

สมาชิกกลุ่ม ส.ว.

- นางสาวอรสา ตระกูลสา 125
- นางสาวสุวรรณ ขุนเทียม 126
- นางสาวเกษร สมภาค 130
- นางรุ่งนภา งามรูป 136
- นางทิพวรรณ ลีสี 137
- นางสาวโสมนัส วรรณศรี 143
- นางสาวพัชราภรณ์ โมธินา 131



มารยาทการรับประทานอาหาร

- 1.เวลารับประทานอาหารต้องรับประทานโดยระมัดระวัง ไม่ทำให้เลอะเทอะมูมมาม ควรหุบปากเวลาเคี้ยวอาหารเพื่อระวังมิให้มีเสียงดัง
- 2.ไม่ใช้มือของตนเองแตะต้องหรือหยิบอาหารที่ผู้อื่นจะบริโภค หรืออาหารที่เป็นของกลาง
- 3.ในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นต้องรอให้ผู้มีอาวุโสกว่านั่งก่อนจึงนั่ง และผู้มีอาวุโสเริ่มรับประทานก่อนจึงรับประทาน
- 4.ถ้านั่งเก้าอี้ควรนั่งตัวตรง ไม่ทำวศอกบนโต๊ะอาหารถ้านั่งกับพื้นควรนั่งพับเพียบ เรียบร้อยและตั้งตัวตรงไม่ทำวแซน
- 5.การใช้ผ้าเช็ดมือ เมื่อเข้านั่งโต๊ะอาหารก่อนจะรับประทานควรหยิบผ้าเช็ดมือปูที่ตัก ก่อนดื่มควรใช้ผ้าเช็ดมือ เช็ดปากก่อนทุกครั้งเพื่อกันมิให้แก้วเป็นคราบ ดื่มเสร็จแล้ว เช็ดอีกครั้ง วิธีเช็ดคือซับพลิกผ้าเช็ดมือทางด้านในซับที่ริมฝีปากไม่ยกขึ้นทั้งผืน เมื่อเช็ดแล้วคาบรอยริมฝีปากจะอยู่ทางด้านในไม่เป็นที่น่ารังเกียจ ไม่ต้องใช้ผ้าเช็ดมือ เช็ดซ้อน ล้อม จาน ชาม ใช้เสร็จแล้วไม่ต้องพับควรวางไว้บนโต๊ะซ้ายมือของตน ระหว่างรับประทานอาหารถ้ามีความจำเป็นต้องลุกไปจาก โต๊ะควรวางผ้าเช็ดมือไว้ที่เก้าอี้ กล่าวคำขอโทษเสียก่อนจะลุกไป

- 
6. ถือนิ้วด้วยมือขวาและส้อมด้วยมือซ้ายในเวลารับประทานอาหารแบบไทย ถ้าวรับประทานอาหารแบบฝรั่งที่ต้องใช้มีดกับส้อม ถือนิ้วด้วยมือขวา ถือนิ้วด้วยมือซ้าย
 7. การชดน้ำซุปรหรือน้ำแกง ไม่ตักเต็มช้อนเพราะจะหกง่าย ไม่ยกถ้วยขึ้นชด ถ้าวรับประทานให้หมดจะต้องตะแคงถ้วยแล้วใช้ช้อนตัก การตักซุปรนั้นย้อมชดจากข้างช้อนและชดอย่างเงียบอย่าให้มีเสียงดัง วิธีตักจะใช้จากริมนอกเข้าไปหาด้านในหรือจากข้างในออกมาข้างนอกก็ได้
 8. การใช้มีด มีไว้สำหรับตัดอาหาร จะนำไปจิ้มอาหารเข้าปากไม่ได้ไม่ว่าในกรณีใดๆ ผู้ใดใช้มีดส่งอาหารเข้าปาก ผู้นั้นเสียมารยาทอย่างมาก
 9. ในการรับประทานน้ำชาหรือกาแฟ ช้อนกาแฟหรือช้อนชาที่มีไว้สำหรับใช้คนเท่านั้น เมื่อคนเสร็จแล้วต้องวางไว้ในจานรองถ้วยอย่าคาช้อนไว้ในถ้วย และอย่าชดจากช้อนเป็นอันขาด
 10. การดื่มควรดื่มช้าๆ ระวังไม่ดื่มให้มีเสียง ควรมีการเว้นระยะบ้าง ไม่ควรดื่มรวดเดียวหมด ไม่ดื่มขณะที่ยังมีอาหารอยู่ในปาก และไม่ทิ้งรอยลิปสติกที่ทาปากไว้ที่ถ้วย
 11. ในการตักอาหาร ไม่ควรเลือกตักอาหารที่ชอบอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไปหรือตักจนล้นจาน

- 
12. ไม่อมอาหารจนกระพุ้งแก้มพองโป่งออกมา ก่อนกลืนอาหาร ควรเคี้ยวให้ละเอียด
 13. ในการรับประทานอาหารควรรับประทานพอประมาณ และเอื้อเฟื้อเพื่อนร่วมโต๊ะอาหาร โดยเลื่อนจานอาหารหรือตักอาหารให้กับผู้ที่อยู่ใกล้
 14. ไม่ควรใช้มือของตนเองแตะต้องหรือหยิบอาหารที่ผู้อื่นบริโภค หรืออาหารที่เป็นของกลาง
 15. ผู้มีมารยาทไม่ดูดมือแทนการล้างมือ เมื่อมือเปื้อนอาหาร
 16. ผู้มีมารยาทไม่พูดถึงสิ่งที่น่าเกลียดหรือน่าหวาดเสียวให้เป็นที่รังเกียจขณะรับประทานอาหาร
 17. ไม่ควรกล่าวคำติเตียนต่อหน้าผู้อื่นในขณะที่รับประทานอาหาร
 18. ห้ามทิ้งเศษอาหารลงในท่อหรือซุกหมกวางตามกระถางไม้และในที่ทั่วไป ให้นำไปทิ้งในภาชนะที่จัดไว้



ห้องนั่งรับประทานอาหารอย่างสำ