

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง มารยาทในการรับประทานอาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เด็กดีมีมารยาท
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง มารยาทในการรับประทานอาหาร
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

มารยาทในการรับประทานอาหาร

ในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ควรคำนึงหลักการปฏิบัติตนที่ถูกต้องตามมารยาทที่ดีในการรับประทานอาหาร ดังนี้

๑. ใช้ช้อนกลางตักอาหารในสำหรับทุกครั้ง
๒. ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง
๓. ไม่พูดคุยขณะที่มีอาหารอยู่เต็มปาก
๔. ตักอาหารรับประทานควรระมัดระวังไม่ให้ช้อนส้อมกระทบกัน
๕. ขณะรับประทานอาหารควรระมัดระวังไม่ให้ช้อนส้อมกระทบกัน
๖. ควรใช้ช้อนกลางตักอาหารให้ผู้อื่นบ้าง หรือเลี่ยนจานอาหารให้เพื่อแสดงความมีน้ำใจ
๗. ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือใช้มือปิดปากทุกครั้งเมื่อไอหรือจามขณะเคี้ยวอาหาร
๘. การดื่มน้ำดื่มควรดื่มอย่างช้าๆ ดื่มแบบไม่มีเสียงและควรมีการเว้นระยะบ้าง ไม่ควรดื่มรวดเดียวหมด และไม่ดื่มขณะที่ยังมีอาหารอยู่ในปาก