

Сегодня поговорим о застольном этикете — своде правил поведения до, во время и после еды.

Изучив эти правила, почувствуешь себя уверенно в любой обстановке: дома, в кафе, у друзей.

Поэтому важно уяснить их и выполнять!

Общие правила перед приемом пищи

Тщательно помой руки. Желательно с мылом.

Не заставляй себя ждать и приглашать кушать несколько раз. Это неуважение к приглашающему. Некрасиво, когда все ждут только тебя. Поэтому на званые обеды, дни рождения старайся приходить вовремя или чуть-чуть раньше, но ни в коем случае не опаздывай!

Дома за столом у каждого есть определенное место: садись на свое, не занимай чужое. В гостях усаживайся туда, куда укажет хозяин праздника или взрослые. В кафе — выбирай любое свободное место, не торопясь, не толкаясь, не обгоняя!

Правила поведения за столом

- Тщательно пережевывай пищу, разделяя ее на небольшие части.
- Не размахивай руками, не разговаривай с полным ртом, не играйся столовыми приборами, не раскачивайся на стуле, не клади локти на стол, не болтай ногами. Не склоняйся низко, не горбись, сиди прямо.
- Нельзя вертеться, кормить домашних животных. Кушай аккуратно, чтобы остатки еды не падали обратно в тарелку, на стол или на пол.
- Из общего блюда бери тот кусок, который к тебе ближе, не переворачивая все содержимое.
- Не кроши хлеб! Взятый кусочек хлеба обязательно доедай!
- Если общее блюдо находится от тебя далеко, не пытайся дотянуться до него через весь стол. Попроси человека, находящегося к нему ближе, положить тебе порцию в твою тарелку.
- Никогда не вытирай грязные руки и рот об одежду. Для этого есть салфетки.
- Кушай и пей тихо! Не чавкай! Ты ведь не поросенок!

Правила пользования столовыми приборами

- Научись правильно использовать ложку, вилку, нож.
- Ложку держи тремя пальцами правой руки. Не наполняй ее до верха, чтобы с нее не стекали и не падали остатки пищи обратно в тарелку.
- Если для еды тебе нужна только вилка, ее можно держать как ложку или так, чтобы удобно было накалывать пищу.
- При использовании двух приборов — ножа и вилки, нож держи правой рукой. Вилку, расположив ее слегка наклонно к поверхности тарелки, — левой.
- Твердую пищу разрезай на небольшие кусочки, для удобства пережевывания для лучшего усвоения пищи.
- Запомни: ножи предназначены только для нарезания. Нельзя с него есть, накладывать с его помощью еду на вилку.
- Во время перерывов в процессе потребления еды и по окончании застолья столовые приборы клади на тарелку.

Правила пользования салфетками.

- Тканевую салфетку аккуратно разверни, разложив на коленях (нельзя засовывать ее за ворот одежды). Она спасет тебя от нежелательных пятен и упавших случайно крошек.

- Тканевой или бумажной салфеткой вытирай рот, руки, но не лицо.
- Окончив трапезу, тканевую салфетку кладут на стол сбоку тарелки. Использованные бумажные салфетки — на край тарелки.

Правила употребления некоторых блюд

Первые блюда (супы, борщи, окрошки, рассольники, солянки), каши едят ложкой. Когда в тарелке остается немного первого блюда, наклони слегка тарелку от себя, собери остатки. Иначе рискуешь выплеснуть все на себя.

Некрасиво дуть на горячую пищу. Первые блюда охлаждай, слегка помешивая их ложкой.

Продукты, которые можно легко разделить вилкой не режут, а едят, непосредственно используя вилку. Это относится, например, к рыбным блюдам, картофелю, котлетам, разнообразным запеканкам, яичнице.

Для поедания разного вида колбасок, сосисок, сарделек, мясных блюд, используй нож и вилку, постепенно отрезая от большого куска небольшие кусочки.

Мясо птицы и дичи с костей изначально срезают ножом и вилкой. Оставшееся на косточке мясо можешь взять рукой за кончик кости.

Хлеб берется рукой или вилкой, которая еще не использовалась. Дома кусочек хлеба кладется слева на обычную бумажную салфетку. В кафе — на специальную пирожковую тарелку. Руками можешь брать печенье, пирожки, фрукты.

Положив сахар в чай специальными щипцами или чайной ложкой, размешивай его бесшумно. После этого ложечку надо вытащить, чтобы она не мешала пить.

Простоквашу, йогурт, кисель едят десертной ложечкой.

Если в напитке есть ягоды, косточки от них аккуратно положи ложечкой на блюдце.

Правила поведения после еды.

Никогда не вставай из-за стола не окончив кушать или без разрешения взрослых. Выходя, не бери с собой пищу.

Обязательно поблагодари того, кто тебя накормил.

Никогда не говори, что какое-то блюдо тебе не понравилось, потому что обидишь того, кто его готовил. Как говорится, «на вкус и на цвет товарища нет». У каждого свои предпочтения.

Лучше изначально отказаться от нелюбимого блюда, чем кушать, выражая недовольство. Тот факт, что еда не нравится тебе, вовсе не означает, что она невкусная. Она может нравиться другим людям, сидящим с тобой за столом. Не портить им аппетит!

Ешь с удовольствием и хорошим настроением! Смотреть на скучающее или перекошенное недовольной обиженной гримасой лицо, неприятно!

Обязательно помой руки.

Надеюсь, ты быстро усвоишь правила застольного этикета. Тогда тебе краснеть не придется, родители будут довольны, а окружающие будут считать тебя воспитанным ребенком!