

## ใบความรู้ที่ ๓ จัดอย่างไรให้ถูกต้อง

### การจัดโต๊ะอาหาร

การจัดโต๊ะอาหารที่ถูกต้อง จะช่วยสร้างบรรยากาศการทานอาหารให้ดีขึ้น ขอแนะนำวิธีการจัดโต๊ะอาหารอย่างง่าย ๆ แต่ถูกต้อง ดังนี้

๑. การปูผ้าปูโต๊ะ ต้องให้ชายผ้าเท่ากันทุกด้าน
๒. การวางจาน วางตรงกลางห่างจากขอบโต๊ะ ๑ นิ้ว
๓. การวางช้อน จะวางห่างจากขอบโต๊ะ ๑ นิ้ว วางด้านขวามือของจาน
๔. การวางส้อม จะวางห่างจากขอบโต๊ะ ๑ นิ้ว วางด้านซ้ายมือของจาน
๕. การวางแก้ว วางเฉียงที่มุมขวามือของจาน



[www.moe.go.th/moe/th/blog/viewblog.php?memberid=1626...](http://www.moe.go.th/moe/th/blog/viewblog.php?memberid=1626...)

## ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง มารยาทในการรับประทานอาหาร

มารยาทในการรับประทานอาหาร เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ที่พบเห็น เกิดความเลื่อมใส หรืออาจตำหนิ ดังนั้น เราควรฝึกมารยาทในการรับประทานอาหารให้ถูกต้องเป็นที่ยอมรับ ของสังคม โดยปฏิบัติให้เป็นนิสัย เพราะนอกจากจะรับประทานอาหารตามปกติในครอบครัว แล้ว เรายังใช้อาหารเป็นสื่อในการพบปะสังสรรค์ ดำเนินงานทางธุรกิจ หรือเข้าสังคมกับผู้อื่น การมีความรู้เกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหารตามหลักสากล จะช่วยให้ปฏิบัติตัวได้ อย่างถูกต้องเหมาะสม มารยาททั่วไปในการรับประทานอาหารร่วมกับบุคคลอื่น ควรจะ ปฏิบัติตนดังนี้

๑. ไม่ทำเสียงดังในขณะที่รับประทาน
๒. อาหารแต่ละคำควรตักให้เล็ก และไม่เลือกเฉพาะอาหารที่ชอบ
๓. ไม่ควรตำหนิรสชาติของอาหาร ควรรับประทานอาหารทุกชนิดที่วางอยู่บนโต๊ะอาหาร
๔. ไม่ควรบังคับให้แขกรับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากเกินไป
๕. ควรเลือกเรื่องที่จะนำมาสนทนากับผู้รับประทานอาหารทุกครั้ง ไม่ควรตำหนิ หรือว่ากล่าวสมาชิกในครอบครัวขณะรับประทานอาหาร
๖. ควรนั่งตัวตรง ไม่นำแขนขึ้นมาวางบนโต๊ะ และไม่ก้มศีรษะลงไปรับประทานอาหารจากจานเข้าปาก
๗. ไม่กระดิกเท้า หรือเคาะโต๊ะเป็นการทำความรำคาญให้แก่ผู้อื่น
๘. ไม่ควรสูบบุหรี่หรือเคี้ยวหมากฝรั่ง
๙. ถ้ามีอาหารมาเสิร์ฟในชามที่มีฝาปิด ให้เปิดฝาลงไว้ในจาน ถ้าอุปกรณ์ใดที่ ใช้ไม่เป็น ให้สังเกตผู้ที่นั่งด้านข้างแล้วทำตาม
๑๐. ไม่รับประทานอาหารมูมมาม หรือทำอาหารหกเลอะเทอะ