

的陆生野生动物（图 1-49）。随后，我国各地都陆续修订了野生动物保护条例，明确规定禁止商场、超市、农贸市场等商品交易场所、网络交易平台，为违法买卖陆生野生动物及其制品等提供交易服务。酒楼、饭店、民宿、食堂等餐饮服务提供者不能购买、储存、加工、出售或提供来料加工野生动物及其制品。我们每一个人都应该遵守规定，拒绝食用保护类和野生动物。



图 1-49 拒绝食用野生动物

（三）使用公筷公勺，采用分餐，保障饮食安全

根据 WHO 统计，疾病的各类传播途径中，唾液是最主要的途径之一。唾液可传播甲型肝炎、流感、肠道病毒（诺如病毒）、幽门螺杆菌等。

采用分而食之的“分餐”方式，就餐时一人一小份，每个人餐具相对独立，或者使用公筷公勺，可以有效地降低经口、经唾液传播传染性疾病的发生和交叉感染的风险；分餐制还有利于明确食物种类、控制进餐量，实现均衡营养，培养节约、卫生、合理的饮食“新食尚”。

1. 在家吃饭、公筷公勺，鼓励分餐

在家吃饭、围桌合餐一直以来都是我国传统饮食文化的重要部分，大家围坐一起，共同的菜食，你一筷、我一勺，不分彼此，传递着亲人朋友的亲密关爱，构建着情感交流的桥梁纽带。家人一起共餐、分享食物，往往比单独进餐具有更多优点：比如可以选择更多的食物品种，保证食物多样和平衡膳食；更容易了解老人胃口的好坏、陪伴照顾老人；便于培养儿童饮食好习惯；促进家庭成员的相互理解和尊老爱幼的家风传承。

份餐也是一种膳食管理，其目标就是量化营养、平衡膳食。份餐可根据家庭成员体重和身体活动量，合理搭配主食和菜肴，定量分配，营养满足又不发胖。家庭成员“各负其责”，吃光所给，不浪费。

但是家人吃饭，共用碗筷也存在着细菌、病毒传播的饮食安全风险。因此，提倡在家也要分清“你我”，多准备一些筷子和勺子作为公筷公勺，做到夹菜盛汤用公筷公勺，相互不乱用碗筷。如果有条件的话，还可以选购一些不同颜色、不同大小的菜碟饭碗，分别用于家庭每位成员，待烹调好饭菜后分装其中，采用分餐的方式减少相互之间

