

吃饭心得怎么写呢?(通用7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

吃饭心得怎么写呢?篇一

当客人接受您的邀请之后，在预约当天，您需要在预约时间10-15分钟之前到达预定的餐馆，等待并迎接您的客人，正式的着装自然不用多说了。当客人达到之后，在餐厅服务人员的引导下就座。这就是商务西餐中的一重要环节——点餐，总结起来一共有下面几大原则。

商务西餐礼仪中要特别注意从来都不要代替客人点餐，如果您看到客人犹豫不决，或者是客人主动要求帮助，您可以要求餐厅的服务员为客人提供建议，推荐合适的菜品，千万不可擅自主张为客人点餐。

当服务员接受点餐时，要注意一定要让客人先点，您需要等到客人点完之后再点。这样做的有两个好处：第一是表示对客人的尊重，第二是可以了解客人的喜好和用餐顺序。特别是第二点至关重要，譬如客人没有点开胃菜，而您却点了开胃菜，这样当您在享用开胃菜的时候，您的客人只能眼巴巴地看着您，反而这是对客人的大不敬。

上面提到您需要等到客人点餐之后再点餐，主要是为了了解客人的喜欢和用餐顺序，其实这也是为了创造出迎合客户的用餐环境。假如您的客人是一个素食主义者，那么您在同客人一起就餐时最好也迁就对方，同样选择素菜，通过这样的一种方式您可以传达出您同客人在某些方面具有共同性，这样会增加您的亲和力。

所以在客人点餐时要用心倾听，看看客人都点了些什么菜，然后自己所点的菜品数量一定要同客人所点的数量相当，菜品的风格最好也同客人所点的相似。譬如客人点了开胃菜您也要点开胃菜，不然客人也不好意思在您面前让您看着他吃菜；又譬如客人点了一份烤牛排，那么您最好就不要为了省几块钱而去吃冷盘青菜沙拉。

商务西餐中是否应该饮酒呢？其实这并没有特殊的规定。但是在一般情况下，像商务午宴多半都是不会点酒的，因为下午还要继续工作，如果喝了酒多多少少会影响工作效率，对个人形象也会产生负面影响。而如果是商务晚宴的话，就可以根据情况适当喝一些酒，毕竟工作时间已经结束了。当然，您也可以象征性地询问一下客人是否需要点酒，很多情况下客人也都会自然回绝您。

无论什么时候，在商务西餐中，您喝酒的速度一定要比客人慢，喝的份量也要比客人少，更不能喝醉，否则就不仅仅是闹出笑话那么简单了，可能您在客人心目中的形象也会全毁了。

菜式的选择：之前一定要问“do you have anything that you don't eat?”(有没有什么你是不吃的?)这个问题其实是很关键的。老外的体质跟中国人有很大的不同。他们对很多东西都会过敏。我之前接待过4个德国工程师。每个人都对很多种食物过敏。鸡蛋，海鲜，贝壳都不可碰。吃了就浑身痒，严重的呼吸困难。对面粉类东西过敏听说过吗？我的一个意大利客户就是。更离谱的是我还遇见过一个对茄子过敏的人~~~~ 还有就是印度人，要是你听到他说他是个vegetarian(素食主义者)也别见怪，他们的宗教要求就是这样的。

对于他们，如果他没有自己带食物来中国吃，那就要给他特殊点全素的食物。在点菜的时候要特别关照下点菜员。而且最好不要给他们点过辣的食物。因为他们实在是不耐中国的辣，吃点辣椒第二天就要拉肚子。(就算他在自己国家很能吃

辣也不行吃饭的餐具：大城市大餐厅一般都有刀叉，但是如果你是个小地方，不妨请外国客户吃饭的时候提前帮他们准备套刀叉带着。因为让他们使用筷子他们会有点难堪。尤其是第一次使用筷子，如果弄脏了衣服对于商务出行人士是非常麻烦的一件事情。

上菜：上菜前要提醒下服务员，鸡一定要去头去脚再端上来。鱼也尽量不要点鱼头之类的菜。（也别点什么吃活鱼活虾）对于他们来说，看见脑袋在盘子里面是非常恐怖的事情。狗啊猫啊蛇啊一般不要点。也不要和他们说我们吃这些。要不他们家里宝贝孩子一样的狗，看到咱们吃狗肉，心里别扭。

吃饭心得怎么写呢?篇二

请吃饭是一种常见的社交活动，通过邀约对方共进美食，不仅可以增进彼此之间的感情，还可以提升自己的社交能力。近期，我参与了多次请吃饭的经历，我深刻体会到了请吃饭的重要性和其中的许多益处。在这篇文章中，我将分享一些我从请吃饭中所得到的心得体会。

第二段：增进人际关系

请吃饭是一种非常有效的方式来增进人际关系。在约请他人吃饭的过程中，我们传达了一个信息，即我们愿意花费宝贵的时间和金钱来对待朋友。当对方接受邀请时，他们会感到受到了重视和尊重，从而加深了我们之间的情感联系。在吃饭时，我们可以畅谈生活琐事、分享喜悦和烦恼，倾听对方的故事，从而更好地了解彼此，培养真挚的友谊。

第三段：提升沟通能力

请吃饭也是提升沟通能力的一种有效方式。在餐桌上，我们需要与对方进行交流，尤其是与不熟悉的人，这对我们的沟通技巧提出了挑战。我们需要学会主动提问、倾听对方，关

注对方的喜好和兴趣，并通过非言语的微表情和身体语言来传达友好的态度。通过请吃饭，我们可以锻炼自己的社交技巧，提升自己与他人有效交流的能力，这对我们个人和职业发展都有着重要的意义。

第四段：拓宽视野

请吃饭还可以帮助我们拓宽视野，了解不同文化和美食。当我们邀请来自不同地区或国家的朋友一起吃饭时，他们会分享他们的文化习俗和传统美食。通过尝试他们的菜肴，我们可以开拓视野，了解不同的烹饪方法和调味品。这不仅能增加我们对世界的了解，还能提高我们的风格和品味。请吃饭成为了一种文化交流的媒介，让我们更加真切地感受到了世界的多样性。

第五段：关注细节和感恩

最后，通过请吃饭我们还能学会关注细节和感恩。在准备饭菜时，我们需要提前考虑对方的饮食习惯和偏好，为他们提供舒适和满足感。我们可以关注到他们的喜好并尽量满足，比如遵守饮食限制或选择合适的餐厅。与此同时，我们也应该学会感恩，感谢对方的光临和友谊。一个真诚的请吃饭活动不仅仅是一顿美餐，更是一种以真诚和感恩为核心的礼节。

结尾：

在请吃饭的过程中，我们可以增进人际关系，提升沟通能力，拓宽视野，并学会关注细节和感恩。请吃饭是一种简单而又有意义的社交活动，通过邀请他人一起共进美食，我们能够与他人建立真挚的友谊，提升自己的个人魅力。让我们珍惜请吃饭的机会，用心去感受其中的乐趣和力量。

吃饭心得怎么写呢?篇三

今天恐怕是我最惨的一天了，我才吃了一点儿饭，回家后我可是“大吃特吃”！

上午第四节课是美术课，我们在画“靠垫”，我画得很慢，下课后才画完。

我刚想离开教室，突然我看到黄林承还在画。我可是一个见义勇为的人，所以我去帮黄林承一起画。一旁的陈献渊也上来帮忙。

因为是三个人，很快就画完了。

已经很迟了，我们不顾一切的跑向食堂。

到了那儿，人寥寥无几，我们班的只有几个人，而且饭都被食堂的阿姨们给倒了。

我的眼睛超级敏锐，一下子就找到一碗还没有吃过的饭盒，我迫不及待的冲上去，拿到饭盒放在自己的位置上，大吃起来。

当然，朋友之间应该要有难同当，有福同享，所以把菜分给了他们一半。

吃完后，我们还有一丁点儿饿，可是没菜了，只好“画饼充饥”了！

回到教室，很快就上课了，我刚坐到座位上，老师就让叶俊亨回话：“没有吃饭的请到办公室来。”

我离开座位，同黄林承.陈献渊两人来到办公室。

老师把我们轻轻地训了一顿，以后美术课要画画，太迟了的话，那你就先去吃饭。老师是这样说的。

老师又问：“现在你们饿不饿？”

我们异口同声：“刚才有一点饿，现在没了！”老师叫我们可以出去了。

我们低着头走出办公室。

吃饭心得怎么写呢?篇四

小孩子是家庭中最重要的一员，他们需要我们的呵护和关注。在成长过程中，饮食是必不可少的部分。但是，小孩子的饮食习惯有时会令人头疼，他们可能不情愿吃某些食物，或者习惯挑食，这时我们作为家长应该怎样抓好饮食呢？从我的经验中，我总结出了一些小孩子吃饭的心得和体会，希望与大家分享。

第二段：培养兴趣

小孩子天生就对各种事物充满好奇心。如果我们能够将饮食与美食相关联，吸引小孩子的兴趣，那么就会让他们更加愿意尝试各种食物。比如，让孩子在准备晚餐的时候参与其中，帮助挑选材料、洗菜、调味等等。这样一来，孩子们就会对食物充满好奇心，吃饭也会更加主动。

第三段：必要的规矩

小孩子的式样难免偏执。他们可能对某些食品情有独钟，或者不喜欢尝试新品种。但是，作为家长，我们要适度引导孩子养成规矩和良好的饮食习惯。比如规定每日吃够该有的蔬菜和水果，不能总是垃圾食品和饮料。当然，家长的使用也是至关重要，我们应该充分准备各种营养美味的食物。

第四段：创新菜品

孩子们往往对口感和颜色比较敏感，如果食物外观和口味激发不了他们的兴趣，就很难让他们产生食欲。因此，家长可以尝试一些创新菜品，让孩子们感受到不一样的美味。比如，将裹上鸡蛋的花椰菜小块煎成饼，或者将胡萝卜制成花样，都是不错的创新点子。当然，这些创新菜品也需要注意营养均衡，不能只是追求味道而忽略健康。

第五段：注重沟通

最后，家长在饮食问题上与孩子保持沟通也是非常重要的。不同年龄的孩子会有不同的需求，而且有时孩子会暴躁或拒绝一些食物，这时候我们需要沟通，理解孩子的情绪和需求，并根据情况进行调整。另外，在沟通的过程中，我们也可以与孩子一起学习营养知识，让他们了解更多有利于健康的饮食文化。

总结：

孩子吃饭需要我们家长的倾心呵护，而且需要我们从各个方面入手，从培养兴趣、规矩掌控、创新菜品、注重沟通等多个方面注重。希望家长们能够找到适合自己孩子的饮食方法，为孩子们营造温馨和睦的家庭氛围，也更好地教育他们热爱生活、热爱生活。

吃饭心得怎么写呢?篇五

亲爱的. 马长文老师：

我想邀请你与我共进晚餐。时间是：星期四下午5点。地点：东食堂的一楼。马长文老师，老师是辛勤的园丁为我们这祖国的日夜操劳，累白了头发。马老师您为我们付出这么多，我们难道不应该回报一下你吗？这三年来你为我们所做的一

起历历在目。尊敬老师是最重要的，是尊重老师的劳动，教学是一种艰苦细致的脑力劳动，马老师你为此付出了大量的时间和精力。老师要精心设计每一个教学方案，认真上好每一节课，仔细批改每一份作业，老师的工作是辛苦而繁重的。我们要了解体谅老师工作的特点和辛苦，尊重老师的劳动。马老师是我成长道路上的引路人。你教我们做事，教我们做人，引导我们走好人生之路，当我们遇挫折，你帮我们撑起前进的风帆；当我们遇到困惑与迷茫时，你是为我们指点迷津；当我们因取得成绩而骄傲时，你的及时点拨让我们清醒。

此时此刻，我已不知如何表达内心对你的感激之情，希望你能接受我的邀请，让我表达一下对你深深地谢意。

此致

敬礼！

姓名□xx

20xx年xx月xx日

吃饭心得怎么写呢?篇六

排队等餐饮服务或食品是我们生活中常见的一幕，不管是在学校、单位、街边小摊还是高档餐厅，都有可能出现排队的情况。而在排队等待的过程中，我们不仅可以感受到人与人之间的礼貌和尊重，更可以培养自己的吃饭排队意识和素质。

第二段：吃饭排队的思想意义

等待食品的过程其实不仅仅是为了填饱肚子，还在于通过这个过程，让我们重新审视自己的行为习惯，更好地调整自己的思想意识与行为方式。而在排队 waiting 的过程中，自身素质不断得到提升。

第三段：吃饭排队的行为规范

在排队 waiting 时，我们不应视他人为盾，也不可自石步，优先切入食品排队队列。这种个人主义行为，无疑是对他人的不尊重和不文明行为。必须让他人先后有序的进行排队，自己才能按顺序入队取餐，维护了食品品质与秩序和谐。

第四段：吃饭排对的队伍精神

通过排队 waiting 时，相互协调、群体沟通、团队合作等精神也会更好地被培养。队伍精神，不仅能提高自己在队伍中的地位和美誉度，对整个队伍乃至整个食堂都会有一定的贡献。

第五段：吃饭排队心得体会

在我的生活中，我尽最大的努力去锤炼吃饭排队的意识和因素，让其成为我个人习惯和本质。并且，我也意识到了积极排队 waiting 和团队协作的重要性，他们不仅让我更好的适应社会、学校、生活，在未来的工作和生活中，他们也能成为我成功的关键。

吃饭心得怎么写呢?篇七

我天生就是个爱美的小女孩，很害怕保不住这苗条的身材，因此，我每天都在控制自己的饭量。可有一次发生的事儿，让我“悲愤欲绝”！暑假里，爸爸和他的同事约在了饭店吃饭，因为怕吵，就选择在了包厢内用餐，可他们总共才三个人，爸爸觉得包厢太大浪费可惜，便把我和妈妈也喊了去。我心想：哈哈，太好了，这下又能大饱口福了！

爸爸点了很多的菜，盘盘色、香、味俱全，而且这些都是我爱吃的菜，有红烧鲤鱼、肉末茄子、清炖鸡汤、红烩牛肉锅、雨花石烤肉……到菜上齐时，我却不忍下手，这些菜的卖相

很好，想必大厨也是摆盘了许久吧！想尝一口这香味四溢的美味吧，又不想“毁”了它们的独特造型，我努力地抵制着肚子上的馋虫。妈妈似乎猜出了我的心思，便拿起了筷子就夹，一下子放进我的嘴里，我也顾不上说话，只是赶紧抿着嘴害羞地笑了笑。

在我吃的正欢的时候，妈妈趁机夹了一颗东西放在我嘴里，我以为是肉，不顾一切，一口咬了下去，“哦！”我赶紧吐出来，是一颗雨花石。“我的牙齿！”我边大声叫道边用埋怨的眼神瞅着妈妈，手捂着腮帮，顾不上再埋头大吃。大人们全都笑了起来，这让我感觉所有人都在合伙逗我一样，哎，没想到“聪明一世，糊涂一时”的我，败在了妈妈和雨花石下，最终还是中了大人的奸计！

小插曲丝毫没影响到我旺盛的食欲，愉快的饭局一直持续到大家心满意足地停筷为止。妈妈去药店买钙片时我正好发现了药店中的体重秤，便饶有兴趣地跳了上去。一定是秤不对！当我看到自己的体重时，惊得张大了嘴巴，竟然重了整整三斤！要知道，我可是不能接受自己长胖半斤的，吃一顿饭就长三斤肉，这对我来说是个无情的打击啊！

贪吃的我只能无奈地接受事实，长叹了一口气：“都是吃饭惹的祸！”