ใบความรู้ที่ ๔
เรื่อง มารยาทในการรับประทานอาหาร

มารยาทในการรับประทานอาหาร เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ที่พบเห็น นเกิดความเลื่อมใสหรืออาจตำหนิ ดังนั้น เราควรฝึกมารยาทในการรับประทานอาหารให้ถูกต้องเป็นที่ยอมรับของสังคม โดยปฏิบัติให้เป็นนิสัย เพราะนอกจากจะรับประทานอาหารตามปกติในครอบครัวแล้ว เรายังใช้อาหารเป็นสื่อในการพบปะสังสรรค์ ดำเนินงานทางธุรกิจ หรือเข้าสังคมกับผู้อื่ น การมีความรู้เกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหารตามหลักสากล จะช่วยให้ปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มารยาททั่วไปในการรับประทานอาหารร่วมกับบุคคลอื่น ควรจะปฏิบัติตนดังนี้

๑.ไม่ทำเสียงดังในขณะรับประทาน

๒.อาหารแต่ละคำควรตักให้เล็ก และไม่เลือกเฉพาะอาหารที่ชอบ

๓.ไม่ควรตำหนิรสชาติของอาหาร ควรรับประทานอาหารทุกชนิดที่วางอยู่บนโต๊ะอาหาร

๔.ไม่ควรบังคับให้แขกรับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากเกินควร

๕.ควรเลือกเรื่องที่จะนำมาสนทนากับผู้รับประทานอาหารทุกครั้ง ไม่ควรตำหนิหรือว่ากล่าวสมาชิกในครอบครัวขณะรับประทานอาหาร

๖.ควรนั่งตัวตรง ไม่นำแขนขึ้นมาวางบนโต๊ะ และไม่ก้มศีรษะลงไปรับประทานอาหารจากจานเข้าปาก

๗.ไม่กระดิกเท้า หรือเคาะโต๊ะเป็นการทำความรำคาญให้แก่ผู้อื่น

๘.ไม่ควรสูบบุหรี่หรือเคี้ยวหมากฝรั่ง

๙.ถ้ามีอาหารมาเสิร์ฟในชามที่มีฝาปิด ให้เปิดฝาลงไว้ในจาน ถ้าอุปกรณ์ใดที่ใ ช้ไม่เป็น ให้สังเกตผู้ที่นั่งด้านข้างแล้วทำตาม

๑๐. ไม่รับประทานอาหารมูมมาม หรือทำอาหารหกเลอะเทอะ

www.thaigoodview.com/node/28539

ใบความรู้ที่ ๓ จัดอย่างไรไห้ถูกต้อง

การจัดโต๊ะอาหาร

การจัดโต๊ะอาหารที่ถูกต้อง จะช่วยสร้างบรรยากาศการทานอาหารให้อร่อยขึ้น ขอแนะนำวิธีการจัดโต๊ะอาหารอย่างง่าย ๆ แต่ถูกหลัก ดังนี้

๑. การปูผ้าปูโต๊ะ ต้องให้ชายผ้าเท่ากันทุกด้าน

๒. การวางจาน วางตรงกลางห่างจากขอบโต๊ะ ๑ นิ้ว

๓. การวางช้อน จะวางห่างจากขอบโต๊ะ ๑ นิ้ว วางด้านขวามือของจาน

๔. การวางส้อม จะวางห่างจากขอบโต๊ะ ๑ นิ้ว วางด้านซ้ายมือของจาน

๕. การวางแก้ว วางเฉียงที่มุมขวาบนของจาน

www.moe.go.th/moe/th/blog/viewblog.php?memberid=1626...