

嘉義縣水上鄉柳林國民小學學校午餐用餐禮儀指導要項

	指導要項	指導重點
餐前準備(約十分鐘)	1. 餐桌準備	*收拾學用品並保持桌面乾淨。
	2. 洗手	*依洗手五步驟清洗雙手，保持個人衛生。
	3. 餐前禮儀	*全班安靜，不任意走動，靜待取餐。
	4. 取餐	*依序取餐，並保持安靜，取餐後回到座位靜待用餐。
進餐中(約二十分鐘)	1. 進餐前的感謝	*感謝家長、廚工阿姨、服務同學…(導師說明：一粥一飯，當思得之不易，我們要心存感激，珍惜食物)。
	2. 保持愉悅的心情及良好的用餐姿勢	*進餐時不搖晃身體，不任意走動、離開座位。 *不以歪斜或伏著的姿勢用餐。 *閉口咀嚼食物，口中有食物不開口說話。
	3. 不偏食、不浪費食物	*分配到的食物應儘量吃完。 *對於不喜愛的食物應先以少量食用，慢慢練習接受。
	4. 在規定的時間內用餐完畢	*吃飯的速度要適宜，進餐時間約十五至二十分鐘。 *吃飯必須細嚼慢嚥。
餐後(約十分鐘)	1. 餐具的收拾及整理	*將剩餘的食物殘渣倒進指定的桶內，並避免食物噴濺到桶外。 *個人餐具先以衛生紙擦拭油漬，然後帶回家中清洗。 *用餐後應將桌面、座位四周整理乾淨。
	2. 餐後潔牙	*餐後進行潔牙，保持口腔衛生。
	3. 檢討反省	*今日分配之食物是否有全部吃完？ *今日進餐態度是否符合衛生、禮儀等原則？
	4. 餐後活動	*不做激烈運動，午休安靜休息。 *搬運餐桶小心謹慎不嬉戲。 *倒廚餘不爭先恐後，傾倒時避免食物噴濺廚餘桶外，以保持廚餘桶周邊環境整潔。