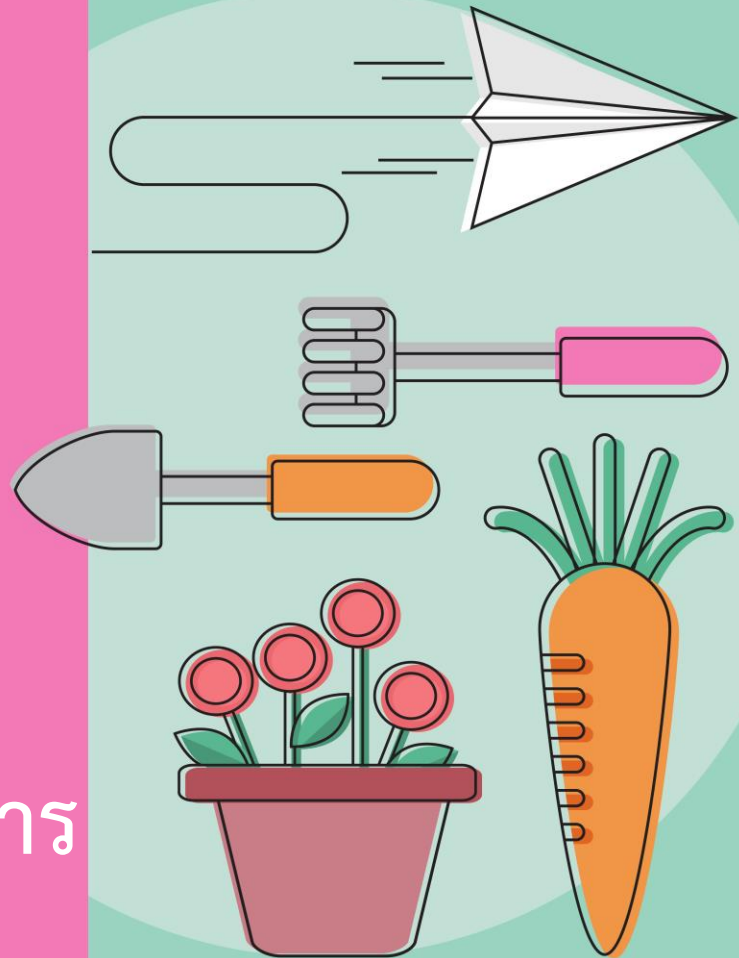


# รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักการทำงานอาชีพ)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

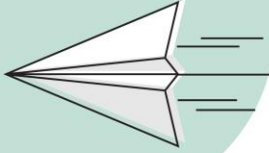
ผู้สอน ครูสุนทรินทร์ บุญฤทธิ์

เรื่อง การจัดโต๊ะอาหาร และ  
มารยาทในการรับประทานอาหาร





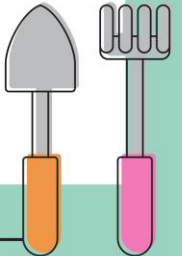
<https://www.youtube.com/watch?v=Xz0c2sEE1Sc>

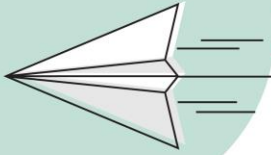


## การรับประทานอาหารแบบนั่งโต๊ะ



ผู้ที่มาถึงโต๊ะอาหารก่อนควรนั่ง  
เก้าอี้ตัวที่อยู่ด้านในสุด เพื่อให้ผู้มา  
ทีหลังเข้านั่งได้สะดวก นอกจากนี้  
การรับประทานอาหารแบบนั่งโต๊ะ  
ไม่ควรนั่งเอามือเท้าคาง หรือวาง  
ข้อศอกบนโต๊ะอาหาร

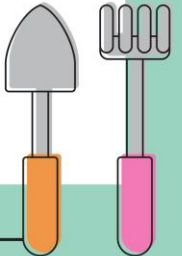




## การรับประทานอาหารแบบนั่งพื้น



ผู้หญิงควรนั่งพับเพียบ ผู้ชาย  
นั่งขัดสมาธิ และไม่ควรนั่งชิดหรือ  
ห่างจากสำรับอาหารมากเกินไป  
เพราะจะทำให้ตักอาหารไม่สะดวก

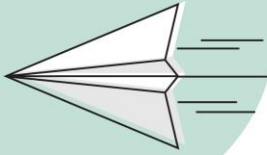


# มารยาทในการรับประทานอาหาร



การรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ควรมีมารยาท  
ที่สุภาพเรียบร้อยในขณะที่รับประทานอาหาร



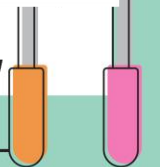


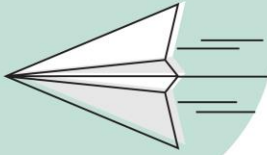
ขณะรับประทานอาหาร ควรปฏิบัติดังนี้

1. การใช้ช้อนและส้อมใช้มือขวาถือช้อน และมือซ้ายถือส้อม ใช้นิ้ว 3 จับช้อนและส้อม
2. ควรระวังไม่ให้มีเสียงกระทบกันระหว่างช้อนกับส้อมและจานข้าว

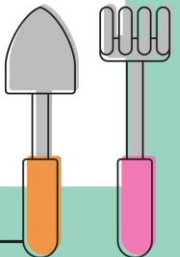


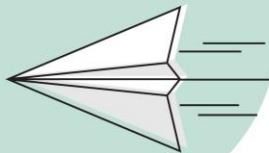
การใช้ช้อนและส้อม





3. ควรใช้ช้อนกลางตักกับข้าวมาใส่จานข้าวตนเอง  
ทุกครั้ง ไม่ใช้ช้อนกลางตักกับข้าวเข้าปาก

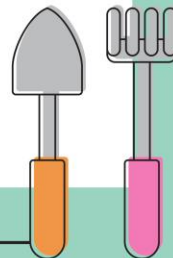


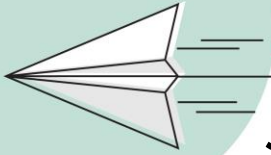


## 4. ควรตักอาหารพอดีช้อน ไม่ตักพูนช้อนขึ้นมา ขณะตักอาหารใส่ปากไม่ควรให้ช้อนกระทบกับฟัน

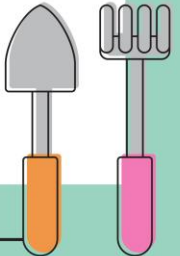


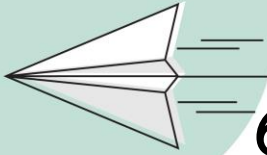
<http://www.kodomoclub.com/three/>





5. ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง หรือพูดขณะอาหารอยู่ในปาก เวลาเคี้ยวควรหุบปาก และเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

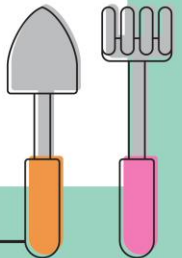


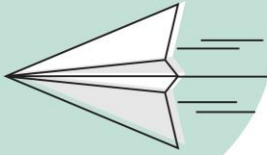


6. ถ้าจำเป็นจะต้องคายเศษอาหารควรหันหน้าออก  
จากวงอาหารและใช้มือป้องปากไว้ก่อน จึงคายเศษ  
อาหารใส่กระดาษเช็ดปาก ไม่ควรคายเศษอาหารลงใน  
จานข้าว



การคายเศษอาหาร

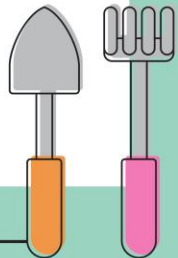


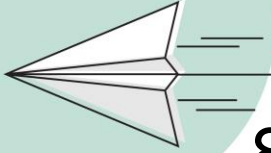


7. ถ้าจะไอหรือจามขณะเคี้ยวอาหารควรหันหน้าออก  
จากวงอาหารแล้วใช้กระดาษเช็ดปาก หรือมือป้อง  
ปากไว้ก่อน



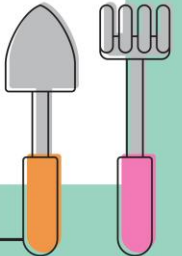
ควรหันหน้าออกจาก  
วงอาหารขณะไอหรือจาม

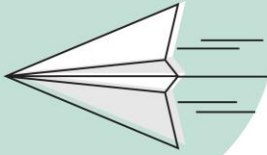




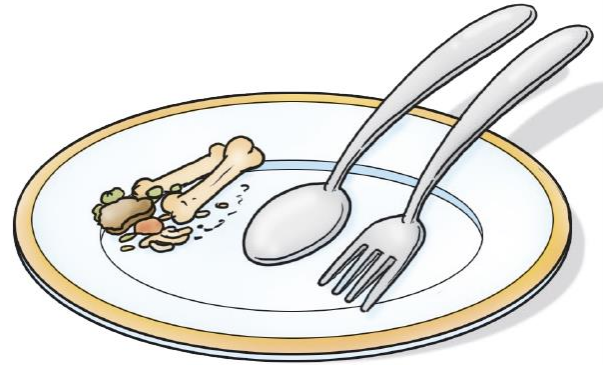
8. ขณะรับประทานอาหารควรแสดงความมีน้ำใจ  
ต่อผู้อื่น เช่น เลื่อนจานกับข้าวให้ ตักข้าวให้ รินน้ำให้  
และควรกล่าวคำขอบคุณเมื่อรับของจากผู้อื่น

9. ดื่มน้ำจากแก้วที่วางทางขวามือของตน เมื่อดื่มน้ำ  
แล้ววางแก้วทางขวามือทุกครั้ง และไม่ควรใช้แก้วน้ำ  
ร่วมกับผู้อื่น

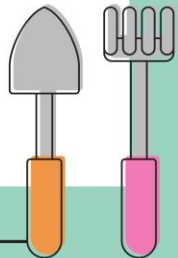




10. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้วควรเช็ดเศษ  
อาหารมาวางไว้ข้างจาน รวบช้อนและส้อมวางไว้คู่กัน  
ข้างจานหรือตรงกลาง



รวบช้อนและส้อม  
เมื่อรับประทานอาหารอิ่มแล้ว

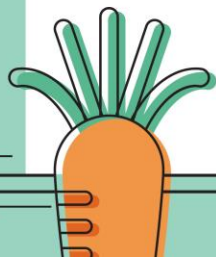


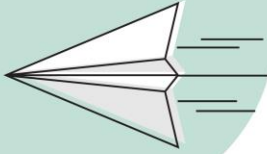


# การจัดโต๊ะอาหาร

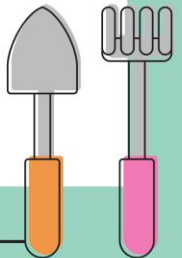


[http://thonao.blogspot.com/2014/06/click-to-preview-image\\_5.html](http://thonao.blogspot.com/2014/06/click-to-preview-image_5.html)





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



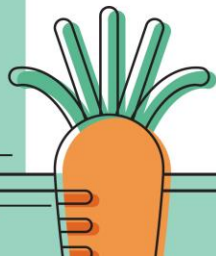


# การจัดโต๊ะอาหาร

การจัดโต๊ะอาหารที่ถูกต้อง จะช่วยสร้างบรรยากาศ

การทำงานอาหารให้เรียบร้อยขึ้น

วิธีการจัดโต๊ะอาหารอย่างง่าย ๆ แต่ถูกหลัก ดังนี้





# การจัดโต๊ะอาหาร

1. การปูผ้าปูโต๊ะ ต้องให้ชายผ้าเท่ากันทุกด้าน
2. การวางจาน วางตรงกลางห่างจากขอบโต๊ะ 1 นิ้ว
3. การวางช้อน จะวางห่างจากขอบโต๊ะ 1 นิ้ว วางด้านขวามือของจาน
4. การวางส้อม จะวางห่างจากขอบโต๊ะ 1 นิ้ว วางด้านซ้ายมือของจาน
5. การวางแก้ว วางเฉียงที่มุมขวาบนของจาน

