



讓孩童從小就學會用餐禮儀

文 | 黃詩鏘

一起用餐的時候是一家人分享生活、交流情感的好機會，同時也是教小孩子學會用餐禮儀的好機會。各國的風俗民情不同，用餐的禮儀也有很多學問。對於孩童的教養可以從餐桌上開始，建議在孩童滿3歲時，就可以讓他們開始學習如何當個餐桌上的小紳士與小淑女。

如果是一家人要外出用餐，建議父母們可以選擇以親子為主題的餐廳，這類餐廳在規劃和設計方面會更注重孩童的安全，同時也注重避免影響其他人用餐。父母是孩童學習用餐禮儀過程中的重要角色，在用餐時不滑手機，或是用餐時不看電視，這都是父母必須以身作則的。

父母是孩童學習用餐禮儀過程中的重要角色。



中式用餐禮儀

華人的餐桌以圓桌為主，象徵團圓之意。圓桌中間會有轉盤的設計，讓每一位用餐的人都可以方便夾到菜餚。華人的就餐禮儀講究的是延續與傳承，然而有很多傳統餐桌禮儀逐漸被遺忘。

1. 食不語

在用餐時，不說話可以更專心的咀嚼，讓食物更容易被消化吸收，同時也能保證衛生。

2. 四菜一湯

中國人做菜講究色、香、味、形、神，在料理上，也蘊含了五行的元素。在黃帝內經中提到五味承載著五臟的運行，運用五味調和的味道，對身體五臟都有著健康的影響。

3. 長輩先用餐

中國傳統文化都藏在用餐的學問裡，長幼有序也是最基本的禮貌，是家庭和諧相處的根本。

4. 不玩餐具

尊重餐桌上的其他用餐者，不做不雅觀的動作、不製造噪音。

5. 公筷母匙

使用公筷母匙才能避免交叉感染，保持衛生。父母可先幫孩子盛湯夾菜，避免熱食燙傷孩子。

日式用餐禮儀

日本與中國一樣，都是以米飯為主食的。但在用餐的細節和習慣上，日本與中國還是有很多差異。

1. 感謝食物

吃飯前會說我開動了，用餐完畢會說多謝款待，意在感謝廚師以及與準備這桌食物相關的所有人事物。

2. 筷子不放在碗上

用餐完畢，將筷子放在置筷架上。

3. 不挾菜給別人

中國人喜歡挾菜給對方，這是視為一個貼心的舉動，然而在日本人看來是不衛生的舉動。

4. 先吃料再喝湯

日本人習慣先把湯裡的料先吃完再喝湯，不會同時喝湯又吃料。



法國用餐禮儀

注重用餐時刻的法國人是最懂得餐桌歡樂氣氛的。在法國人成功的餐桌禮儀教育下，法國小孩從不狼吞虎嚥及邊走邊吃，他們認為放鬆心情享受食物才是最重要的。用餐時，分享愉悅給孩子們，他們除了可以汲取食物養分外同時也讓心靈得到成長。法國有哪些用餐禮儀需要遵守呢？下列有幾點需要注意：

1. 坐椅子不坐滿

坐有坐相，站有站相。即使椅子設計的非常舒適，可是只要坐在椅子上，就要維持端正的坐姿。

2. 用餐速度要慢

法國人講究用餐時也要保持氣質的優雅，所以別像趕公車般地狼吞虎嚥。

3. 不用刀叉指向別人

這是非常危險的動作，教導孩子們用餐禮儀時，這一項要再三叮嚀。

4. 安靜使用餐具

控制使用餐具的力道，別讓餐盤吱吱作響，這也是對其他用餐者的尊重。



整版圖片：FOTOLIA

VISION TIMES

一杯咖啡，
跟隨著濃濃的香氣，
與我們一同進入閱讀時光。

全球電子報 e-paper.kanzhongguo.com
全球網站 中文 www.secretchina.com | 英文 www.visiontimes.com

看中國