รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักการงานอาชีพและเทคโนโลยี)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ผู้สอน ครูสุนทรีพร บุญฤทธิ์

เรื่อง การจัดโต๊ะอาหาร และมารยาทในการรับประทานอาหาร

ขณะรับประทานอาหาร นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร

https://www.youtube.com/watch?v=MIwnhtlcSgU

มารยาทในการรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ควรมีกริยามารยาทที่สุภาพเรียบร้อยในขณะรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารแบบนั่งโต๊ะ

ผู้ที่มาถึงโต๊ะอาหารก่อนควรนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ด้านในสุด เพื่อให้ผู้มาทีหลังเข้านั่งได้สะดวก นอกจากนี้ การรับประทานอาหารแบบนั่งโต๊ะไม่ควรนั่งเอามือเท้าคาง หรือวางข้อศอกบนโต๊ะอาหา

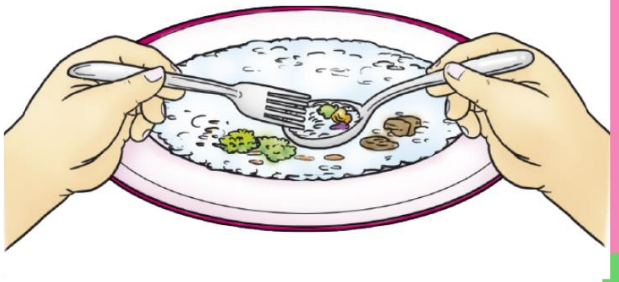
การรับประทานอาหารแบบนั่งพื้น

ผู้หญิงควรนั่งพับเพียบ ผู้ชายนั่งขัดสมาธิ และไม่ควรนั่งชิดหรือห่างจากสำรับอาหารมากเกินไป เพราะจะทำให้ตักอาหารไม่สะดวก

ขณะรับประทานอาหาร ควรปฏิบัติดังนี้

1. การใช้ช้อนและส้อมใช้มือขวาถือช้อน และมือซ้ายถือส้อม ใช้นิ้ว 3 จับช้อนและส้อม

2. ควรระวังไม่ให้มีเสียงกระทบกันระหว่างช้อนกับส้อมและจานข้าว



การใช้ช้อนและส้อม

3. ควรใช้ช้อนกลางตักกับข้าวมาใส่จานข้าวตนเอง ทุกครั้ง ไม่ใช้ช้อนกลางตักกับข้าวเข้าปาก

4. ควรตักอาหารพอดีขอบช้อน ไม่ตักพูนช้อนขึ้นมา ขณะตักอาหารใส่ปากไม่ควรให้ช้อนกระทบกับฟัน

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

5. ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง หรือพูดขณะอาหารอยู่ในปาก เวลาเคี้ยวควรหุบปาก และเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

6. ถ้าจำเป็นจะต้องคายเศษอาหารควรหันหน้าออกจากวงอาหารและใช้มือป้องปากไว้ก่อน จึงคายเศษอาหารใส่กระดาษเช็ดปาก ไม่ควรคายเศษอาหารลงในจานข้าว

การคายเศษอาหาร

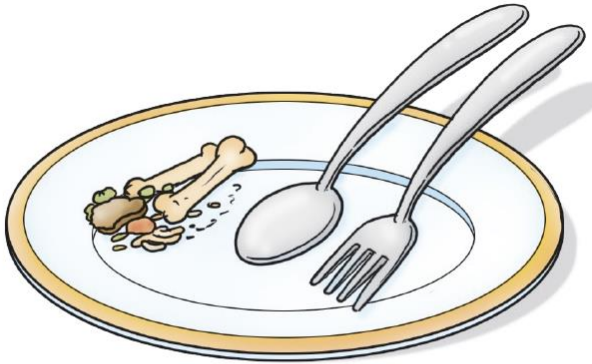
7. ถ้าจะไอหรือจามขณะเคี้ยวอาหารควรหันหน้าออกจากวงอาหารแล้วใช้กระดาษเช็ดปาก หรือมือป้องปากไว้ก่อน

ควรหันหน้าออกจาก
วงอาหารขณะไอหรือจาม

8. ขณะรับประทานอาหารควรแสดงความมีน้ำใจต่อผู้อื่น เช่น เลื่อนจานกับข้าวให้ ตักข้าวให้ รินน้ำให้ และควรกล่าวคำขอบคุณเมื่อรับของจากผู้อื่น

9. ดื่มน้ำจากแก้วที่วางทางขวามือของตน เมื่อดื่มน้ำแล้ววางแก้วทางขวามือทุกครั้ง และไม่ควรใช้แก้วน้ำร่วมกับผู้อื่น

10. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้วควรเขี่ยเศษอาหารมาวางไว้ข้างจาน รวบช้อนและส้อมวางไว้คู่กันข้างจานหรือตรงกลาง



รวบช้อนและส้อม
เมื่อรับประทานอาหารอิ่มแล้ว

การจัดโต๊ะอาหาร

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

http://thonao.blogspot.com/2014/06/click-to-preview-image_5.html

การจัดโต๊ะอาหาร

การจัดโต๊ะอาหารที่ถูกต้อง จะช่วยสร้างบรรยากาศการทานอาหารให้อร่อยขึ้น ขอแนะนำวิธีการจัดโต๊ะอาหารอย่างง่าย 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