

營養午餐用餐基本禮儀

「吃飯最快樂」，當我們用餐時，一定要注意「用餐的基本禮儀」，這樣才能吃得健康、又有禮貌！記得每天一定要做到喔！

用餐前

- ★清理桌面，並取出乾淨餐墊、餐具（避免使用免洗碗筷）。
 - ☆確實洗手，洗手五步驟：濕、搓、沖、捧、擦。
 - ★打菜的同學請帶上口罩不要交談。
 - ☆用餐應於室內，遠離黑板，環境光線明亮、保持空氣流通，須注意風砂及粉筆灰。
- **配膳或取菜時注意事項****
- ☆依序安靜排隊，碗筷不做敲打、發出聲音。
 - ★不可挑食。
 - ★安靜回到座位上。

用餐中

- ★良好的進餐姿勢：端正坐好、正確拿穩碗、筷子。
- ☆安靜在座位上用餐，不可邊走邊吃。
- ★碗筷不做敲打、發出聲音。
- ☆嘴巴裡含有食物時，不可說話、嘻笑，小聲交談，不影響其他同學用餐。
- ★吃飯速度需適中，用餐 20~30 分鐘最合宜。
- ☆細嚼慢嚥，喝湯不發出聲音。
- ★打噴嚏時應摀住口鼻。
- ☆食物來之不易，應當惜物惜福，儘量吃完所拿取的食物。

 **用餐後**

- ★廚餘、回收物、垃圾應分開丟棄。
- ☆以衛生紙擦拭嘴巴，再擦拭餐具，餐具放入餐袋內，帶回家清洗。
- ★整理桌面，餐墊清洗後收起來。
- ☆飯後刷牙、漱口。
- ★飯後午休，可散步，不可馬上做激烈運動。