

文明餐桌俭以养德活动 文明餐桌的演讲稿 (大全9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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

文明餐桌俭以养德活动篇一

寒假一结束，我就迫不及待地去外婆家，和姐姐们在一起。

“吃，吃，”奶奶在楼下喊道。我们听到了，跑下楼去。饱餐一顿后，奶奶端出了美味的蛋羹。

这是我们最喜欢的菜。不管三七二十一，我们拿起勺子倒进我们的碗里。因为速度快，动作猛，我们把蛋羹洒到了桌子上。但是我们根本没有意识到，就这么一把抓住了。

过了一会儿，蛋羹就没了。一个空碗，孤零零的放在桌子上。我们没顾上眼睛，各自炫耀谁抢的多。我们说话越来越大声，时不时用筷子敲敲碗。

餐桌上到处都是我们孩子的打闹声和笑声，我们听不到任何其他声音。爷爷奶奶，看着我们，不说话，安安静静坐着吃饭。妈妈看到了，皱着眉头摇摇头。

离开餐桌后，我妈把我们叫过来，语重心长地说：“吃饭的时候，讲讲餐桌礼仪，看好吃的，不能光顾着自己，跟大家分享。吃饭时，优雅地坐起来，不要大声说话。学会做一个文明有教养的人。”听了妈妈的话，我们脸都红了，不自觉地放下筷子。我们知道自己错了，下次一定要多加注意。

我想改变这些餐桌上的不良饮食习惯，让自己成为餐桌上有教养的人。

文明餐桌俭以养德活动篇二

按照上级文件精神要求，以提高师生文明素质和社会文明程度为目标，以厉行节约、文明用餐为主题，在全校开展文明餐桌活动，倡导节约用餐、文明消费，强力推动“光盘行动”，让全校师生成为文明行动的实践者、文明风尚的传播者。为此□x校长提出了讲文明、讲秩序、讲俭约的“餐厅三讲”口号，号召全体同学积极加入到“光盘行动”中来。

我们倡议，以“光盘”为荣，“剩宴”为耻。吃饭时吃多少买多少，不扔剩饭剩菜。吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜，减少奢侈浪费，不攀比，以节约为荣，浪费为耻。

我们倡议，同学们既要当“光盘行动”的实践者，也要当“光盘行动”的推动者。让更多的人了解“光盘行动”，参与“光盘行动”，用省下来的钱，多做好事，多做公益。

“吃光盘中餐，今天不剩饭”。拒绝浪费，珍惜粮食！从我做起，从今天开始，你，愿意吗？期待您和您身边的人加入“光盘族”！

文明餐桌俭以养德活动篇三

文明餐桌是我市六城联创的重要内容，它倡导节约、文明就餐，使人人养成节约粮食、浪费可耻的社会新风气。

我有点诧异地回头一看，原来是与我们隔桌的一个小妹妹正对她的姐姐进行一番“教育”。那一头乌黑的头发、白皙可爱的脸庞上扑闪着纯真的大眼睛，嘟着小嘴有点愤怒的神情让人看着心里分外爱怜。虽然她说的不是我，但我回头看着自己桌上的很多剩菜，觉得脸上火辣辣的疼。此刻桌上那文

明餐桌宣传紫红牌子在我的面前显得格外刺眼。那样一个乖巧的小妹妹都懂得节约粮食，而我……哎，我还真有点无地自容。

我相信，只要我们共同努力，从身边的小事做起，人人争做文明小使者，我们一定能为文明城市的建设贡献巨大的力量。

文明餐桌俭以养德活动篇四

大家早上好！

1. 注意科学饮食。树立新的科学饮食养生观，改变饱腹、吃好等不健康的饮食习惯，实现人与食物的和谐，从普通食物中摄取健康营养。
2. 合理消费。绿色消费，理性消费，按需订购，厉行节约，反对浪费，保证没有剩饭剩菜，吃不完打包不完。
3. 继承传统美德。中国是一个古老的文明，有着悠久的饮食文化。每个公民都要自觉继承“礼仪之邦”的美德，号召亲朋好友积极参与文明餐桌行动，积极营造温馨文明的用餐环境，享受“文明用餐、节俭、珍惜幸福”的快乐。
4. 提倡文明就餐。自觉遵守公共道德，不制造噪音，不在非吸烟场所吸烟，时刻关注他人用餐感受；注意用餐卫生，不要将宠物带入餐厅，不要随意污染用餐环境；低碳环保，使用“筷子勺子”，杜绝使用一次性筷子；开车不喝酒，酒后不开车。

希望大家都能这样，因为餐桌文明从我做起。

文明餐桌俭以养德活动篇五

餐桌上的你，是否因为爱面子，而点了一桌子的菜，吃不完

也不会打包;餐桌上的你,是否会大声喧哗,而打扰到了他人;餐桌上的你,是否会狼吞虎咽,而成为他人眼中的“野人”?餐桌上的你,是否文明用餐了呢?。

我记得有这样一则公益广告:一碗饭剩下了一半,一个汉堡包剩下三分之二,还有一个装满剩菜剩饭的大桶。这则广告告诉我们:一年13亿人口浪费的食物,可供2亿人民吃上一年。最后一段文字是否给予了你很大的启发和感触?是啊,为什么会这样呢?这值得我们每一个人去认真思考。

文明用餐不仅是用餐时不说话,还应该注意形象和“光盘”。

细嚼慢咽可以减轻你肠胃的负担,使它更加轻松的工作,他人也可以看出你是一位有内涵、有修养、彬彬有礼的人。

生活中,处处都要讲文明,不仅是用餐饮文明,还有许许多多的文明等着你我来学习。我们都要做一名文明的“小龙人”。

文明餐桌俭以养德活动篇六

- 1、应等长者坐定后,方可入坐。
- 2、席上如有女士,应等女士座定后,方可入座。如女士座位在隔邻,应招呼女士。
- 3、用餐后,须等男、女主人离席后,其他宾客方可离席。
- 4、坐姿要端正,与餐桌的距离保持得宜。
- 5、在饭店用餐,应由服务生领台入座。
- 6、离席时,应帮助隔座长者或女上拖拉座椅。

二、餐巾的使用

- 1、餐巾主要防止弄脏衣服，兼做擦嘴及手上的油渍。
- 2、必须等到大家坐定后，才可使用餐巾。
- 3、餐巾应摊开后，放在双膝上端的大腿上，切勿系人腰带，或挂在西装领口。
- 4、切忌用餐巾擦拭餐具。

三、餐桌上的一般礼仪

- 1、入座后姿式端正，脚踏在本人座位下，不可任意伸直，手肘不得靠桌缘，或将手放在邻座椅背上。
- 2、用餐时须温文而雅，从容安静，不能急躁。
- 3、在餐桌上不能只顾自己，也要关心别人，尤其要招呼两侧的女宾。
- 4、口内有食物，应避免说话。
- 5、自用餐具不可伸入公用餐盘夹取菜肴。
- 6、必须小口进食，不要大口的塞，食物未咽下，不能再塞入口。
- 7、取菜舀汤，应使用公筷公匙。
- 8、吃进口的东西，不能吐出来，如系滚烫的食物，可喝水或果汁冲凉。
- 9、送食物入口时，两肘应向内靠，不直向两旁张开，碰及邻座。

10、自己手上持刀叉，或他人在咀嚼食物时，均应避免跟人说话或敬酒。

11、好的吃相是食物就口，不可将口就食物。食物带汁，不能匆忙送入口，否则汤汁滴在桌布上，极为不雅。

12、切忌用手指掏牙，应用牙签，并以手或手帕遮掩。

13、避免在餐桌上咳嗽、打喷嚏、呕气。万一不禁，应说声“对不起”。

14、喝酒宜各随意，敬酒以礼到为止，切忌劝酒、猜拳、吆喝。

15、如餐具坠地，可请侍者拾起。

16、遇有意外，如不慎将酒、水、汤汁溅到他人衣服，表示歉意即可，不必恐慌赔罪，反使对方难为情。

17、如欲取用摆在同桌其他客人面前之调味品，应请邻座客人帮忙传递，不可伸手横越，长驱取物。

18、如系主人亲自烹调食物，勿忘予主人赞赏。

19、如吃到不洁或异味，不可吞入，应将入口食物，轻巧的用拇指和食指取出，放入盘中。倘发现尚未吃食，仍在盘中的菜肴有昆虫和碎石，不要大惊小怪，宜俟侍者走近，轻声告知侍者更换。

20、食毕，餐具务必摆放整齐，不可凌乱放置。餐巾亦应折好，放在桌上。

21、主食进行中，不宜抽烟，如需抽烟，必须先征得邻座的同意。

22、在餐厅进餐，不能抢着付帐，推拉争付，至为不雅。倘系作客，不能抢付帐。未征得朋友同意，亦不宜代友付帐。

23、进餐的速度，宜与男女主人同步，不宜太快，亦不宜太慢。

24、餐桌上不能谈悲戚之事，否则会破坏欢愉的气氛。

延伸阅读：美国人的餐桌礼仪知识

饭前：

餐桌上都不应该戴帽子；在白天拜访别人的时候女士专用的帽子例外。

在正式的宴会中，男士们须站在自己的座位后面，等女士们都坐下了以后，才能坐下。

在开始吃饭前，主人要做饭前的谢饭祷告，这在美国的家庭里是很普遍的，客人应该加入这个谢饭的祷告，至少要在祷告的时候保持安静以示尊敬。如果被邀请的客人有不同的信仰，主人的谢饭祷告不应该包括深奥的宗教仪式。

一般要等到每一个人都拿到了食物以后，大家一起开始吃。在别人还没有拿到食物以前，不应该擅自开始先吃；除非那些还没有拿到食物的人士请你不要等候，你才可以先吃。

餐巾是放在膝盖上的。在正式的宴会中，客人要等主人把他(她)的餐巾放到膝盖上之后，才把自己的餐巾放上。

在正式的宴会上，食物应该同时送到餐桌上的每一位，但还是要等主人拿起餐具之后客人才能拿起餐具进餐。

如果你不能吃某些食品，在你作客的时候，(如果主人不是你的亲戚，)不应要求主人为你另外再增添你要吃的食品。

进餐时的礼仪：

在家庭式的用餐中常常是把一盘菜传到各位的面前，有时由主人把菜拿到客人面前，稍微讲究一点的会有佣人把菜呈到客人面前。如果是传的话，你要按其他盘子传的同一个方向把菜传给下一位。当你拿到传过来的菜盘子，你可以从中取菜。在取的时候，不要取超过餐桌上人数比例的量，这样的话餐桌上的每一个人都能得到一份。如果你不想吃传过来的菜，那就把它递给下一位，但是千万不要解释你为什么不吃或者作什么评论。如果是有人把菜盘子端给你，他会问你是否需要，你可以简单地回答是的，请给一些或者谢谢，我不需要。

当为进餐人士服务的时候，上菜都是从进餐者的左边放到他(她)的前面；而撤盘子的时候，都是从进餐者的右边拿走。但是对于饮料，可以从左右的任何一方呈上和撤离。

在喝汤的时候，用汤匙由靠近你的一处开始，向远离你的方向打汤。不要把整个汤匙放入嘴里来喝汤，而是在汤匙的边上喝汤。如果汤碗里只剩一点儿汤了，你可以用不拿汤匙的手把汤碗靠近你的一边略略提起，这将使你比较容易把余下的汤流入你的汤匙。

如果光用叉子把食物叉起来有困难的话，可以用一小片面包或者餐刀帮忙；但是千万不要直接用手。

按美国人的习惯，你不一定要吃餐桌上所有的菜，而且到最后你盘子里的菜没有吃完，也不是不礼貌的。不要询问别人为什么不吃某个菜，或者询问别人为什么不把菜吃完。

不要对餐桌上的菜进行批评，也不应该对菜的分量多少进行品头论足。

吃东西的时候要闭上嘴。不要在吃东西的时候发出声音，嘴

里有食物的时候也不要讲话；在吃的时候也不该有不应有的噪声发出来。

当你需要离开餐桌的时候，只要说对不起或者对不起，我得离开一下就可以了。不要详细解释为什么要离开的原因，更不要说我要上厕所了之类的话语。

不要大声说话，好像非要全桌的人都必须听你似的；要让其他人也有说话的机会。

千万不要在餐桌上擤鼻子或者吐痰。如果你必须做这些，你得先离开餐桌，在隐秘的地方进行。

在餐桌上不该打饱嗝儿、咳嗽、打哈欠和打喷嚏之类。万一你做了，赶快向大家表示歉意，说对不起。

坐在餐椅上，不可以没精打采、装聋作哑的样子，也不可把椅子向后倾斜，翘椅子坐。

不可以玩弄食物或者餐具；更不能拿着餐具手舞足蹈地讲话，不能拿餐具指人。

你可以把你手肘以下的部分放在餐桌上，但是不可把手肘放在餐桌上。

餐桌上不可使用手机讲话或者收发短讯，也不该看书和听随身听。只有在早餐的时候可以看报。如果有什么紧急的事必须通话，那也必须先向全桌的人打个招呼，然后离开餐桌才接电话，以免你的讲话影响大家。

如果有些放到嘴里的东西必须拿出来的话，你必须按照：用什么方式放入嘴的，也用同样的方式拿出来。只有鱼刺可以用手拿出来。

在没有把你自己盘子里的那一份吃完以前，不可以要更多同样的菜。

在正式宴会中，男士们在女士进入和离开餐桌的时候都应该起立。

文明餐桌俭以养德活动篇七

在日常的社交活动里，聚餐往往是必不可少的一个环节。特别是在国内，经过悠长历史的筛选，餐桌礼仪早已形成了一种独特的文化。

一、在入座时，可以先到女伴的座位前拉开座椅示意让对方坐下，然后再帮忙把座椅向前向餐桌靠近一些，等对方坐定后，自己再入座。

并相应地推荐几种自己觉得还不错的餐品给对方。这是一种自信而又细心的表现。

三、在餐品的数量上，点的`太多会显得浪费，点的太少会有点意犹未尽，所以两个人的话一荤一素加上两个冷菜就刚刚好，或者加一个高档一些的蔬菜，或者一份海鲜即可。

四、用餐途中，不要伸长手去夹东西或者把手挡到对方的视野，这是一种不礼貌的行为，如果需要，可以请对方把餐品端到你的面前，这样也能增加双反在餐桌上的一些互动。

五、两个人吃饭最重要的是交流互动，所以在吃饭过程中不要过于频繁地看手机或者离席，而是去主动去对话或者关注对方的需求。如果是在需要的话，一定要提前跟对方打招呼，否则很容易会让对方产生不太被尊重的感觉。

最后，吃完饭之后提前起身，和刚入座时一样，帮女伴拉一

下座椅，方便对方起身离开，这时可以顺便问上一句对于餐品的评价，用来结束本次的聚餐。

礼仪是一个人的素养，而细节是一个人态度的表现。所以无论是在和女性朋友的单独约会，或是与一群朋友同事的聚餐的时候，注重细节，保持礼仪，将会有效地提升个人形象，从而让你更轻松的达到自己的目标。每一次社交都是一个个人的展示机会，多一些了解，总不会差。

文明餐桌俭以养德活动篇八

大家下午好！

我们今天活动的主题是倡导节约文明用餐。

我们每个人都离不开一日三餐。在校期间，每个人在学校食堂至少吃一顿饭。每天在学校吃饭已经是我们的'学习和生活了。在某种程度上，如何创造一个文明、有序、温馨的就餐环境不仅关系到每个人的生活，也直接反映了我们学校师生的整体形象。我们希望通过今天的主题活动，促进文明用餐知识的普及，倡导文明用餐礼仪，倡导节约用餐的行为，将节约食物和文明用餐融入我们的日常生活，将节俭的理念转化为我们的自觉行动。

在学校开展文明就餐，要从文明就餐的细节入手。上学期我们学校起草了文明就餐管理的相关规定。新学期，学校对全校师生提出了更高的要求，希望互相遵守，互相监督，营造良好的文明就餐氛围。

1、珍惜食物，杜绝浪费，节约食物是尊重他人劳动的表现，也是你高尚人格的体现。

2、请不要随地吐痰，乱扔餐巾纸和食物残渣，注意自己的外

表、衣着和行为，给自己留下美好的回忆，给别人创造一个干净整洁的环境。

3、请爱护餐具。教师和学生不应损坏或丢弃餐具。

4、吃饭时不要大声说话，注意自己的个人形象。

5、请爱护餐厅内的设施，不要踩踏桌子和凳子，不要乱涂乱画、乱刻、损坏电器照明等设备，维护公共卫生和安全。

6、请尊重食堂工作人员。如果对工作人员的服务不满意，可以及时向学校反映，不要侮辱甚至辱骂工作人员。

7、规范就餐行为。

吃饭前：有序排队进入食堂，不推不拉不抢不插队不走右边。嘴巴不要出声，步子要轻，点菜。

吃饭时：按顺序入座，不要争座。吃饭的时候不说话，不留菜，举手要求老师解决任何问题。将食物、辣椒等残渣留在指定的地方，不要随意乱扔。如果你有正确的就餐姿势，一定不要跪在凳子上，不要把脚放在凳子上，不要在就餐的地方奔跑。量入为出，杜绝浪费。

吃完：在指定的桶里收集少量剩菜，吃完后主动维护餐桌或书桌和地板的卫生。吃完后，可以在教室外进行适当的活动。

教师和学生，“倡导节约文明就餐”的行动需要教师、学生和学校食堂工作人员共同努力。请文明饮食，从我做起，从现在开始，“播种是习惯，收获是性格”。让我们以培养良好的社会道德和树立当代小学生的好形象为目标，共同努力创造一个文明、有序、温馨的就餐环境！

文明餐桌俭以养德活动篇九

“你尝尝，我尝尝，吃饭不洒菜和汤；碗光光，盘光光，光盘一族响当当”。可在我看来，身边人餐桌上的素养做的可没童谣说的好。这在往年的春节里，就可以看得出来。

每年年三十晚上，一个大家庭里老小都会团聚，端坐在饭桌前，

等着一道道香喷喷的饭菜端出桌面。香气迎面扑来，惹得孩子们直流口水，不少孩子忍不住馋嘴吧，没等长辈坐上桌，直接用手去拿着吃。

有的孩子边吃边说笑话，连饭带口水喷了一桌子都是；还有的大人边吃饭，边拿着手机一直刷显示屏；光顾着自己吃，不懂得夹菜给长辈。囫圇吞枣式的吃饭，不仅没嚼细食物，反倒会令肠胃消化不良，人体得不到很好的吸收。中国人优良的餐桌上习惯应该传承下去，影响一代又一代。

记得老师说过，每个人都要做个讲文明、不挑食、吃饭不看手机、不聊天、专心吃饭的人，希望在今后的生活里，不论是在家、在学校食堂，还是在餐馆里，我们都得做到文明用餐，光盘行为。“饭前要等长辈吃，不聊天，不喷饭，打多少，吃多少，文明礼貌讲卫生”，让健康身体伴你我！