# 进餐的礼仪7篇(“美食与文化的融合：探究进餐礼仪的历史与现实”)

作者：繁华背后 更新时间：2024-04-01

*进餐礼仪是社交礼仪的重要方面，对人类交际有着深远的影响。在社交场合餐桌礼仪的表现，往往也能反映一个人是否具备基本的修养和素质。在进餐过程中，我们应该保持优雅、得体的举止，尊重他人，以及注意卫生等方面的细节问题，来展现出一个礼貌、自信、有教养*

进餐礼仪是社交礼仪的重要方面，对人类交际有着深远的影响。在社交场合餐桌礼仪的表现，往往也能反映一个人是否具备基本的修养和素质。在进餐过程中，我们应该保持优雅、得体的举止，尊重他人，以及注意卫生等方面的细节问题，来展现出一个礼貌、自信、有教养的形象。

第1篇

用刀时，应将刀柄的顶端置于手掌之中，以拇指抵住刀柄的一侧，食指按在刀柄背上——但食指决不可触及刀背，其余三指则顺势弯屈，握住刀柄。

叉如果不是与刀并用，则叉齿应该向上;持叉应该尽可能持住叉柄的末端，而不能抓在叉柄的下部，叉柄倚在中指上，中指则以外侧的无名指和小指为支撑。

用左手的人可按自己的习惯持叉。因为这种餐具登上餐桌为时较晚，所以留给它的地位就只有在餐盘的左侧了。这样，惯用左手的人正好可以持叉进食，而惯使右手的人则必须尴尬地将叉换到右手去;因此，在叉与刀(或甜食匙)并用时，这一习惯就不得当了，它会造成过多的放下和换手的动作。

叉可以单独用于叉餐或取食任何无需用刀或甜食匙的食品，可以用于取食某些头道菜和馅饼，也可以用于取食那种无需切割的主菜。

在这种情况下，持刀姿势如前所述，持叉姿势与持刀相似，叉齿应该向下;通常，刀叉并用是在取食主菜的时候，但若无需用刀切割，则用叉即可(如上所述)。这两种方法都是正确的。

对于其它那些需要切割的食品，如甜瓜和开胃菜，则需刀叉并用。

刀除了可用于切割食品(切下的每一片都应该吃掉)，还可用来帮助将食品拨到叉上。有些食品，如米饭和豌豆，或可将叉背向上取食，或可将叉翻过来当匙使用，以刀把食品拨到叉上去，这样做时，必须用刀将食品拨到叉的内侧，而不是外侧，因为那样做可能会使自己的肘部碰到邻座。

持匙用右手，持法同叉。但要记住，手指务必持在匙柄上端，而不是匙柄下部。

很多种布丁都要叉匙并用取食。叉的\'持法和刀叉并用时相同，叉齿向下。或叉或匙，一件用以托盛食品，另一件则用以帮助盛取。

切割或可在厨房进行，或可在餐厅进行。无论在何处进行切割，都需要有相当高的技艺。若要当众切割肉类或禽类食品，非经过相当的家庭练习不可。切割操作必须有一把非常锋利的切肉刀，一把带有保险装置的肉叉，以及足够宽敞的操作空间。

在宴会上，如果每一道食品都配有一种不同的酒，则已经斟入杯中的酒最好要在下一道食品及与之相配的酒上达之前喝完，必须注意，一旦开始用下一道食品，就不能再用前一道剩酒了。

在宴会上，任何时候都可以谢绝斟酒，谢绝时只需说一声“不，谢谢”即可。或可用一手轻捂酒杯，以示强调。喝酒应该慢慢啜饮，啜饮一口，即应将酒杯放回原处。

如果暂停用餐，刀叉(或叉匙)应互成夹角置于盘上’如果已经用毕，则刀叉(或叉匙)应并排置于盘上，注意叉齿应向上。

第2篇

我是四（1）班的 。我今天国旗下讲话的题目是《爱惜粮食 文明用餐》。 同学们，在讲到爱惜粮食，我们马上就会联想到《锄禾》这首古诗。这首古诗就是告诉我们农民伯伯种田很辛苦，要我们爱惜粮食。可是我们真的\'做到爱惜粮食了吗？在学校食堂，每天都会看见同学们浪费粮食的现象！同学们，你们知道吗，我们中国还有很多人吃不饱饭，还有很多孩子读不起书，也还有很多孩子因家庭贫困而辍学。当你浪费一口粮食时，也许在他们的眼里浪费的就是一顿丰富的晚餐。有的同学家庭条件好，很是挑食，吃了几口饭就倒掉了，说这饭菜是自己不喜欢吃的这些都是在浪费粮食！也许你并不觉得自己在浪费，也许你认为浪费这一点点算不了什么，可是，如果你浪费这一点，他浪费这一点，大家都浪费这一点，那就是一个惊人的损失了！

同学们，你想做个文明的小学生吗？那就从文明就餐、爱惜粮食开始吧！其实爱惜粮食，做起来很简单：吃饭时，不要剩饭菜；不挑食，不厌食。无论是在家里爸爸妈妈给我们做吃的，

还是学校里的饭菜，都是有利于我们身体成长的，为了我们自己的健康，我们都要通通吃掉它！文明就餐就是坐在自己的座位上安静就餐，不大声喧哗、打闹，不端着饭盒奔跑走动，防止相互碰撞或烫伤；就餐时细嚼慢咽，有助消化，也不含饭说话，以免发生意外。在就餐结束后半小时内不跑或者进行剧烈运动。爱护餐具，并把餐具放在指定的地方；同时要尊重工作人员，对他们为大家的服务表示感谢。

同学们，让我们从今天开始，做一名珍惜粮食，文明用餐的好学生吧！篇三：文明用餐从我做起讲稿

第3篇

食不言，寝不语，是衡量一个人具备良好习惯的标准。好习惯能影响人的一生，我校从抓学生就餐无声开始，逐步培养学生的良好习惯。

十几个中国人到一家大酒店用餐，进入大堂后，就吵吵开了，猜测哪一个门是餐厅，有的则高喊“累死了，快开饭吧。”，原本十分寂静的大堂由于他们的到来顿时“热闹”起来。当他们得知餐厅的位置并推开大门时，全体都愣住了：他们看到该餐厅内有100多位俄罗斯人正在吃饭，但却鸦雀无声。如果不是眼见为实，他们真不敢相信，100多人吃饭的餐厅怎么会这么静。受此影响，他们也轻拿碗筷杯碟，细嚼慢咽，吃了一顿安静的午饭。

十几个中国游客在本来很安静的大厅中大声喧哗，而且还不按顺序排队。登机后，有人对所安排的座位不满意，便站起身大声喊：“靠窗的，谁与我换座？”因为是旅游高峰，整个舱内没有空位，空乘小姐只好对其不断安抚。刚起飞不久，一位女游客从行李中拿出食品分发给她的同伴，进餐时还大声喧哗，坐在他们身边的\'一群外国人沉默不语，皱着眉头，连连摇头听到这里，大家有没有觉得中国人太吵了一点呢。在各种场合，中国人难道就不能安静一点，不能控制自己吗，炎黄子孙拥有五千年的文化，难道文明素质还不及外国人吗？那绝对不可能！所以同学们要从现在从学校开始培养自己的好习惯。

同学们，文明也是一个学校整体素质的重要体现，而每日三餐正是提升学生文明素养的重要平台。在此，我要向同学们提三个建议。

一是让学生明确用餐前、用餐时和用餐后需遵守的纪律，了解文明就餐从节约粮食做起、从尊重他人劳动做起，从规范自己的言行等小处着手培养自己的好习惯。同时针对学生在就餐时暴露出来的问题，及时进行纠正，让全体同学知晓就餐时不文明行为对人对己的不良影响，从而增强遵守纪律的自觉性。

二是加强文明就餐管理，严管入规。形成了严密的管理网络，层层监护。首先，任课教师或值班老师组织学生在教室门口排队，排好后再由老师带入食堂。其次，值班老师在餐厅指导学生有序排队，在学生会成员分区巡视，进行督查，对违纪的学生记录到人、量化到班，违纪扣分公布、评比上榜，借以监督就餐秩序。

三是营造文明就餐氛围，潜移默化。首先，要求学生做到的老师必须先做到，我们要求就餐老师、值日老师和值周领导都做到无声就餐，有事尽量使用手势、眼神来进行沟通。另外，我们加强餐厅文化建设，借以营造氛围。把“就餐无声、礼仪上升”、“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”等富有哲理的名言古训悬挂在餐厅墙壁上，用以教育学生珍惜粮食的来之不易和体验劳动的艰辛，对提高学生的节约意识起到了很好的警示作用。 我相信通过长期坚持，学生们会由开始的约束管理，慢慢的内化为行为习惯，真正做到了“进出有序、就餐无声”，出现了我们现在在餐厅所见到的喜人情景。

第4篇

根据人们的饮食习惯，与其说是“请吃饭”，还不如说成“请吃菜”。所以对菜单的安排马虎不得。它主要涉及到点菜和准备菜单两方面的问题。

点菜时，不仅要吃饱、吃好，而且必须量力而行。如果为了讲排场、装门面，而在点菜时大点、特点，甚至乱点一通，不仅对自己没好处，而且还会招人笑话。这时，一定要心中有数，力求做到不超支，不乱花，不铺张浪费。可以点套餐或包桌。这样费用固定，菜肴的档次和数量相对固定，省事。也可以根据“个人预算”，在用餐时现场临时点菜。这样不但自由度较大，而且可以兼顾个人的财力和口味。

被请者在点菜时，一是告诉作东者，自己没有特殊要求，请随便点，这实际上正是对方欢迎的。或是认真点上一个不太贵、又不是大家忌口的菜，再请别人点。别人点的菜，无论如何都不要挑三拣四。

一顿标准的中餐大菜，不管什么风味，上菜的次序都相同。通常，首先是冷盘，接下来是热炒，随后是主菜，然后上点心和汤，最后上果盘。如果上咸点心的话，讲究上咸汤;如果上甜点心的话，就要上甜汤。不管是不是吃大菜，了解中餐标准的上菜次序，不仅有助于在点菜时巧作搭配，而且还可以避免因为不懂而出洋相、闹笑话。

在宴请前，主人需要事先对菜单进行再三斟酌。在准备菜单的时候，主人要着重考虑哪些菜可以选用、哪些菜不能用。

在中国，办事吃饭是常事，但是这样的饭局往往是不好应付的，诸多的\'潜规则等待你去体味。为了不出丑，呵呵，还是提早学习下为好。细节尤其需要注意!

如果时间允许，你应该等大多数客人到齐之后，将菜单供客人传阅，并请他们来点菜。当然，作为公务宴请，你会担心预算的问题，因此，要控制预算，你最重要的是要多做饭前功课，选择合适档次的请客地点是比较重要的，这样客人也能领会你的预算。况且一般来说，如果是你来买单，客人也不太好意思点菜，都会让你来作主。如果你的老板也在酒席上，千万不要因为尊重他，或是认为他应酬经验丰富，酒席吃得多，而让他/她来点菜，除非是他/她主动要求。否则，他会觉得不够体面。

如果你是赴宴者，你应该知道，你不该在点菜时太过主动，而是要让主人来点菜。如果对方盛情要求，你可以点一个不太贵、又不是大家忌口的菜。记得征询一下桌上人的意见，特别是问一下“有没有哪些是不吃的?”或是“比较喜欢吃什么?”让大家感觉被照顾到了。点菜后，可以请示“我点了菜，不知道是否合几位的口味 ”，“要不要再来点其它的什么”等等。

第5篇

在国际交往场合和商务交际场合，中餐习惯于按职务和身份高低排列席位，如果携夫人出席，通常将女士排在一起，即主宾坐在男主人右上方，其夫人坐在女主人右上方。

如遇主宾身份高于主人时，为表示对主宾的尊重，可以请主宾坐在主人的位子上，而主人则坐在主宾的位子上(1号座位)，第二主人坐在主宾的左侧(2号座位)或按常规排列。

主宾携带夫人，出于礼节，主人的夫人应该陪同出席。如果主人的夫人因故不能出席时，可请与主人有联系且身份相当的女士作第二主人;若无适当的女士出席，可把主宾夫妇安排在主人的左右两侧(1号和2号座位)。

按照国际惯例，桌次高低以离主桌位置远近而定，右高左低。桌数较多时，要摆桌次牌，既方便宾、主，也有利于管理。

中餐宴会上的主桌有两种，一种是长方形横摆桌，主宾面向众席而坐;另一种是大圆桌，圆桌中央设花坛或围桌，主宾围桌而坐。主桌的座位应摆放名签。

一般说来，台下最前列的1～2桌是为贵宾和第一主人准备的`，一般的赴宴者最好不要贸然入座。

中餐宴会多使用圆桌，如果是多桌中餐，则桌次一般以居中或最前面的桌子为主桌。

中餐有别于西餐的餐具主要是筷子，在中国几千年的饮食文化中，筷子的使用已形成了基本的规则和礼仪。

(1)正确使用筷子。标准的握筷姿势，过高或过低握筷或者变换指法握筷都是不规范的。

(2)使用筷子的忌讳。在等待就餐时，不能用筷子敲打桌边、碗盏或杯子。在使用筷子夹莱时不要在菜肴里挑来挑去，上下乱翻，不要用筷子穿刺菜肴;遇到别的宾客也来夹莱，要注意避让，避免“筷子打架”;不要将筷子含在嘴里或把筷子当牙签使用;在进餐过程中进行交谈，不能把筷子当道具，指点别人;餐毕，筷子应整齐地搁在靠碗右边的桌上，并应等众人都放下筷子后，在主人示意散席时方可离座，不可自己用餐完毕，便扔下筷子离开。

第6篇

在中国吃饭的礼仪应该是怎么样的呢？特别是到别人家里用餐的时候应该注意哪些事项？当自己一人到别人家用餐时，自己不是第一个吃完的，但在那坐着又尴尬，该怎么办？

开始用餐，要讲究文明礼貌，要注意自己的“吃相”。养成良好的用餐习惯。一般应注意以下几点：

让长辈先动碗筷用餐，或听到长辈说：“大家一块吃吧”，你再动筷，不能抢在长辈的前面。

吃饭时，要端起碗，大拇指扣住碗口，食指、中指、无名指扣碗底，手心空着。不端碗伏在桌子上对着碗吃饭，不但吃相不雅，而且压迫胃部，影响消化。

夹菜时，应从盘子靠近或面对自己的盘边夹起，不要从盘子中间或靠别人的一边夹起，更不能用筷子在菜盘子里翻来倒去地“寻寻觅觅”，眼睛也不要老盯着菜盘子，一次夹菜也不宜太多。遇到自己爱吃的菜，不可如风卷残云一般地猛吃一气，更不能干脆把盘子端到自己跟前，大吃特吃，要顾及同桌的父母和姐弟。如果盘中的菜已不多，你又想把它“打扫”干净，应征询一下同桌人的意见，别人都表示不吃了，你才可以把它吃光。

要闭嘴咀嚼，细嚼慢咽，这不仅有利于消化，也是餐桌上的礼仪要求。决不能张开大嘴，大块往嘴里塞，狼吞虎咽的，更不能在夹起饭菜时，伸长脖子，张开大嘴，伸着舌头用嘴去接菜；一次不要放入太多的食物进口，不然会给人留下一副馋相和贪婪的印象。

用餐的动作要文雅一些。夹菜时，不要碰到邻座，不要把盘里的菜拨到桌子上，不要把汤泼翻，不要将菜汤滴到桌子上。嘴角沾有饭粒，要用餐纸或餐巾轻轻抹去，不要用舌头去舔。咀嚼饭菜，嘴里不要发出“叭叭”、“呱叽呱叽”的声音。口含食物，最好不要与别人交谈，开玩笑要有节制，以免口中食物喷出来，或者呛入气管，造成危险；确需要与家人谈话时，应轻声细语。

吐出的骨头、鱼刺、菜渣，要用筷子或手取接出来，放在自己面前的桌子上，不能直接吐到桌面上或地面上。如果要咳嗽，打喷嚏，要用手或手帕捂住嘴，并把头向后方转。吃饭嚼到沙粒或嗓子里有痰时，要离开餐桌去吐掉。

在吃饭过程中，要尽量自己添饭，并能主动给长辈添饭、夹菜。遇到长辈给自己添饭、夹菜时，要道谢。

随着中西饮食文化的不断交流，中餐不仅是中国人的传统饮食习惯，还越来越受到外国人的青睐。而这种看似最平常不过的中式餐饮，用餐时的礼仪却是有一番讲究的。中餐的餐具主要有杯、盘、碗、碟、筷、匙六种。在正式的宴会上，水杯放在菜盘上方，酒杯放在右上方。筷子与汤匙可放在专用的座子上，或

放在纸套中。公用的筷子和汤匙最好放在专用的座子上。中餐上菜的`顺序一般是：先上冷盘，后上热菜，最后上甜食和水果。用餐前，服务员为每人送上的第一道湿毛巾是擦手用的，最好不要用它去擦脸。在上虾、蟹、鸡等菜肴前，服务员会送上一只小水盂，其中飘着柠檬片或花瓣，作洗??

中华饮食，源远流长。在这自古为礼仪之邦，讲究民以食为天的国度里，饮食礼仪自然成为饮食文化的一个重要部分。

中国的饮宴礼仪号称始于周公，千百年的演进，当然不会再有“孟光接了梁鸿案”那样的日子，但也还是终于形成今天大家普遍接受的一套饮食进餐礼仪，是古代饮食礼制的继承和发展。饮食礼仪因宴席的性质，目的而不同；不同的地区，也是千差万别。这里仅举几例，权作参考：

古代的食礼是按阶层划分：宫廷，官府，行帮，民间等。现代食礼则简化为：主人（东道），客人了。作为客人，赴宴讲究仪容，根据关系亲疏决定是否携带小礼品或好酒。赴宴守时守约；抵达后，先根据认识与否，自报家门，或由东道进行引见介绍，听从东道安排。

然后入座：这个“英雄排座次”，是整个中国食礼中最重要的一项。从古到今，因为桌具的演进，所以座位的排法也相应变化。总的来讲，座次“尚左尊东”“面朝大门为尊”家宴首席为辈分最高的长者，末席为最低者；家庭宴请，首席为地位最尊的客人，客主人则居末席。首席未落座，都不能落座，首席未动手，都不能动手，巡酒时自首席按顺序一路敬下，再饮。

更讲究的，如果来报有人来，无论尊卑地位，全席之人应出迎。

若是圆桌，则正对大门的为主客，左手边依次为2，4，6右手边依次为3，5，7直至汇合。

若为八仙桌，如果有正对大门的座位，则正对大门一侧的右位为主客，如果不正对大门，则面东的一侧右席为首席。然后首席的左手边坐开去为2，4，6，8（8在对面），右手边为3，5，7（7在正对面）。

如果为大宴，桌与桌间的排列讲究首席居前居中，左边依次2，4，6席，右边为3，5，7席。

上菜顺序，中餐一般讲究：先凉后热，先炒后烧，咸鲜清淡的先上，甜的味浓味厚的后上，最后是饭菜。有规格的宴席，热菜中的主菜——比如燕窝席里的燕窝，海参宴里的海参，鱼翅宴里的鱼翅，应该先上，即所谓最贵的热菜先上。再辅以溜炒烧扒。

（茶）-在酒家里，因为要等待，所以先来清口茶。但不是必须的。因为古人喝茶多是单独的。

热炒-视规模选用滑炒，软炒，干炸，爆，烩，烧，蒸，浇，扒等组合。大菜-（不是必须的）指整只，整块，整条的高贵菜肴，比如一头乳猪，一只全羊，一大块鹿肉什么的。

点心-一般大宴不供饭，而以糕，饼，团，粉，各种面，包子，饺子等。（饭）-如果还没吃饱

此顺序非一成不变，如水果有时可以算在冷盘里上，点心可以算在热菜里上。

较浓的汤菜，应该按热菜上；贵重的汤菜如燕窝等要为热菜中的头道。至于季节的考虑，则还有冬重红烧，红焖，红扒和沙锅，火锅等；夏则清蒸，白汁，清炒，凉拌为主。此外颜色搭配，原材料的多样化也应考虑。

至于盛器，可谓历史久矣，古人云：“美食不如美器”，又云：“煎炒宜盘，汤羹宜碗，参错其间，方觉生色。”。所以盛器在这个讲究饮食文化，又盛产陶瓷美器的地方，自然加倍讲究。

一般要备大中小平盘（碟），大盘热菜，中盘冷拼，或灵活选择，小盘点心，小吃。

还要有深盆盛油大汤多之物，大汤碗盛汤。外加碗筷。大食具如火锅，烤炉之类；还有水具，茶具，酒具。

至于盛器的选取，质地要好，当然名窑古董或各地名瓷都可上桌。色彩搭配要合理。

根据所盛菜肴的颜色，性质，质地，名称，选取不同质地，形状，颜色，花纹的盛器。

如一品丸子，要用雍容华贵的黄底细文福盘；如清蒸鱼要用白瓷或青瓷鱼盘，红烧干烧鱼则用色彩浓烈的厚重的鱼盘。色彩清亮的凉菜冷拼，则宜用对称的细底纹小碎花圆盘。

宴席不可无酒，纯粹的中餐，应该避免啤酒，欧洲葡萄酒（当然中亚的可以，如波斯葡萄酒，过似乎没人能尝得到）。所以中餐，最好配备高度名酒（其实高度烈性酒只是近代才有），但似乎中低度的宴酒（30度左右），各种黄酒，米酒比较男女老幼皆宜。

古代的酒度数低，酒具也较为庞大，随着白酒度数于明清逐渐增高，酒具也越来越小。但均以瓷为主。敬酒则要适度，古人饮酒要行酒令，现已近绝迹。应当重新推广开来，尤其是家宴上，省得有粗人强行劝酒，我凡遇到此种粗人，立刻酒量大涨，定将此等劣人喝倒，省得为害宴席，至今还频频得手，因为真正高人酒仙是不会劝人喝酒的，此等强拉硬劝之徒，多不会有超过1斤7，8两的酒量，所以大可将此种人除掉而后安。

宴席环境，最好完全中式，进门两盏迎客宫灯。绕过落地屏风，落座于红木八仙桌旁，手执象牙箸，听着丝竹软曲，空气中游移着丝丝檀香。透过窗棂木格，和窗外的修竹柳荫，只见湖光山色。美哉其极！

所以厅里宜摆几盆花木盆景，造成春意袭人，百花迎宾的气氛；四围墙上，张悬书法字画，灯光音响要尽量保持中国特色。

至于正规的宴席，作为店家，应该大概按如下次序招待：

迎宾——列队，引导至席，接挂衣帽，引至座位，递香巾净手，上茶，（敬烟——不可取，中国古人不吸烟的，属舶来品）

入席进餐——上茶点，冷盘，斟宴酒，介绍，开餐，上菜，续酒水，撤盘。餐毕——递香巾净手，上清口茶。递账单送客

至于国宴，现在用分席制，四（热）菜一汤，外加冷菜，甜点，果品，冷饮。酒水为白酒茅台，黄酒绍兴加饭酒，青岛啤酒，还有矿泉水。

国宴更重排场，如辉煌的大厅，或如钓鱼台的亭台水榭。间或有乐队伴奏，讲坛。国宴每席上必有一立体的冷盘雕刻，摆盘。

至于想要了解明清官府大家或街巷市井宴席酒桌旧制，当重读红楼梦，金瓶梅，和众多的明清小说。

小小一桌席，说凝结了千百年的文化积淀，一点不为过

同食共餐，能很好的增进感情，而吃中国菜则为此提供了一条捷径。一道菜大家吃，我为你盛菜，你劝我喝酒，大家其乐融融，这是中餐的气氛。但是在用餐过程中也要讲究一定的礼仪，不能高兴过了头，要不就乱作一团了，在和谐融洽、井然有序中享受团聚的热闹，这是中餐的文化。

如果你看过红楼梦，或其它明清小说，一定对里面繁复的用餐礼仪记忆尤深，小小一桌席，可以说凝结了中华千百年的文化积淀。现代用餐虽然用不着这些繁文缛节，但必要的礼仪还是少不了的。相信，只要我们多一些尊重和细心，中餐的礼仪文化一定能流传千古，而我们的用餐心情也会更加愉快和谐。

第7篇

早上好，今天我和大家分享的是《学生食堂就餐礼仪知识》。食堂是我们生活的重要场所，也是学校精神文明建设的重要窗口。作为小学生的我们，在食堂就餐要吃得端庄，在餐桌上要尊重别人。食堂是早、中、晚餐学生聚会的地方，也是最能表现一个人人文素养的场所。想一想，你有没有在别人井然有序排队的时候插过队？这时，你尊重了自己肚子的选择，但却没有尊重别的同学；你有没有因为和同伴边吃边聊，得意忘形，将盘中的饭粒挥洒一桌？“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，这样的诗句我们从进入一年级的时候就学过，但又有几个人能做到不浪费呢？吃过饭，你有没有将剩饭剩菜乱倒而偷偷的离开过？这样做的结果就是，你自认为没有被值班老师发现而暗自窃喜时，却给就餐的人和食堂工作人员增添了很多麻烦。或许，这只是日常生活当中的一个小小的插曲，但却折射出了“自尊、自重”在人际关系、社会活动中的重要地位。学会尊重是每个人需要具备的一种最起码的修养。当你懂得尊重他人、也是尊重自己时，你也赢得了他人的尊重。社会是大家的，只是当每个人都付出尊重时，他才能赢得尊重。

食堂是一个小社会，你会发现各种和谐或不和谐的因素交织在其

中。在食堂里，我看到过向里面盛饭的阿姨说声谢谢的；也看到过默默地将吃剩的饭菜倒入桶中，然后又轻轻地将碗筷放入指定地方而悄悄地走开的。同学们，在安静、舒适的氛围中吃饭心情愉快呢？还是在高声喧哗、嘈杂的\'氛围中吃饭有利于健康？用过的碗筷是自己带走放在指定的地方对呢？还是留在餐桌上让食堂阿姨帮你收拾？碗筷是远远的往筐子里扔呢？还是走近筐子轻轻地放？这是一个问题、这不是什么惊天动地的大问题。但我相信被尊重的人心里一定格外温暖，他们会觉得自己的劳动得到了认可，得到了同学们你们的理解。有时候，一个小小的举动就能赢得别人一天的好心情，何乐而不为呢？同学们，让我们从今天开始做起吧，让我们排着整齐的队伍等候就餐；找位子时文明礼让，避免拥堵；就餐时，安静文明不大声喧哗，不浪费，不挑食。其实这些一点也不难，只要你愿意，学校的食堂就会是展现我们塘头小学每个学生风采的一大窗口。谁不爱干净、安静的环境，而这些需要我们共同的付出。同学们，让我们一起为营造食堂良好的就餐环境而努力吧！谢谢！。

1、所有在校就餐学生分两批错开就餐，要按规定时间准时进食堂就餐，不得私自到校外就餐，如有特殊情况不去食堂就餐，须向班主任或值班老师说明。

2、各班按要求排成两排，有序进餐厅就餐，途中不得奔跑，不得争先恐后，不得插队。

3、进餐厅后按指定的餐桌就餐，对号入座，不能抢占别人的位置，要互相谦让，关心照顾小同学。

4、同学之间不争抢饭菜，不能私自到别人的碗里夹菜，也不能将自己不喜欢吃的菜随便夹给别人。不将碗端到食堂外面吃。

5、就餐时保持安静，文明就餐，不得大声喧哗、打闹或敲打碗筷，不得随便离开座位，随意奔跑走动，注意安全，防止相互碰撞而烫伤。

6、就餐时既要细嚼慢咽，有助消化，又要专心，不能东张西望拖延时间 ，也不要含饭说话，以免发生意外。

7、珍惜粮食，不挑食，不厌食，禁止吃干饭。添饭时能吃多少就加多少，不要浪费。

8、保持食堂卫生，不准随地吐痰、乱扔杂物，不准将零食带到餐厅里吃，不准将饭菜掉在桌上或是泼洒到地上，不准随意倒剩饭剩菜。

9、爱护食堂公物，不准在墙上、餐桌上乱刻乱写；不准损坏食堂的餐具和设施；不得随意挪动桌子及其他设施。

10、尊重工作人员的劳动，适时对他们为大家的服务表示感谢，如果对食堂工作人员有意见时，须通过老师向其提出，禁止与食堂工作人员发生争执。

11、就餐完后按秩序走回教室休息或在操场上轻度活动，在半小时内不能跑、跳或进行剧烈运动，以保障身体健康。

小学生，讲礼貌，就餐礼仪不可少。用餐前，要洗手，细菌才能都赶走； 打饭时，不能乱，你争我夺不雅观；排好队，闭上嘴，营造就餐好环境； 饭桌上，需安静，说说笑笑都不行；不暴食，不厌食，均衡饮食才是好； 细细嚼，慢慢咽，食物才能都消化；要勤俭，讲节约，盘中粒粒皆辛苦；

放碗时，有顺序，饭碗摆放要整齐；用餐后，嘴边油，纸巾擦嘴水漱口； 好习惯，要培养，点点滴滴我做起；既卫生，又文明，小朋友们礼仪行！ 学生食堂就餐纪律评比细则

为了全面提升我校学生的文明素质，强化学生的文明意识，培养文明就餐习惯，让学生拥有一个安静、舒适的用餐环境，有利于学生的身体健康，特制订学生食堂就餐纪律评比细则如下：

1、学生要按照学校规定的时间到食堂就餐，整队步入食堂，严禁跑步进入食堂，排队要安静整齐，不准插队推搡，违反者每次扣1分。

2、学生要注意保持食堂公共卫生，禁止往地上乱倒菜汤、乱扔饭菜，不随地吐痰，不乱扔杂物，违反者每次扣1分。

3、同一餐桌的学生，把各自使用的餐具和面前的桌面清理干净，并将残渣倒入指定的塑料桶内，碗筷轻轻地放到指定地方，然后有序地离开食堂，饭后不准在食堂逗留，违反者每次扣2分。

4、学生严禁在食堂内追赶、打闹、起哄、大声喧哗、敲打餐具，严禁插队，违反者每次扣1分。

1、、每天早、中、晚餐由6名少先队干部分别对第一、第二食堂的就餐纪律进行检查并打分，具体检查人员由大队辅导员安排。

2、、每周星期五放学前由检查人员将各班扣分情况累总后交给值周老师；因表格没有体现一日三餐，检查人员可用“正”字表示扣分次数，再用“正”字笔画数乘以分值，得当日扣分数，学生多次违纪可以重复扣分。学生就餐顺序：

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com