置不固定，标注方式也不尽相同，影响了消费者的选购，也给经常要检查食品日期的商家带来了困扰。

湖南娄底市读者张女士讲述了她的经历：在购买饮料时，虽然包装上写着“生产日期见喷码”，但喷码位置并不固定。有时隐藏在商品名称下，有时又混杂在产品信息中，还有的藏在与包装颜色几乎一样的地方，还得找对角度才看得见。浙江杭州市读者刘女士也表达了类似困扰：“我买的一些真空包装食品，生产日期喷在包装上起皱弯曲的地方，那里的数字都变形了，看得我眼睛都花了。特别是袋装食品，有些标在折边内，开封时还可能把信息撕毁。”

见包装背面、见瓶身、见打码处……食

品包装上的生产日期并非在统一位置印刷。还有不少读者、网友表示食品包装上生产日期和保质期的字号过小，识读困难。部分包装上标注的字体颜色与包装底色过于接近，增加了识别难度。

业内人士表示，有的不良商家会在消费者不易察觉的地方打印喷码，这不仅影响消费者的购物体验，还危害食品安全。

不仅生产日期标注不明确，保质期标注也不统一。“有些产品标注保质期天数，有的则标注到日期，每次购买都得仔细算算。”浙江衢州市读者杨女士疑惑，“为什么不能统一标注生产日期和到期日，这样避免了复杂计算，也能够直观知晓距离商品过期还有多久。”

内外包装标注差异也是一个让消费者头疼的问题。多数食品只在外包装上标注关键信息，而内包装则省略。但有的超市

拆开外包装零售食品，若外包装丢失，内包装上没有生产日期和保质期的信息，消费者难以判断食品是否安全。

“每次计算预包装食品的到期时间都感觉很不方便。”四川成都市读者刘云林表示，自己经营着一家小超市，经常要录入大量的食品信息，发现各个厂家对生产日期的标注位置不固定、印刷不规范，而保质期的标注方法也不统一。“每个商品都要仔细找生产日期和保质期，而且还得计算什么时候到期，工作比较复杂，导致过期商品不能及时下架处理，增加了经营风险，也会侵犯消费者权益。”刘云林说。

根据食品安全法的规定，预包装食品标签上应当标明生产日期和保质期，并且显著标注，容易辨识。而《预包装食品标签通则》作为食品安全国家标准，则对生产日期和保质期作出了详细规定。例如，对于