

# Geros manieros prie stalo – tai visai nesunku



Šeimos stalas yra labai svarbi vieta, skirta ne tik vaikų alkui numalšinti. Sėdėdami prie stalo jie ugdo savikontrolę, perima šeimos vertybes, gerina pokalbio įgūdžius ir mokosi priimti svečius. Net ir mokydami savo vaikus tokių konkrečių stalo etiketo dalykų, kaip naudojimas šakute ar dubenėliai pirštams nusiplauti, jūs iš tiesų pabrėšite, kad valgymas drauge – tai svarbus kultūrinis ritualas.

## RUGSĖJO 2 D.

### *Tinkama laikysena prieš pradėdant vaišintis*

Taisyklinga laikysena prie stalo prasideda nuo tinkamo sėdėjimo – reikia atsisėsti 10–15 cm atstumu nuo stalo, abiem kojomis remtis į grindis, o nugarą laikyti tiesiai. Kojų negalima sukryžiuoti, nes tada kyla pagunda viršuje esančią koją supti, o ji gali trunkytis į stalą arba į kitoje stalo pusėje sėdintį asmenį.

Valgant nugarą turi likti tiesi. Jei reikia pasilenkti arčiau stalo, vaikas turėtų lenktis per juosmenį, bet ne susiriesti – nedera nuleisti pečių, sulenkti nugaros ir įkišti nosį į bulvių košę. Jis turėtų kelti maistą iki burnos, o ne veidu lenktis prie maisto. Be to, nereikėtų „saugoti“ maisto, t. y. padėti kairiąją alkūnę ant stalo ir dilbiu apkabinti lėkštę.

Alkūnės turi būti priglautos prie šonų – jos neturėtų būti padėtos ant stalo ar patekti į kaimyno erdvę. Jeigu jūsų vaikas stalo įrankius laikys taip kaip pieštuką, jo alkūnių padėtis savaime bus teisinga. Tačiau jei jis ima įrankius kaip dviračio vairą ir „kapsto“ maistą, alkūnės išsiskės tarsi sparnai.

Baigus valgyti ir visiems kalbant, alkūnes galima padėti ant stalo. Paaugliams tai prisiminti gali padėti tokia paprasta taisyklė: alkūnes **nuo stalo**, jei rankoje laikote įrankį, taurę ar maisto gabalėlį, alkūnes **ant stalo** tuo metu, kai keičiami patiekalai ir jeigu rankos tuščios.

Geriausia valgyti viena ranka, o kitą laikyti ant kelių, tačiau taip pat priimtina padėti riešus ant stalo krašto.

## RUGSĖJO 3 D.

### *Kasdienis elgesys prie stalo*

Elgesio prie stalo manieras vaikas perima iš tėvų. Be to, daug labiau tikėtina, kad jis kartos tai, ką darote jūs, o ne elgsis, kaip sakote. Nuspręskite šeimyninę vakarienę savo

namuose padaryti tradicija. Jeigu iš darbo grįžtate vėlai ir vakarieniaujate po to, kai sūnus ar dukra jau pavalgė, tegu jie prisijungia prie jūsų, kai valgysite vaisius ir desertą. Niekas negali pakeisti vakarieniaujant su šeima praleisto laiko. Išmokęs svarbiausių elgesio prie stalo taisyklių, vaikas bus pasiruošęs bet kokioms vaišėms tiek jūsų namuose, tiek prezidentūroje. Toliau pateikti keli praktiniai patarimai vaikui.

- Ateik prie stalo pasiruošęs. Prieš sėsdamas valgyti, vonios kambaryje nusiplauk rankas, išspjauk kramtomąją gumą į šiukšlių krepšį ir nusiimk ortodontinius įtaisus.
- Sėskis ir susidėk rankas ant kelių.
- Jeigu prieš valgant kalbama malda, užsimerk ir sėdėk tyliai.
- Servetėlę pasidėk ant kelių.
- Pradėk valgyti, kai visi jau įsidėjo maisto.
- Patiekalus perduok į dešinę. Jeigu imi patiekalą pirmas, prieš perduodamas į dešinę dar kiek palaikyk jį ir paklausk kairėje sėdinčio asmens, ar jis nenorėtų šio patiekalo.
- Valgyk santūriai.
- Nevalgyk nei per greitai, nei per lėtai. Stenkis neatsilikti nuo kitų ir jų neaplenkti.
- Vienu metu atsipjauk tik kelis gabalėlius mėsos. Tai ne tik atrodo gražiai, bet ir mėsa ilgiau išlieka karšta.
- Sviestą ant duonos tepk po truputį. Padėk gumulėlį sviesto ant pietų lėkštės ar duonos lėkštės krašto. Atplėšk kąsnio dydžio gabalėlį duonos arba bandelės, užtepk sviesto ir valgyk. Nereikia pjauti bandelės pusiau ir abi dalis aptepti sviestu.
- Kramtyk užsičiaupęs, garsiai nečepsėk. Taip bus lengviau užtikrinti, kad neprisikimši burnos.
- Vandens stiklinę laikyk tvirtai. Suaugusieji suima taurės kojelę, o vaikai gali laisvai apimti taurę nykščiu, rodomuoju ir viduriniu pirštais.
- Pavalgęs padėkok šeiminkui.
- Baigęs valgyti padėk laisvai sulankstytą servetėlę lėkštės dešinėje. Atsistojęs pristumk kėdę prie stalo.

## Užduotis

Padarykite po bingo kortelę kiekvienam šeimos nariui, įskaitant mamą ir tėtį. Languose surašykite anksčiau apibūdintas elgesio taisykles ir sudėkite korteles netoli stalo. Tegu kiekvieną dieną šeimos nariai pasirenka manieras, kurias norėtų tobulinti. Jeigu jiems pavyksta, į atitinkamą kvadratą lipinamas lipdukas. Kai kas nors surenka „bingo“, pavaišinkite nugalėtoją mėgstamu desertu.

### **RUGSĖJO 4 D.**

#### *Prie stalo nesineškite...*

Vaikai prie stalo išmoksta daug svarbių socialinių įgūdžių. Jie mokosi palaikyti pokalbį, sužino savo vietą šeimoje, iš tėvų perima vertybes, išmoksta susivaldyti ir geriau

suprasti kitus. Prie stalo reikia visą dėmesį skirti kitiems žmonėms, o ne savo užsiėmimams. Raginkite vaiką prie stalo nesinešti:

- mobiliojo telefono;
- nešiojamųjų vaizdo žaidimų;
- televizoriaus nuotolinio valdymo pultelio (valgant televizorių reikėtų išjungti);
- žurnalo ar knygos;
- laikraščio;
- namų darbų;
- nesikviesti šuns.

## **RUGSĖJO 5 D.**

### *Tinkamai paruoškite stalą*

Jeigu susėdus prie stalo viskas yra savo vietose, valgymas vyksta sklandžiai. Jei jūsų vaikas yra žaidęs kroatą, žino, kad veją būtina paruošti specialiu būdu, taip pat yra tinkamos vietos kiekvieniems varteliams, o sekti kamuolį, kai jis įrieda pro vartelius, reikia vadovaujantis konkrečiomis taisyklėmis. Nekreipti dėmesio į žaidimo taisykles gali būti įdomu trumpą laiką, tačiau netrukus dėl painiavos žaisti taps nebeįdomu. Tas pats pasakytina ir apie elgesį prie stalo. Kiekvienas daiktas turi būti padėtas tinkamai ir patogiai. Jei stalas padengtas tinkamai, visi žinos, ko tikėtis. Neoficialioms progoms stalas dengiamas naudojant kuo mažiau įrankių ir lėkščių, tačiau pagrindiniai stalo dengimo principai tie patys ir oficialioms, ir kasdienėms vaišėms, tiesiog dengiant stalą iškilmingoms vaišėms naudojama daugiau daiktų.

Lėkštė dedama viduryje, jos dešinėje turi būti peilis ir šaukštas, be to, peilio vieta yra arčiau lėkštės ir jis ašmenimis turi būti atsuktas į lėkštę. Šakutė dedama lėkštės kairėje. Įrankiai turi būti sudėti lygiai, neliesti vienas kito ar lėkštės, jų nereikia pakišti po lėkštės kraštu. Visų įrankių rankenos turi būti tokiu pačiu atstumu nuo stalo krašto. Stiklinė vandens visada dedama virš peilio. Servetėlė dedama į kairę nuo lėkštės, geriausia kairėje šalia šakutės. Servetėlę lengviau paimti, jei ji nėra po šakute. Papildomą mažą lėkštelę arba dubenėlį salotoms ar pudingui reikia dėti į kairę nuo lėkštės virš šakutės.

## *Užduotis*

Padėkite vaikui tinkamai padengti stalą. Kad įrankiai būtų lygiai išrikiuoti palei stalo kraštą, pasiūlykite matuoti atstumą rodomuoju pirštu. Jis turi padėti antrąjį piršto sąnari ant krašto, o įrankio rankeną prie piršto galo. Baigus dengti stalą, patiekite gardžius pietus jam ir jo geriausiems draugams!



## RUGSĖJO 6 D.

### *Serviravimas iškilmingomis progomis*

Jei jūsų vaikas pietauja prabangiame restorane ar vestuvėse, ant stalo ras daug įvairių įrankių ir didelių bei mažų lėkščių. Tiesą sakant, oficialioms progoms stalas dengiamas pagal tą patį modelį kaip ir neoficialioms, tik visko dedama šiek tiek daugiau.

Nors stalo įrankių iškilmingose vaišėse naudojama daug, vienu metu neturėtų būti dedami daugiau negu trys bet kokios vienos rūšies įrankiai. Jei reikia keturių skirtingų šakutėlių, stalą serviruojantis asmuo turėtų padėti tik tris, o ketvirtąją paduoti, kai prireikia.

Paaškindite vaikui, kad stalas pradedamas dengti nuo pagalbinės lėkštės (arba indo), dedamos viduryje po visomis kitomis lėkštėmis. Kitos lėkštės (pavyzdžiui, skirtos salotoms) dedamos ant viršaus ir bus nuimtos prieš patiekiant pagrindinį patiekalą. Pagalbinės lėkštės dešinėje yra šaukštai ir peiliai. Nors stalo įrankių skaičius skirsis priklausomai nuo valgiaraščio, peiliai ir šaukštai visada dedami dešinėje (kaip ir dengiant stalą kasdien).

Toliausiai dešinėje nuo pagalbinės lėkštės yra sriubos samtelis, kuris didesnis nei paprastas šaukštas. Šalia šaukšto gali būti trys peiliai – vienas žuviai, vienas salotoms ir vienas antrajam patiekalui (*entree*). Visi peiliai bus vienodo dydžio (tiesa, salotų ir žuvies peiliai gali būti mažesni).

### *Patarimas*

---

Pasakykite vaikui, kad pasirinkti tinkamą įrankį visai paprasta – jie išdėlioti eilės tvarka, taigi išorinį įrankį reikia imti pirmiausia, o kai patiekiamas kiekvienas naujas patiekalas, reikia imti arčiau lėkštės esantį įrankį.

Toliausiai į kairę nuo lėkštės bus šakutės žuviai, arčiau – šakutės salotoms ir pagrindiniam patiekalui. (Taisyklės, kad šakutės dedamos kairėje, išimtis yra maža jūrų gėrybių kokteilio šakutė, dedama į sriubos šaukštą.) Šaukštas arba šakutė virš lėkštės – tai gera naujiena, nes ji reiškia, kad bus patiektas desertas.

Pirmoji taurė virš peilio skirta vandeniui. Iš viso gali būti padėtos ir trys ar keturios įvairaus dydžio taurės: baltajam arba raudonajam vynui, putojančiam vynui arba cheresui. Aukščiau ir kairiau lėkštės yra lėkštelė duonai ir nedidelis peilis sviestui – jis padėtas horizontaliai ant lėkštės ašmenimis žemyn.

---

### *Užduotis*

Tegu jūsų vaikas suplanuoja pietus, kuriuos sudarys sriuba, salotos, antrasis patiekalas ir desertas. Tada pasimokykite tinkamai serviruoti stalą naudodami tikrus porcelianinius indus ir stalo įrankius arba nupiešę juos popieriuje. Patikrinkite, ar padėtos visos reikalingos lėkštės ir įrankiai. Kai jūsų vaikas to išmoks, gimtadienį ar kitą ypatingą progą švęskite gerame restorane. Papasakokite, kokius indus ir įrankius rasite restorane ant stalo.

## RUGSĖJO 7 D.

### *Namie surenkite iškilmingą vakarienę*

Ypatingos progos – vestuvių pokylis, atostogų šventė, gimtadienio vakarienė gerame restorane – paminimos ypatingomis vaišėmis. Tačiau iškilmingų vaišių metu jūsų vaikas gali sutrikti, jei namie nebus išmokytas, ko laukti ir kaip elgtis.

Kartais jis bus kviečiamas į ypatingus renginius todėl, kad jau įrodė sugebantis elgtis kaip suaugęs. Kartais jis tiesiog „patenka“ į oficialų renginį, ir tuomet tenka atsiminti namie išmoktas manieras. Bet kokių atveju kuo labiau jis išstobulins savo manieras, tuo daugiau gaus nuostabių kvietimų. Toliau trumpai apibūdinsime kelis dalykus, kurių vaikas turės išmokti (išsamiau apie juos papasakosime toliau).

- *Paiškokite vaikui apie visus stalo įrankius.* Nepamirškite pradėti nuo įrankių, esančių toliausiai nuo lėkštės, ir aiškindami prie jos artėkite. Peiliai ir šakutės dažnai dedami poromis, taigi galite gauti peilį ir šakutę žuviai, peilį ir šakutę salotoms ir, žinoma, peilį ir šakutę antrajam patiekalui. Jei jūs negavote tiek peilių, kiek padėta šakučių, būtinai pasilikite peilį pagrindiniam patiekalui.
- *Atgailinkite burną.* Prieš nešant į stalą pagrindinį patiekalą gali būti patiektas samtelis vaisių šerbeto. Mėgaukitės jo rūgščiu, gaiviu skoniu ir antrąjį patiekalą pradėkite be burnoje likusio žuvies pagardų arba salotų prieskonio. Šerbetas patiekiamas dubenėlyje ant kojelės, po juo dedama lėkštelė, o šalia – šaukštelis. Šerbetas nėra desertas!
- *Nusiplaukite pirštus tam skirtame dubenėlyje.* Po pagrindinio patiekalo ir prieš desertą ant stalo galite pastebėti nedidelį dubenėlį su citrina ar žolelėmis pakvėpintu vandeniu (tai ne skysta sriuba!). Pamerkite pirštus į vandenį, tada nusauskite juos servetėle. Jei vandens dubenėlis padėtas ant servetėlės deserto lėkštėje, abiem rankomis perkeltite servetėlę ir dubenėlį į kairę ir tolyn nuo savęs.
- *Būkite pasiruošę desertui.* Jūsų desertinė šakutė ir šaukštelis gali būti padėti aukščiau ir lygiagrečiai jūsų pietų lėkštei. Jie taip pat gali būti padėti bet kurioje dubenėlio rankoms plauti pusėje. Šiuo atveju pasidėkite juos atitinkamose deserto lėkštės pusėse ant staltiesės. Kai patrauksite servetėlę ir dubenėlį rankoms plauti, būsite pasiruošę desertui.

## RUGSĖJO 8 D.

### *Maisto pūtimas*

Trumpai tariant, taip nedaroma. Jūsų vaikas neturėtų pūsti maisto prieš dėdamas jį į burną, taip pat neturėtų smarkiai alsuoti išsižiojęs (arba aušinti greitai mosuodamas ranka), jei jau įsidėjo į burną ką nors per karšto. Skleidžiamas garsas nemalonus kitiems prie stalo sėdintiems asmenims.

Ugnį burnoje padės užgesinti gurkšnelis vandens, be to, vaikas turi stengtis neišspjauti maisto. Apskritai geriau kelias minutes palaukti, kol maistas atvės.

## RUGSĖJO 9 D.

### *Popieriaus šiukšlės prie stalo*

Jūsų vaikas neturėtų savo vietos prie stalo apšiukšlinti popieriaus atliekoms. Krekerių, cukraus, druskos ir pipirų pakeliai kišami po pagalbinės lėkštės kraštu arba dedami ant duonos ir sviesto lėkštės krašto. Tiesiog pakiškite popierių po lėkšte – jo glamžyti nereikia.

Reikės tvarkyti mažiau popieriaus skiaučių, jei nuplėšiama tik trys ketvirtadaliai viršutinės pakelio dalies. Jei nuplėšiama visa viršutinė pakelio dalis, išberkite cukrų ir nuplėštą dalį įdėkite į tuščią pakelį.

Kartkartėmis saldainiai, riešutai, sausainiukai arba užkandžiai patiekiami mažuose popieriniuose puodeliuose. Šiuos puodelius reikia paimti kartu su patiekalu, nes jeigu jie liktų ant serviravimo lėkštės, susidarytų netvarka. Popierinis puodelis paliekamas savo lėkštėje.

## RUGSĖJO 10 D.

### *Padėkos malda prie stalo – menas dėkoti*

Kartais pasimelsti padėkos malda gali būti pasiūlyta prieš valgant. Galbūt ši tradicija būdingesnė ankstesnėms kartoms, kai dienotvarkė nebuvo perpildyta futbolo treniruotėmis, meno, fortepijono, šokių pamokomis, lėšų rinkimu ir vaikų šventėmis, ir šeimos reguliariai vakarieniaudavo drauge. Visgi net ir šiandien daugelis užimtų šeimų stabteli, kad atliktų šį paprastą padėkos ritualą.

Religingi žydai padėkos malda įprastai meldžiasi po penktadienio vakarienės, o krikščionys Dievui dėkoja prieš kiekvieną valgį. Malda gali būti visai paprasta: „Viešpatie, dėkojame Tau už viską, ką gavome iš Tavęs. Amen“, arba tai gali būti vaikams lengvai suprantama Šventojo Rašto eilutė. Vienose šeimose maldą visuomet kalba tėvas, o kitose paeiliui meldžiasi kiekvienas šeimos narys. Padėkos maldos metu žmonės nulenkia galvas ir užsimerkia. Tėvai su mažais vaikais dažnai susikimba už rankų – tai daroma ir tam, kad sutvirtintų šeimos ryšį ir kad vaikai ne laiku nepagriebtų maisto gabalėlio. Nors susikibti rankomis pirmiausia pradedama dėl mažų vaikų, ilgainiui tai tampa vienijančia tradicija, ir tėvai vėliau pastebės, kad meldžiantis padėkos malda jų rankų siekia ir paaugliai. Gera mintis pranešti jūsų namuose apsilankiusiems svečiams, kada jūsų šeima meldžiasi padėkos malda – tada tai nebus jiems netikėta.

## Užduotis

Jei jums tai priimtina, išmokykite vaiką tradicinės padėkos maldos ir leiskite pasimelsti prieš valgį.



## **RUGSĖJO 11 D.**

### *Padėkos malda prie stalo svečiuose*

Apsilankęs pas draugą jūsų vaikas turėtų stengtis kuo labiau prisiderinti prie šio šeimos įpročių. Jei vaikas namuose nėra įpratęs melstis padėkos malda ir pastebi, kad bičiulio šeima prieš valgį dėkoja Dievui, gali elgtis taip kaip jie – prie jų prisijungti arba sėdėti tyliai, kol jie pasimels.

Kalbėdami padėkos maldą žmonės stovi arba sėdi nulenkę galvas. Kad meldžiantis visiems būtų lengviau susikaupti, užsimerkiama. Servetėlės neimamos, kol padėkos malda neužbaigiama. Jūsų vaikas gali stebėti šeimininkus, kad suprastų, kada metas pasiimti servetėlę.

## **RUGSĖJO 12 D.**

### *Kas aptarnaujamas pirmiausia?*

Pirmiausia aptarnaujamas garbingiausias svečias. Tai reiškia, kad močiutė, nauja kaimynė arba tėčio kolegė pirmosios gaus lėkštę su kepta vištiena ir joms bus pasiūlyta įsidėti. Moteris aptarnaujama pirmiau negu vyras, vyresnio amžiaus žmogus – pirmiau negu jaunesnis, svečias – pirmiau negu šeimos nariai. Kai pirmasis asmuo įsideda maisto, patiekalas perduodamas aplink stalą prieš laikrodžio rodyklę, taigi svečiai perduoda jį į dešinę ir vienas po kito sau įsideda. Šeimininkas arba šeimininkė įsideda paskutiniai.

O ką galima pasakyti apie įprastą valgymą tais retais atvejais, kai visa šeima sėdi prie stalo? Prieš pradėdami valgyti užkandžius vaikai turi būti tikri, kad mama užėmė savo vietą. Vargu ar tai pagarbos ženklas, kai mama atneša ant stalo paskutinį patiekalą ir pamato, kad didžioji dalis maisto, kuris buvo ant stalo, jau lėkštėse. Mama yra prie stalo sėdinti moteris, todėl tėtis ir vaikai gali ją pagerbti, pasiūlydami įsidėti pirmai. Paskui ji perduos maistą dešinėn.

Kuris nors iš tėvų gali išgirsti vaiką skundžiantis, koks jis alkanas, ir paskubėti įdėti jam pirmam. Tai daryti dera, jei mažyliui dveji, tačiau paaugęs vaikas turi išmokti elgtis santūriai ir laukti savo eilės prie stalo. Tas pats pasakytina apie švedišką stalą – vaikai neturėtų užlįsti prieš suaugusiuosius, tvirtindami, kad gaišta iš bado. Per atostogas pagerbkite senelius, bažnyčios vakarienės metu – kunigą ar pastorių su žmona, o per mokyklos vakarienę – mokytojus, leisdami jiems įsidėti pirmiesiems.

## **RUGSĖJO 13 D.**

### *Kaip įsidėti maisto*

Jeigu jūsų vaikas pats apsitarnauja prie stalo, turi naudoti serviravimo lėkštėje esančius įrankius ir įsidėti nedaug, kad paskutiniam apsitarnaujančiam asmeniui nepitrūktų

maisto. Vaikas gali apsižvalgyti ir greitai mintyse apskaičiuoti, kokio dydžio porciją gali imti, kad visiems tektų vienodai.

Jei serviravimo lėkštėje yra didelis šaukštas ir šakutė, turi būti naudojami abu šie įrankiai. Vienas jų skirtas maistui semti, o kitu maistas prilaikomas, kad neslystų serviravimo lėkštėje.

Jūsų vaikas turėtų imti arčiausiai savęs esančią porciją. Jis neturėtų knistis vištienos gabaluose, pavyzdžiui, ieškodamas didžiausio, semti makaronų iš lėkštės vidurio ar pjauti pyrago centro. Pasiėmus arčiausiai esančią porciją išsaugoma graži patiekalo išvaizda.

## **RUGSĖJO 14 D.**

### *Kaip paprašyti gėrimo*

Šeimai sėdint prie pietų stalo priminkite vaikui paprašyti gėrimo, o ne pirmam griebti ąsotį. Prašydamas jis turėtų visada pridėti „prašau“, o paskui nepamiršti „ačiū“. Jeigu jis jau pakankamai suaugęs, kad mokėtų elgtis, ąsotį galima perduoti, kad įsipiltų pats, viena ranka atsargiai ir tvirtai laikydamas ąsotį už rankenos, o kita prilaikydamas iš šono.

Vaikas turi gerti lėtai ir tyliai, stengtis neskleisti rijimo garsų ir pasirūpinti, kad prieš geriant burna būtų tuščia. Nieko tokio, jei burnoje liko šiek tiek sausainio, bet kiti nenorės pamatyti pilnos burnos. Išimtis galima tuo atveju, jei jūsų atžala netyčia įsidėjo į burną ko nors labai karšto ar aštraus. Skubus šalto gėrimo gurkšnis turi būti vienintelis būdas užgesinti gaisrą!

Jeigu apsilanko draugas, atsigerti pirmiausia reikia pasiūlyti jam, o paskui apsitarnauti pačiam. Jeigu šaldytuve liko tik vienas butelis vandens, jūsų vaikas turėtų supilti jį į du puodelius ir pasidalyti su bičiuliu.

## **RUGSĖJO 15 D.**

### *Lėkščių nurinkimas valgio metu*

Jeigu valgote namie, jūsų vaikas gali padėti nuo stalo nurinkti lėkštes. Jei valgote restorane, šį darbą atlieka padavėjas. Jis tam turi savo sistemą, taigi geriau nepadėti krauti lėkščių ar perduoti jam.

Valgyti bus gražiau, jei prieš desertą nurinksite stalą. Nebūtina pašalinti kiekvieną trupinį – nuimkite pagrindinių patiekalų ir serviravimo lėkštes. Paprašykite vaiko padėti. Priminkite, kad lėkštes reikia paimti asmeniui iš dešinės ir į virtuvę nešti tik po dvi. Viena ant kitos kraunamos lėkštės gali sukelti „avariją“.

Restorane panaudotos lėkštės bus nuimtos po kiekvieno patiekalo. Įrankiai, skirti valgyti tą patiekalą, taip pat išnyks, ir desertui bus padėti švarūs įrankiai. Priminkite vaikui, kad namie pasakymas „galite pasilikti šakutes“ nėra nemandagus, tai gera naujiena – tuoj atneš desertą.



## **RUGSĖJO 16 D.**

### *Mėsos pjaustymas*

Nors gali pasirodyti veiksminga supjaustyti mėsos gabalą į dešimt kąsnio dydžio gabaliukų prieš pirmąjį dedantis į burną, paraginkite vaiką vienu metu atsipjauti tik vieną ar du gabalėlius. Viename gabale likusi mėsa ilgiau neatvės, o supjausčius ją visą iš karto atrodis, kad vaikas nori kuo greičiau prisikimšti skrandį. Tiesa, tai puikiai tinka pjaustant mėsą dviejų metų mažyliui, bet kai jūsų vaikas jau pasiruošęs pjaustyti pats, turėtų išmokti pjauti po vieną kąsnį. Veiksmas vyksta taip:

- 1) *laikykite peilį dešine ranka, o šakutę – kaire.* Joks įrankis neturi būti nukreiptas vertikaliai, abu turėtų būti beveik lygiagretūs lėkštei arba pakreipti nedideliu kampų;
- 2) *kiekvieną įrankį prilaikykite rodomuoju pirštu.* Vaikams tai gali būti nelengva, todėl nereikia nerimauti, jei jūsų dešimtmetis prašo padėti supjaustyti mėsos gabalą. Skatinkite jį praktikuotis, ir jis išmoks.

## **RUGSĖJO 17 D.**

### *Jei svečiuose vegetaras*

Tai, ką mes valgome, yra svarbus asmenišką pasirinkimas. Jūsų vaikas neturėtų komentuoti ar bandyti pakeisti draugų mitybos įpročių. Jei jūsų atžala turi draugą vegetarą ir šis dažnai apsilanko jūsų namuose, mandagu paruošti daugiau daržovių patiekalų ir papildomą salotų porciją, tačiau nei jums, nei jūsų vaikui nereikia atsiprašinėti, kad patys valgotė mėsą.

Nesinervinkite, jei per vėlai sužinojote, kad svečias yra vegetaras. Galite pastebėti, kad jis nevalgo mėsos, o jūs nieko specialiai jam neparuošėte. Viskas gerai. Svečias pats turi rūpintis jūsų namuose valgyti tai, ką gali, arba užkąsti prieš atvykdamas į svečius, kad būtų užtikrintas, jog neliks alkanas.

## **RUGSĖJO 18 D.**

### *Jei jūsų vaikas vegetaras*

Rūpintis savo mitybos apribojimais turi tas asmuo, kuris jų laikosi. Jei jūsų šeima nusprendė nevalgyti mėsos arba jūs laikotės religinių mitybos draudimų, neprašykite šeimninko paruošti specialų patiekalą. Valgykite, ką galite, iš patiekalų, patiektų ant stalo, arba planuokite iš anksto ir pasistiprinkite prieš valgį.

Jei jūsų vaikas laikosi mitybos apribojimų, priminkite, kad jam gali tekti prieš valgį tyliai pasakyti šeimninkei, jog jis negali valgyti visko, kas patiekama. Jūsų atžala turėtų patikinti, kad jam visko pakaks, ir paraginti neruošti ko nors specialaus.

Jeigu svečias iš anksto žino, kad nebus nieko, ką galės valgyti, gali tekti praleisti renginį. Galiausiai jis turėtų apsvarstyti galimybę atsinešti savo maisto, nors tokiu atveju šeimninkė gali išsižeisti. Jokiu būdu netinka vaikui pamokslauti, ką, anot jo, reikia ir ko nereikėtų

valgyti. Paklaustas apie savo mitybos įpročius, jis tiesiog gali atsakyti: „Nors aš nevalgau mėsos, nesitikiu, kad kiti elgsis taip pat.“

## **RUGSĖJO 19 D.**

### *Jei maistas sugedęs*

Mėsa gali dvokti prieš įsidedant pirmąjį kąsnį. Jeigu tai atsitiktų, jūsų vaikas turi žinoti, kad neprivalo valgyti sugedusio maisto. Geros manieros to nereikalauja, ir jis gali susirgti. Tačiau negalima kelti scenų žiaukčiojant ar spjaunant maistą atgal į lėkštę.

Jei kąsnio neįmanoma nuryti, vertėtų išimti maistą iš burnos šakute ar šaukštu ir padėti ant lėkštės krašto. Nereikėtų sakyti „fu“. Restorane vaikas turėtų pasakyti, kad tyliai paprašytumėte padavėjo patiekalą pakeisti.

Kartais geriau tiesiog ignoruoti sugedusį maistą. Jei sugedusi tik maža patiekalo dalis (pavyzdžiui, daržovė), galima ją palikti lėkštėje. Neįmanoma ignoruoti sugedusio pagrindinio patiekalo ir jis turėtų būti pakeistas nauju.

Priminkite vaikui, kad valgant su kitais svarbiausias dalykas yra galimybė bendrauti ir džiaugtis buvimu kartu. Nebūtina, kad valgis būtų puikus visais atžvilgiais. Jei jūsų atžala ko nors sugedusio atsikanda bičiulio namuose, gali tai ignoruoti arba paprašyti kito gabalo. Pastebėjęs, kad kitas asmuo prašo naujos porcijos, vaikas neturėtų klausti, kas negerai su maistu.

## **RUGSĖJO 20 D.**

### *Kaip tinkamai naudotis stalo įrankiais*

Jeigu vaikas moka tinkamai elgtis su stalo įrankiais, tai ne tik išskiria jį kitų akyse, bet ir padeda geriau jaustis pačiam. Yra du priimtini būdai elgtis su stalo įrankiais, pirmasis iš jų labiausiai paplitęs JAV.

Amerikietiškas: atpjaukite kąsnio dydžio maisto gabalą, laikydami peilį dešinėje rankoje ir šakutę kairėje. Prieš dėdami maistą į burną, padėkite peilį ant lėkštės ašmenimis į save, tada perimkite šakutę į dešinę ranką ir pasmeikite maistą šakute.

Europietiškas: laikykite peilį dešiniąja ranka, šakutę – kairiąja, kaip ir valgydami amerikietiškuoju būdu, bet vėliau neperimkite šakutės į dešinę ranką. Pjaunant maistą rodomasis pirštas prispaudžiamas prie įrankio – įrankiai laikomi tinkamai, kai atrodo, kad peilis ar šakutė pratęsia jūsų rodomąjį pirštą. Niekada nelaikykite šakutės kaip ledo kirtiklio. Dėdant kąsnį į burną, peilio padėti nereikia. Valgykite pasmeigdami arba užstumdami maistą ant šakutės. Neškite kąsnį į burną šakutės dantimis žemyn.

## RUGSĖJO 21 D.

### *Servetėlių etiketas*

Servetėles vaikams lengva pamiršti, nebent jų tikrai reikia. Viena vertus, jeigu apvirsta stiklinė vandens, pirmas daiktas, kurio jūs (ir galbūt jūsų kaimynas) sieksite, yra servetėlė. Be to, servetėlę reikėtų ištiesti ant kelių vos atsisėdus prie stalo, nesvarbu, ar valgant įvyks nelaimė.

Pirmas dalykas, kurį visada turite padaryti sėdę už stalo (po padėkos maldos, jeigu laikotės šios tradicijos), yra pasiimti servetėlę, ją ištiesti perpus (arba visiškai ištiesti, jei ji nėra labai didelė) ir pasidėti ant kelių. Ten servetėlė turėtų likti viso valgio metu. Jei jūsų pirštai lipnūs, nusivalykite į servetėlę, gulinčią ant kelių. Jei apsipilate padažu smakrą, nusišluostykite burną servetėle – švelniai nubraukite maistą servetėlės kampu. Tada padėkite ją atgal ant kelių.

Servetėle nuvalykite trupinius prieš pradėdami gerti – niekam prie stalo tai nėra malonus reginys! Štai keletas patarimų jūsų vaikui:

- Naudokite savo, o ne kaimyno servetėlę. Servetėlę rasite savo lėkštės kairėje arba kartais sukištą į vieną iš taurių. Taurėje servetėlė paprastai dedama viršuje dešinėje nuo lėkštės.
- Jei turite pakilti nuo stalo, padėkite servetėlę ant kėdės. Grįžę vėl pasitieskite ją ant kelių.
- Nedidelę maisto dėmę nuo drabužių nuvalykite vandenyje sudrėkintos servetėlės kampu.
- Į servetėlę jokia būdu negalima pūsti nosies!
- Nedėkite suteptos servetėlės atgal ant stalo, kol nebaigėte valgyti.
- Neklauskite: „Kas paėmė mano servetėlę?“ Jei esate restorane, tyliai paprašykite atnešti dar vieną.

### *Užduotis*

Pasiimkite iš bibliotekos knygą apie servetėlių lankstymą arba ieškokite idėjų receptų knygoje. Padėkite vaikui medžiagines arba popierines servetėles šeimos vakarienei sulankstyti ypatingai. Valgydami atkreipkite dėmesį į servetėlių etiketą.

## RUGSĖJO 22 D.

### *Dešimt dalykų, kurių vaikas niekada neturėtų daryti prie stalo*

Tam tikro elgesio valgant reikėtų vengti visais atvejais. Jūsų vaikas neturėtų:

- 1) atsikąsti tiek, kad pasikeistų veido forma;
- 2) kišti peilį į burną;
- 3) smarkiai atsilošti, kad kėdė stovėtų ant dviejų kojų;
- 4) krapštyti dantis dantų krapštuku;



- 5) „žvejoti“ serviravimo lėkštėje didžiausią mėsos gabalą;
- 6) kramtyti nesusičiaupęs;
- 7) atremti vieną alkūnę ant stalo pasisukęs nugara į šalia sėdintį asmenį;
- 8) baigęs valgyti pastumti lėkštę;
- 9) rodyti į ką nors peiliu;
- 10) kalbėti apie bjaurius dalykus.

## Užduotis

Aptarkite pirmiau pateiktą sąrašą ir paaiškinkite, ką kiekviena taisyklė reiškia. Tada padėkite varpelį (ar žaislinį skambutį) prie stalo ir skambinkite, jeigu tik kas nors pažeidžia į sąrašą įtrauktą taisyklę. Tegu jūsų vaikai spėja, kuri taisyklė buvo sulaužyta. Vaikai taip pat turi turėti galimybę prireikus naudotis varpeliu.

### **RUGSĖJO 23 D.**

#### *Antra porcija?*

Ar jūsų vaikas gali paprašyti antros porcijos? Taip, kartais. Antros porcijos galima prašyti, kai:

- vaikas valgo namie;
- visi kiti jau gavo po porciją;
- ant stalo pakanka maisto antrai porcijai;
- vaikas valgo svečiuose ir siūloma pakartoti;
- jis yra prie švediško stalo ir turi švarią lėkštę;
- vaikas jau pasiūlė po antrą porciją savo svečiams;
- svečiai jau paėmė po antrą porciją (mandagu šeimaininkui paskutiniam paimti nedidelę antrą porciją, kad svečiams nereikėtų valgyti vieniems).

### **RUGSĖJO 24 D.**

#### *Kada pradėti valgyti*

Pradėkite valgyti, kai visiems patiekta. Prie šeimos pietų stalo vaikai turi laukti, kol valgyti pradės tėvai. Tėtis sukuria precedentą palaukdamas, kol valgyti pradės mama. Taip užkertamas kelias siekti rauginto agurko ar suktinuko iš karto atsisėdus už stalo.

Palaukti prieš puolant valgyti yra, rodos, nedidelis mandagumo gestas, tačiau jis nustato valgymo tempą – valgoma neskubant, atsipalaidavus. Be to, vaikams suteikiama galimybė palaukti ir pripažinti, kad prie stalo yra ir daugiau žmonių. Toks elgesys simbolizuoja socialinį valgymo pobūdį, t. y. kad valgymo prie bendro stalo paskirtis kur kas platesnė negu tik pripildyti skrandį.

Pietaudamas svečiuose jūsų atžala turėtų vadovautis šeimininkės elgesiu. Šeimininkei paėmus šaukštą arba šakutę, vaikas gali padaryti tą patį. Jeigu vaišinas daug žmonių, valgyti galima pradėti po to, kai trys ar keturi žmonės prisidėjo lėkštes. Tokiais atvejais šeimininkė greičiausiai pasakys visiems pradėti, kad maistas neatšaltų. Laukti, kai šeimininkė jau paragino valgyti, nemandagu, nes kiti, kurie jau pradėjo valgyti, pasijus nepatogiai.

Kai patiekiami keli patiekalai, prieš pradėdamas valgyti kurį nors iš jų vaikas turėtų įsitikinti, kad kiti jau aptarnauti. Jei jis pirmasis gauna ledų, neturėtų pradėti jų doroti, kol deserto negaus kiti.

## **RUGSĖJO 25 D.**

### *Jeigu reikia atsikelti nuo stalo nebaigus valgyti*

Kartais vaikui prireikia nedelsiant pakilti nuo stalo. Jeigu prasidėjo kosulio priepuolis arba pasidarė bloga, jis gali atstumti kėdę ir eiti tiesiai į vonios kambarį. Jeigu palikti stalą reikia skubiai, tačiau tai nėra neatidėliotinas atvejis, reikėtų pasakyti: „Atsiprašau.“ Vaikui nederėtų visiems sušukti, kad, pavyzdžiui, jo šlapimo pūslė tuoj sprogs. Kol jo nėra, servetėlė lieka ant kėdės. Grįžęs prie stalo vaikas tyliai sėdasi į savo vietą, vėl pasideda servetėlę ant kelių ir toliau valgo nieko neaiškindamas.

Iš anksto pasiruošus valgymui šokinėti nuo stalo reikės mažiau. Taigi, prieš sėsdamasis prie stalo, vaikas turėtų atsikratyti kramtomosios gumos, išsiimti ortodontinius įtaisus ir pasiimti servetėlę, jei mano, kad jos prireiks.

Dažnai šokinėjant nuo stalo gadinama valgymo atmosfera. Jūsų atžala neturėtų pašokti, norėdamas atsiliepti telefonu, pasiimti produktų sumuštiniai, jeigu jam nepatinka tai, kas patiekta, ar įsijungti TV laidą, kurią turėjo išjungti sėsdamas už stalo. Galiausiai vaikas neturėtų pakilti nuo stalo svečiui dar valgant.

## **RUGSĖJO 26 D.**

### *Maisto dalijimas*

Patiekti vaikui maisto porciją bus paprasčiau, jeigu ant stalo priešais jį nebus įrankių, stiklinės ar lėkštės. Atsigėręs jis turėtų padėti stiklinę savo serviruotės viršuje dešinėje. Tai atrodo gražiai ir yra mažesnis pavojus netyčia apversti stiklinę. Restorane sviesto lėkštė turi likti savo vietoje, o jei mažylis spalvina arba piešia, pamatęs maistą atnešantį padavėją popierių ir spalvotus pieštukus turi patraukti. Laukdamas savo porcijos namie, vaikas gali sėdėti pasidėjęs rankas ant kelių.

Prie pietų stalo namie dalijami patiekalai perduodami į dešinę. Serviravimo įrankiai dedami lėkštės šone, šakutę ir šaukštą pasukus žemyn. Jūsų atžala gali mielai kolekcionuoti monetas, bet neturėtų rinkti stalo įrankių – juos reikia grąžinti į serviravimo lėkštę prieš perduodant ją kitam asmeniui.

Restorane lėkštės su jau įdėta patiekalo porcija patiekiamos iš kairės, tas pats pasakyti-  
na apie oficialią vakarienę ar pokylį. Ten pirmiausia aptarnaujama viešnia. Paskui maistas  
dalijamas arba siunčiamas aplink stalą prieš laikrodžio rodyklę (į dešinę).

Jeigu vakarienė patiekama atskirose lėkštėse, į kurias maisto įdeda stalo gale sėdinti  
šeimininkė, ji gali pasakyti viešniai, kad pirmoji pripildyta lėkštė tenka jai. Kitos lėkštės  
perduodamos link kito stalo galo į dešinę ir kairę, kol visi aptarnaujami. Šeimininkė įsideda  
paskutinė.

Gėrimai patiekiami iš dešinės, nes stiklinės, taurės ir kavos puodeliai yra dešinėje ser-  
viruotės pusėje.

Prieš patiekiant desertą, nuo stalo nurenkamos visos serviravimo lėkštės, pagrindinių  
patiekalų lėkštės, nešvarūs indai, druskos ir pipirų indeliai, sviesto lėkštės, pagardai ir už-  
darai. Naudotos lėkštės nuimamos asmeniui iš dešinės.

## **RUGSĖJO 27 D.**

### *Burnos atgaivinimas*

Gomurys yra burnos viršuje<sup>1</sup>. "Žodis „gomurys“ taip pat reiškia žmogaus skonio pojū-  
tį, pavyzdžiui, kai kas nors mėgsta gerą maistą, sakoma, kad jo gomurys išlavintas.

Kartkartėmis vaišindamasis oficialiomis progomis jūsų vaikais gali turėti galimybę at-  
gaivinti burną prieš pagrindinį patiekalą. Tokiu atveju jis gaus samtelį vaisių šerbeto (pvz.,  
braškių, persikų arba citrinų skonio), patiektą dubenėlyje ant kojelės, po kuriuo yra lėkštelė  
ir šaukštelis. Jeigu vaikas šio patiekalo nebuvo matęs anksčiau, gali pagalvoti, kad išsipildė  
svajonė prieš vakarienę gauti deserto. Tačiau dabar jis turėtų suvalgyti rūgštų, gaivinantį  
šerbetą, kad pradėdant valgyti pagrindinį patiekalą burnoje neliktų užkandžių ar salotų  
skonio.

Baigus valgyti šerbetą, šaukštelis padedamas į lėkštę, esančią po šerbeto dubenėliu.

## **RUGSĖJO 28 D.**

### *Baigiantis oficialioms vaišėms*

Malonu, kai prie stalo visi baigia valgyti kartu. Jeigu vieni vaikai ryte ryja maistą, o kiti  
žiaumoja kiekvieną kąsnį, juos reikia paraginti derintis prie kitų tempo.

Baigęs valgyti vaikas turėtų sudėti stalo įrankius dešinėje lėkštės pusėje. Šeimininkei  
padėjus servetėlę ant stalo, vaikas turėtų padaryti tą patį. Daugiau nieko daryti nereikia –  
jis neturėtų dejuoti ir sušukti: „Kaip prisikimšau!“, atstumti lėkštę, atlošti kėdę ar atsainiai  
permesti alkūnę per jos atlošą.

Kai kiti keliasi nuo stalo, vaikas gali padaryti tą patį. Jei suaugusieji ketina pasilikti prie  
stalo, kalbėtis ir gerti kavą, jūsų atžala gali paprašyti leisti eiti į žaidimų kambarį. Jis turėtų

---

<sup>1</sup> Anglų kalboje kalbant apie burnos atgaivinimą vartojama frazė „praskalauti gomurį“ (vert. past.).



atstumti kėdę kojomis, o ne padėti rankas ant stalo krašto ir atsistumti. Atsistojus kėdę vėl reikėtų pristumti prie stalo, kad nekliudytų einantiems pro šalį.

Jeigu vaikas valgo svečiuodamasis draugo namuose, turėtų atkreipti dėmesį, ar kiti neša savo lėkštes į virtuvę, ir daryti tą patį. Jei vaišinamasi oficialia proga, padėti nurinkti nuo stalo nereikia.

## **RUGSĖJO 29 D.**

### *Nemėgstamas vaiko maistas*

Kai vaikas klausia: „Kas vakarienei?“, kartais tenka susigūžti, jei žinote, kad jo atsakymas jums nepatiks labiau negu jam menu. Jis gali pasakyti: „Tfu! Man nepatinka jautienos troškiny“ arba „Aš nekenčiu šparaginių pupelių“. Kiekvienas žmogus labiau mėgsta vienokį ar kitokį maistą, tačiau jūsų atžala turi išmokti nereikšti neigiamų jausmų. Normalu šeimoje įtvirtinti taisyklę, kad kiekvienas narys bent paragauja kiekvieno patiekalo. Jei jūsų vaikas paprastai valgo daugumą dalykų, bet briuseliniai kopūstai verčia jį žiaukčioti, leiskite pereiti prie pupelių. Bet kitu atveju paprašykite paragauti visko, kas yra ant stalo.

Galite paprašyti vaiko padėti sudaryti valgiaraštį. Jam tikriausiai bus malonu pateikti keletą rekomendacijų ir bus mažesnė tikimybė, kad kritikuos tai, kas padėta ant stalo. Jei sūnaus ar dukters siūlomą menu sudaro tik bulvių košė, makaronai su sūriu ir ledai, aptarkite, kodėl tai nėra gerai subalansuotas maistas – jie bus dėkingi už pastangas, kurias įdėjote planuodami sveiką valgiaraštį.

Bičiulio namuose neigiama reakcija į maistą visiškai nepageidaujama. Tai nereiškia, kad vaikas privalo valgyti viską; jis tiesiog neturėtų vaipytis ar sakyti „tfu“. Jei jam pasiūlė ko nors, ko tikrai nemėgsta, gali pasakyti: „Ne, ačiū.“ Pastebėjęs, kad paėmė ko nors, ko tikrai negali valgyti, gali tiesiog palikti tai savo lėkštėje. Nors neprivalo valgyti visko, vaikas neturėtų knaisioti patiekalo šakute, tempdamas laiką, ir jo pastabos apie maistą turi būti tik palankios.

## *Užduotis*

Kartu su vaiku sudarykite savaitės menu. Pridėkite arba atimkite kai ką iš sąrašo, kad valgiaraštis būtų subalansuotas mitybos požiūriu, ir leiskite jam paspėlioti, kokių produktų reikės maistui paruošti. Pasiimkite jį kartu į parduotuvę, o vėliau leiskite padėti gaminti maistą.

## **RUGSĖJO 30 D.**

### *Jeigu vaikas alergiškas tam tikriems maisto produktams*

Alergija maisto produktams nepriklauso nuo žmogaus valios, o kartkartėmis tai gali būti net gyvybės ir mirties klausimas. Jeigu jūsų vaikas alergiškas tam tikriems produktams,

gali jų nevalgyti – tiesiog perduoti kitam ir pasakyti: „Ne, ačiū.“ Vaikas neturėtų įprasti aptarinėti savo organizmo reakcijų. Jei kas nors įkalbinėja paimti nors kąsnelį, jis gali pasakyti, jog gydytojas uždraudė tai valgyti.

Jei jūsų atžala negali valgyti tokių produktų, kurie dažnai naudojami maistui ruošti, pavyzdžiui, pieno arba cukraus, privalo apie tai pasakyti draugui prieš priimdamas kvietimą vakarienei. Vaikas gali pasisiūlyti užsukti po vakarienės ir taip suteikti šeimininkei galimybę pasiūlyti kokio nors maisto, kurį jis galėtų valgyti.

Nuraminkite jį, kad nėra ko drovėtis, jog turi vengti tam tikrų maisto produktų. Rūpin-tis savo sveikata yra jo pareiga ir teisė.

## **SPALIO 1 D.**

### *Popietės arbata*

Nors gal ir nedaugelį merginų sudaro cukrus, prieskoniai ir kiti gražūs dalykai, kaip teigiama angliškoje patarlėje, šie požymiai puikiai tinka popietės arbatai apibūdinti. Popietės arbata – tai ypatinga, jau ilgiau negu šimtą metų kai kuriose šalyse gyvuojanti ceremonija. Nors ši tradicija XIX a. pirmojoje pusėje atsirado dėl Anglijos kunigaikštienę popietės metu kankinusio alkio, šiandien ir mažos mergaitės su savo meškiukais bei draugėmis vis dar ją imituoja.

Ana, septintoji Bedfordo kunigaikštienė, 1840 m. Anglijoje pradėjo siūlyti šį subtilų, bet stiprinantį popietės valgį. Ji anksti valgydavo lengvus pietus, o vėlai vakare – gausią vakarienę. Syki, pajutusi pilvą gurgiant vėlyvą popietę, Ana paprašė tarno paruošti karštos arbatos, šiek tiek skrudintos duonos su sviestu ir kelis pyragaičius. Pasirodė, kad būtent to ir reikėjo. Šią praktiką kunigaikštienė ėmė kartoti ir netrukus pasikvietė prisijungti draugus. Toliau, kaip sakoma, jau istorija.

XIX a. devintajame dešimtmetyje popietės arbata tapo įmantria ir plačiai paplitusia ce-remonija, su rauktomis suknelėmis pasidabinusiomis viešniomis, tarnais, siūlančiais bran-gių gėrimų iš ornamentuoto sidabro arbatinių, ir nuotaiką pagyvinančiais muzikantais.

Visa tai skamba pernelyg oficialiai, kad vadintųsi popietės arbata, ir kartkartėmis pai-niojama su ankstyva sočia vakariene. Tačiau ankstyva soti vakarienė yra visai kas kita – jos metu valgoma mėsa ir kiaušiniai, ir tai labiau primena valstiečių vakarienę. Pirmiau apra-šyta graži ir subtili praktika teisingai vadinama popietės arbata.

Popietės arbatai tiesiamos ploniausios staltiesės, ant salo dedami gražiausi puodeliai, puošnūs sumuštinukai ir pyragaičiai. Planuodama kitą arbatos vakarėlį jūsų dukra gali drąsiai pasitelkti vaizduotę.

## *Užduotis*

Lankydamiesi antikvarinių daiktų ir suvenyrų parduotuvėse ieškokite arbatos servi-zo. Jūs rasite begalinę įvairovę puodelių ir lėkštučių, arbatinių, koštuvų ir net užrakina-mų arbatos skrynelių (atėjusių iš tų dienų, kai arbata buvo tokia brangi, kad buvo laikoma

užrakinta). Nupirkite įvairių rūšių arbatos ir ragaukite tol, kol su vaiku rasite mėgstamiausią, o tada vieną sekmadienio popietę susėskite išgerti arbatos su dukra ir jos draugėmis.

## **SPALIO 2 D.**

### *Popietės arbatos protokolas*

Paprastai popietės arbata geriama 16.00 val. Svečių grupė gali būti bet kokio dydžio. Nors nėra nieko jaukiau nei gurkšnojantys arbatą du draugai, bet jei tai gimtadienio arbata arba atsisveikinimo arbatėlė išvykstančiam bičiuliui, geriau, kad susirinktų kuo daugiau svečių.

Išgerti arbatos gali būti kviečiama telefonu arba raštu, paskutinę minutę arba iš anksto, bet visada nurodant konkretų laiką. Svečiai turėtų atvykti laiku. Popietės arbatos suknelė turėtų būti praktiška – graži, bet ne oficiali.

Jei jūsų dukra yra šeimininkė, turėtų pasveikinti savo svečius ir nedelsdama nusivesti į patalpą, kur bus patiekta arbatos. Jeigu yra svečių, kurie nepažįsta vienas kito, šeimininkė juos supažindina. Svečiams pasiūloma atsisėsti, jei yra garbės viešnia, ji sodinama šeimininkės dešinėje. Arbatą pilsto šeimininkė.

Arbata yra popietės užkandis, todėl pakaks, jeigu vaikai pasiims užkandžių nuo savitarnos stalelio. Galima imti tris daiktus vienu metu. Pirmiausia valgykite sumuštinus. Jūsų vaikas turėtų paimti tai, ką palietė, ir nerodyti į maistą. Vėliau gali pasiimti kitą porciją. Priminkite, kad valgyti reikėtų lėtai, nedideliais kąsneliais ir pasilikti laiko pasikalbėti.

Baigus gerti arbatą, puodeliai ir lėkštės nunešami, o svečiai pasilieka, tačiau jie neturėtų svečiuotis ilgiau nei dvi valandas. Jei yra garbės viešnia, ji išeina pirmoji.

Už popietės arbatą pakanka nuoširdžiai padėkoti atsisveikinant, vėliau dėkoti telefonu ar raštu nebūtina.

## *Užduotis*

Kad mergaitėms būtų smagu ir jos nesijaustų oficialiai bei nejaukiai, paprašykite kiekvienos atsinešti ir po vieną iš savo meškiukų. Meškiukų arbatėlė – tai puikus gimtadienis aštuonerių metų mergaitei. Kita vertus, net jeigu jai dvylika metų, bus malonu turėti šalia mėgstamiausią žaislą.

## **SPALIO 3 D.**

### *Arbatos pilstymas*

Jeigu šeimininkė yra jūsų dukra, turėtų sėdėti prie arbatos padėklo ir pilstyti arbatą. Jei padėklo nėra, tiesiog sudėkite arbatinuką, puodelius ir lėkštutes, cukrų, pieną, citrinas ir atliekų dubenėlį stalo krašte. Štai kaip mergaitė turėtų kalbėtis su savo svečiais:



*Svečias:* Norėčiau puodelio arbatos.

*Vaikas:* Taip. Su cukrumi?

*Svečias:* Taip, prašyčiau.

*Vaikas:* Vieną ar du gabalėlius?

*Svečias:* Vieną gabalėlį.

*Vaikas:* Norėtumėte citrinos ar pieno?

*Svečias:* Prašyčiau pieno.

Tada jūsų dukra turėtų į arbatos puodelio dugną įpilti tiek šalto pieno ir žnyplėmis įdėti gabalėlį cukraus. Tada ant puodelio uždėti sietelį, skirtą sugauti visus arbatos lapelius, kurie gali patekti per arbatinuko snapelį, į pieną ir cukrų įpilti karštos arbatos ir paduoti puodelį svečiui.

Sietelis ištuštinamas į atliekų dubenėlį, kuris turi būti padėtas į kairę nuo arbatinuko. Jei svečias pageidauja antro puodelio arbatos, jo puodelyje likusi arbata taip pat supilama į atliekų dubenėlį.

Su arbata patiekiamas pienas, o ne grietinėlė (nors angliškai sakoma *cream*), nes grietinėlės riebalus gali sutraukti arbatoje esanti tanino rūgštis. Svečias neturėtų kartu įsidėti citrinos ir įsipilti pieno, nes citrina pieną sutrauks.

## Užduotis

Su dukra apsilankykite kokioje miesto kavinukėje ir pasimėgaukite popietės arbata. Kai kurių kavinių ir užkandinių stalai vasarą išnešami į lauką, taigi svečiai subtiliais popietės sumuštiniais su arbata gali mėgautis stebėdami patrauklų miesto vaizdą.