Jeigu prie stalo patekote į keblią padėtį

Kad suprastume, kaip ką valgyti, ne visada pakanka sveiko proto, ypač kai kalbama apie specialius patiekalus. Nors gali atrodyti, kad paprasčiausia būtų naudotis pirštais, valgant kitų žmonių draugijoje dažnai reikia kitokių būdų. Taigi ateis metas, kai jūsų vaikas turės įveikti natūralią baimę naudotis stalo įrankiais ir jam teks praktikuotis, kol išmoks. Jums abiem bus malonu, kai jam pavyks puikiai susidoroti ypatingų vaišių metu.

SPALIO 4 D.

Kaip ką nors išimti iš burnos

Valgydamas prie stalo vaikas kada nors neišvengiamai burnoje ras ką nors, ko ten neturėtų būti. Galbūt tai bus alyvuogės kauliukas, žuvies ašaka arba vynuogės sėkla. Jam nereikėtų mėginti svetimkūnio nuryti, o geriau pasistengti kuo nepastebimiau išimti jį iš burnos.

Jeigu tenka ką nors išsiimti iš burnos, tai bus mažiau pastebima, jei svetimkūnį išsiimsite tokiu pat būdu, kaip ir įsidėjote. Jei vynuogės valgomos rankomis, sėkleles iš burnos irgi reikia išsiimti ranka. Pirštais uždenkite burną horizontaliai ir išspjaukite sėklelę tarp nykščio ir kitų pirštų. Alyvuogės kauliuką išsiimkite taip pat.

Žuvis valgoma šakute, todėl ašakos iš burnos irgi išimamos šakute. Jei vynuogių yra salotose, kurios valgomos šakute, burnoje atsidūrusios sėklos šakute ir išimamos. Sėklos ir kaulai padedami ant lėkštės krašto. Priminkite atžalai ar dukrai, kad tik nelaimės atveju svetimkūnį galima išspjauti į servetėlę.

SPALIO 5 D.

Jeigu reikia laikytis specialios dietos

Jei jūsų vaikas laikosi specialios dietos, turi žinoti, ką gali ir ko negali valgyti bei dietos privalumus. Kai jis sutinka laikytis dietos, bus lengviau jos laikytis ir būnant su bičiuliais. Jei kartais nuo dietos galima nukrypti, padėkite vaikui planuoti mitybą taip, kad svečiuose reikėtų kuo mažiau save riboti.

Pakanka kitam asmeniui perduoti maistą, kurio jis negali valgyti, arba šiek tiek suvalgyti ir palikti likutį nepaliestą lėkštėje. Patikinkite, kad jis neprivalo su kitais aptarinėti savo mitybos. (Suaugusieji dažnai puola į kitą kraštutinumą – jie nori be galo ir be krašto kalbėti

apie savo dietas!) Priminkite atžalai, kad suaugusieji, kurie primygtina reikalauja kalbėti šia tema, yra nemandagūs ir jam nereikia atsakyti į smalsius klausimus. Taip pat jis neturi pasiduoti suaugusiųjų gundymui, kad šiek tiek ledų nepakenks. Pakanka paprastai paaiškinti, kad jis negali valgyti ledų.

Jei jūsų vaiko draugas laikosi dietos, nemandagu jo akivaizdoje mėgautis patiekalais, kuriuos jam draudžiama valgyti. Pabandykite suplanuoti jo poreikiams pritaikytą valgiaraštį.

Užsakant maistą restorane galima prašyti šiek tiek pakeisti meniu nurodytus patiekalus, bet stenkitės būti protingi. Pavyzdžiui, galima paprašyti, kad salotų užpilas arba padažai būtų patiekiami pakraštyje. Netinka prašyti pagaminti padažo su kokiu nors kitu produktu, o ne grietine. Geriausia užsisakyti tik tai, ką galima valgyti – kartais vaikui visai pakanka užkandžių (sriubos ir salotų), ir tai geriau negu knebinėti pagrindinio patiekalo kraštus ir didžiąją jo dalį palikti.

SPALIO 6 D.

Kaip valgyti sudėtingesnius patiekalus

Daugelis maisto produktų valgomi specialiais būdais. Toliau pateikiame kelis naudingus patarimus tėvams, jais galite pasidalinti su savo vaikais, kad valgymas nekeltų rūpesčių.

- *Mėsainiai*. Gali būti nepatogu valgyti, jei mėsainiai yra su padažu. Jeigu nenorite pomidorų padažu išsiterlioti skruostų, prieš kąsdami perpjaukite mėsainius per pusę.
- *Gruzdintos bulvytės*. Pirštais bulvytes galima valgyti greitojo maisto restorane, o bet kokioje oficialesnėje vietoje naudokite šakutę. Padėkite kečupą šone ir dažykite bulvytes po vieną ar dvi vienu metu.
- *Šparagai*. Šią virtą daržovę tinka valgyti pirštais. Jei tai pernelyg nepatogu, supjaustykite ir valgykite šakute. Tegul jūsų vaikas žino, kad galima nevalgyti dalių, kuriose per daug pluošto.
- *Citrina*. Išspauskite citrinos sultis ant žuvies arba į šaltą arbatą. Kaire ranka apgaubkite citriną, kad neaptaškytumėte kaimyno. Kartais siekiant, kad sultys neišsitaškytų, o į maistą nepatektų sėklų, citrina pridengiama tinkleliu.
- *Kumpis*. Jei jis minkštas, valgykite šakute. Trapų kumpį galima valgyti pirštais.
- *Keptos bulvės*. Saldžiąsias arba su lupena pagamintas bulves perpjaukite per pusę, išskobkite vidų ant lėkštės, pagardinkite ir valgykite šakute. Arba tiesiog perpjaukite per pusę, pagardinkite ir valgykite iš lupenos. Galima valgyti ir lupeną. Bulvę galima supjaustyti mažais gabalėliais arba lupeną valgyti atskirai, kaip duoną ir sviestą.

SPALIO 7 D.

Kaip valgyti duoną

Duona perduodama į dešinę. Jei duonos krepšelis yra šalia jūsų vaiko lėkštės, jis gali pradėti – nuimti duoną dengiančią servetėlę, paimti krepšelį ir pasiūlyti duonos kairėje sėdinčiam asmeniui. Tada gali pasiimti duonos ir perduoti krepšelį asmeniui dešinėje. Duona gali būti perduodama po padėkos maldos ar suvalgius užkandžius.

Valgant duona dedama ant duonos lėkštės arba kairėje pietų lėkštės pusėje. Sviestas ir marmeladas prieš tepant ant duonos taip pat padedami ant lėkštės. Bandelės pirmiausia perplėšiamos pusiau. Tada po vieną atplėšiami kąsnio dydžio gabalėliai, peiliu užtepama sviesto ir valgoma. Laužydamas ir užtepdamas duoną vaikas turėtų laikyti ją lėkštėje, o ne delne. Kai kuriose šalyse paprotys sviestu tepti duonos gabaliukus po vieną atsirado prieš kelis šimtmečius, siekiant užtikrinti, kad ant nesuvalgytos duonos neliktų sviesto, nes tarnams buvo leidžiama pasiimti likusią duoną namo. Šiandien šis paprotys sulaiko užsiėmusius žmones, kad jie nevalgytų pernelyg greitai.

Bandelės ir skrudinta duona pjaunamos per pusę ir tada aptepamos sviestu. Sviestas ir vėl pirmiausia dedamas ant lėkštės krašto ir tepamas ant skrudintos duonos ar bandelės prieš valgant. Jei duona šilta, galima tepti sviestą ant visos riekės, kad jis ištirptų. Daniškas ir saldžias bandeles valgyti lengviau, jei jos pirmiausia perpjaunamos per pusę.

Laužant traškią duoną, pavyzdžiui, prancūziškus batonus, lieka daug trupinių. Dauguma trupinių turėtų patekti į lėkštę, bet nukritusius ant staltiesės galima tiesiog surinkti pirštais ir suberti į lėkštę. Kai kuriuose restoranuose padavėjas nustums arba nušluostys trupinius nuo staltiesės prieš patiekdamas desertą.

Kai duona patiekiama ant pjaustymo lentos su peiliu, jūsų atžala turėtų atsipjauti tik tiek, kiek nori. Jei patiekiama indiškos duonelės pitos, vaikas gali pasiimti visą gabalą, atsilaužti ir palikti likusią duoną krepšelyje. Kiekvienas asmuo po jo taip pat atsilaužia po gabalą.

Užduotis

Nusiveskite vaiką prie specializuotos duonos lentynos parduotuvėje ir išsirinkite įvairių duonos rūšių. Pasimokykite tinkamai ją valgyti.

SPALIO 8 D.

Kaip valgyti salotas

Dauguma tėvų džiaugiasi, jei jų vaikas apskritai valgo salotas, ir nenori kelti per didelių reikalavimų, pavyzdžiui, kad jas valgytų tinkamai. Visgi pateiksime keletą patarimų.

Jeigu salotos yra pietų lėkštėje, valgykite jas pagrindiniam patiekalui skirta šakute. Jei jos patiekiamos atskiroje lėkštėje, naudojama šakutė salotoms. Restorane galite gauti ir salotų peilį, kuris kartu su salotų šakute dažnai yra mažesnis nei šakutė ir peilis pagrindiniam patiekalui. Per dideli vienam kąsniui žalumynai pjaunami peiliu ir šakute. Vienu metu

atpjaukite kąsnį ar du, nesmulkinkite visko. Valgydami padėkite peilį ant salotų lėkštės krašto.

Jeigu salotose yra vyšninių pomidorų, didieji pjaustomi peiliu per pusę, o mažesnius galima valgyti nepjaustytus. Su šiomis sultingomis, tykštančiomis daržovėmis elkitės atsargiai!

Jei salotų užpilas patiekiamas krašte ir salotų nedaug, galima supilti jį visą. Jei tai šefo salotos, dėkite jo po truputį, nes apačioje yra padažo žalumynams.

Šiek tiek žalių salotų patiekiama su pagrindiniu patiekalu arba prieš pat jį. Jei salotos patiekiamos po pagrindinio patiekalo, tikriausiai su jomis bus sūrio ir krekerių. Sūris valgomas šakute, krekeriai pirštais.

SPALIO 9 D.

Kaip valgyti sriubą

Vaikas turi merkti sriubos šaukštą į lėkštę ir semti sriubą nuo savęs. Priminkite, kad sriuba keliauja į burną – veido į sriubą merkti nereikia! Jūsų atžala turi šiek tiek pasilenkti į priekį, kad lašai iš šaukšto kristų į dubenį, o ne ant staltiesės ar kelių. Jis taip pat turėtų valgyti iš šaukšto šono – nereikia apžioti viso šaukšto, ir neturi girdėtis šliurpimo.

Jei dubenėlio dugne liko šiek tiek sriubos, reikėtų pakreipti jį nuo savęs ir susemti paskutinius lašus šaukštu.

Kai sriuba suvalgyta, sriubos šaukštą reikia padėti ant apatinės lėkštės, jei tokia yra. Jei yra tik sriubos dubenėlis, įdėkite šaukštą į dubenėlį kotu į dešinę.

Jei sriuba per karšta, nereikėtų jos pūsti norint atvėsinti. Geriau pasiūlykite palaukti minutę prieš valgant arba pasemti šaukštą ir palaikyti virš sriubos, kol atvės. Neleiskite vaikui dėti į sriubą ledo ar įnirtingai maišyti, kol atvės.

Jeigu sriuba patiekiama puodelyje, suvalgius šaukštą ar du galima paimti puodelį ir išgerti likusią dalį.

Krekerius galima laužyti ir tada suberti į sriubą. Skrebučiai šaukštu dedami į sriubą tiesiai iš serviravimo lėkštės, taigi jūsų vaikas turėtų saugotis ir neįmerkti į sriubą serviravimo šaukšto. Austrių krekeriai dedami į duonos lėkštę, o tada po kelis – į sriubą.

Ir štai problema – svogūnų sriuba! Jeigu sriubą dengia sūrio plutelė, vaikas turėtų šaukštu pastumti ją nuo dubens krašto ir supjaustyti (galima pjaustyti ir peiliu). Tai geriau nei iš burnos tįstantis sūris.

SPALIO 10 D.

Kaip valgyti makaronus

Makaronus galima valgyti daugeliu įvairių būdų. Jei jūsų vaikas meistriškai naudojasi stalo įrankiais, visiškai pakaks šakutės. Šakutės dantis reikia įkišti į spagečius nukreipus link lėkštės, tada sukti, kol galai apsivynios apie šakutę. Jei makaronai atsivynioja, galima jų atkąsti ir leisti nukristi į lėkštę. Trumpus spagečių galus reikėtų tyliai įtraukti į burną.

Jei jūsų atžala dar tik mokosi valgyti spagečius, bus lengviau susukti juos, jeigu šakutę suks atrėmęs į didelį šaukštą. Parodykite, kaip susukti makaronus, kad galai apsivyniotų apie šakutę, tada kiškite jam į burną.

Jei vynioti vis dar pernelyg sudėtinga, galima supjaustyti spagečius nedideliais gabalėliais ir valgyti šakute.

Jeigu padažas patiekiamas užpiltas ant makaronų, prieš valgant šakute ir šaukštu galima jį sumaišyti su spagečiais.

SPALIO 11 D.

Kaip valgyti šašlykus

Gavęs ant didelio iešmo užmautos mėsos ir daržovių, vaikas iešmą turėtų prilaikyti kaire ranka, o jo galą atremti į lėkštę. Dešinėje rankoje laikoma šakute mėsą ir daržoves nuo iešmo reikėtų nustumti į lėkštę. Geriausia vienu metu nuimti kelis gabaliukus, kad vaikas neprarastų kontrolės ir mėsa neatsidurtų ant staltiesės. Kai mėsa ir daržovės jau lėkštėje, produktai supjaustomi kąsnio dydžio gabaliukais ir valgomi šakute.

Rytietiškas šašlykas, kuris patiekiamas kaip užkandis ant nedidelio iešmelio, laikomas pirštais ir valgomas tiesiog nuo iešmelio.

SPALIO 12 D.

Kukurūzų burbuolės

Kukurūzai gardžiausi tuomet, kai patiekiami su burbuole. Šis rankomis valgomas maistas puikiai tinka iškylai, bet jo negalima patiekti per oficialią vakarienę.

Nors prie kukurūzų tinka daug sviesto, yra būdas apsisaugoti nuo netvarkos. Tegu jūsų vaikas paima kelis gabaliukus sviesto ir susideda į lėkštę. Peiliu gali tepti dalį sviesto ant burbuolės – ant kelių eilių vienu metu. Iškąskite kukurūzus vieną po kito, kaip pianistas spaudo visus klaviatūros klavišus. Kuo švaresnė burbuolė, tuo gražiau atrodo. Kad būtų lengviau, prieš pradėdamas valgyti vaikas gali perrėžti eiles išilgai peiliu. Sviestas tepamas nuosekliai.

Kai kurie žmonės į burbuolės galus nori įsmeigti rankenėles, kad būtų patogiau laikyti. Rankenėlės gali padėti nenusideginti pirštų, bet jas įsmeigti sunku, todėl tai turėtų daryti tik suaugusieji.

SPALIO 13 D.

Kaip valgyti omarą

Omarui valgyti reikia įvairių priemonių – spragtuko arba vėžiagyvių traiškiklio, vėžiagyvių šakutės arba smaigo, didelės popierinės ar plastikinės apsauginės servetėlės ir atliekų dubenėlio kiautams išmesti. Be to, šis patiekalas patiks ne kiekvienam vaikui – daugelis

mano, kad jis pernelyg panašus į gyvą padarą! Bet jei jūsų atžala mėgsta omarus, galite jam padėti.

Tegu jis tvirtai suima omarą viena ranka, o kita paima spragtuką. Tada gali nusukti žnyples nuo omaro kūno ir pasidėti į lėkštę. Kiekvieną žnyplę reikia atsargiai sutraiškyti, kad syvai neaptaškytų kaimyno, o tada smaigu arba šakute išimti mėsą. Kartais spragtukas padarys visą darbą, suskaldydamas kiaukutą. Paskui mėsą bus galima paimti rankomis. Jūsų vaikas turėtų imti mėsą iš omaro pusės. Jei ji išsiima visa, galima ją supjaustyti peiliu ir šakute į tinkamus valgyti gabaliukus, tada mirkyti į ištirpintą sviestą ir valgyti. (Šalti omarai paprastai dažomi į majonezą.)

Žalsvos kepenys (patinų) ir rausvi ikrai (patelių) laikomi delikatesais ir valgomi šakute. Kai kurie žmonės juos kanda kartu su gabalėliu mėsos.

Visus tuščius kiautus sudėkite į atliekų dubenį. Ant stalo taip pat gali būti padėtas dubuo su karštu vandeniu ir citrina rankoms nusiplauti – jūsų vaikas turėtų jame nusiplauti pirštus ir nusišluostyti juos servetėle.

SPALIO 14 D.

Kaip valgyti keptą vištieną

Oficialiomis progomis mėsa paprastai nevalgoma rankomis, kita vertus, kepta vištiena retai patiekiama oficialiomis progomis. Sudėta kibirėlyje ir patiekiama per iškylą kepta vištiena valgoma rankomis. Tai reiškia, kad jūsų atžala gali pasiimti gabalą ir valgyti mėsą tiesiai nuo kaulo. Šalia turėkite daug servetėlių, kad jūsų vaikas galėtų jomis dažnai šluostytis veidą ir rankas. Priešingu atveju jis gali mėgautis maistu, bet kitiems visai nepatiks matyti nuo riebalų spindintį jo veidą!

Prie pietų stalo kai kurie žmonės nori valgyti keptą vištieną peiliu ir šakute, bet vaikas gali ir čia valgyti rankomis. Jei naudojami įrankiai, jis turėtų prilaikyti vištieną šakute, gabalą mėsos nupjauti peiliu ir tada valgyti šakute. Tada apgraužtus kaulus reikėtų sudėti ant atskiros lėkštės, jei yra, arba tvarkingai padėti savo lėkštės krašte.

SPALIO 15 D.

Pica

Picą galima valgyti trimis būdais. Su vaikais išbandykite juos visus.

1. Picą galima supjaustyti peiliu ir šakute ir valgyti šakute.
2. Ją galima paimti dviem rankomis, viena ranka suimti už krašto, o kita prilaikyti iš apačios ir valgyti nuo smailiojo galo. Tačiau tokiu atveju padažo patenka ant skruostų arba jis gali nudeginti gomurį, jei pica per karšta.
3. Picą taip pat galima sulenkti. Įsivaizduokite, kad pjaunate gabalą pusiau, tada sulenkite picą išilgai įsivaizduojamos pjovimo linijos. Ties lenkimo linija perlaužus plutą, gabalą sulenkti bus lengviau. Valgant šiuo būdu mažesnė grėsmė nutįsti sūriui, picos padažui patekti ant veido ir nusideginti burną.

Jūsų vaikas neturėtų ryte praryti pirmojo picos gabalo, kad tik greičiau gautų dar vieną. Taip pat nederėtų griebti paskutinio gabalo. Geriau paskutinius gabalus perpjauti per pusę, jei kiti nori daugiau picos.

Nepamirškite – picą pristatančiam asmeniui būtina duoti arbatpinigių.

SPALIO 16 D.

Ledukų triauškinimas

Ledukų triauškinti nereikia net vaikams. Tai labai nemaloniai skamba visiems šalia esantiems ir tikriausiai kenkia dantims. Ypač nereikėtų to daryti, jei jūsų atžala nešioja dantų kabes.

Ledas skirtas gėrimams vėsinti. Jo negalima semti iš stiklinės ir mesti į sriubą, kad ji atauštų, nereikia jo imti nuo stalo per iškylą ir trinti juo kaktos, kai temperatūra siekia ~ 32 C. Ir nereikia jo graužti!

SPALIO 17 D.

Kaip valgyti šviežius vaisius ir uogas

Sveiki vaisiai gali būti patiekti kaip desertas arba prieš desertą. Norėdamas valgyti tinkamai, jūsų vaikas didesnius vaisius, pavyzdžiui, obuolius, persikus ar kriaušes, vaisių peiliu turėtų supjaustyti ketvirčiais arba per pusę ir pašalinti kauliukus arba sėklas. Sėklos, koteliai ir nesuvalgytos odelės padedami ant lėkštės krašto. Amerikiečiai mano, kad vaisiai valgomi rankomis, o europiečiai kartkartėmis juos valgo šakute.

Mažesni vaisiai ir uogos prieš valgant nepjaustomi. Vyšnios metamos į burną rankomis, o švarus kauliukas pašalinamas pirštais. Slyvas ir abrikosus galima laikyti vaisiais ir valgyti nuo kauliuko.

Vynuogės irgi valgomos rankomis. Jūsų vaikas neturėtų skabyti vynuogių po vieną – reikėtų nuplėšti arba nukirpti šakelę su keliomis vynuogėmis. Vynuoges su sėklomis galima perpjauti per pusę ir prieš valgant sėklas išimti. Jei jos valgomos visos, sėklos iš burnos išimamos pirštais.

Mėlynės valgomos rankomis arba šaukštu. Šviežių vaisių salotos valgomos šakute. Jei salotose daug sulčių, naudojamas šaukštas.

Užduotis

Pamokykite vaiką, kaip iš burnos išsiimti kauliukus – patiekite vaisių salotų, kuriose būtų vyšnių arba vynuogių. Uogą geriau ne mesti tiesiai į burną, bet įsidėti, laikant ranką prieš burną nykščiu žemyn. Sėklos suimamos tarp nykščio ir pirštų ir dedamos ant lėkštės krašto. Iš burnos jas galima išimti šaukštu.

SPALIO 18 D.

Riebūs padažai, pagardai ir uždarai

Padažai ant mėsos, žuvies, ryžių ar bulvių pilami šaukštu. Jei yra samtis, jūsų vaikas turėtų juo pasemti šiek tiek padažo ir tada padėti samtį padažo inde rankena nukreipta nuo snapelio. Jei tai savitarnos stalas, karštame puode laikomas samtis gali pernelyg įkaisti. Reikėtų šalia kaitinamo puodo paieškoti lėkštės ir padėti samtį ten.

Pagardai patiekiami šalia patiekalo, kuriam jie skirti. Jie dedami ant pagrindinio patiekalo ir valgomi šakute, šiek tiek paimant kartu su kitu maistu. Įprasti pagardai, pavyzdžiui, yra kečupas, garstyčios, salotų užpilas, krienai ir džemas.

Keptos bulvytės neskandinamos kečupe, bet padažomos į nedidelę jo porciją, padėtą šalia ant lėkštės. Mėtų padažas neskleidžiamas ant ėrienos, bet patiekiamas šalia ir valgomas po truputį su kiekvienu mėsos kąsniu. Krienai nekraunami ant keptos jautienos – ant mėsos kąsnio uždedama nedidelė porcija ir valgoma kartu.

Uždarai, pavyzdžiui, salierų ir morkų lazdelės, alyvuogės, maži marinuoti agurkėliai ar svogūnai, gali būti patiekti ant sviesto lėkštės ir valgomi rankomis.

SPALIO 19 D.

Svetimkūniai maiste

Labai maži vaikai į burną gali ramiausiai prisikimšti popieriaus ir purvo, bet susirauks prieš pilną šaukštą žirnių ir juos išspjaus. Kai jūsų mažylis paaugs tiek, kad jau sugebės atskirti nevalgomus dalykus nuo valgomų, turėtų žinoti, kad kartkartėmis prie stalo galima ką nors išspjauti. Tačiau tai turėtų būti daroma kuo subtiliau.

Jeigu jūsų vaikas įsidėjęs kiaušinių salotų burnoje aptinka lukšto gabalą, gali ramiai išsiimti jį pirštas ir padėti ant savo lėkštės krašto. Radęs burnoje plauką, žinoma, turės jį išimti ir padėti ant servetėlės arba numesti ant grindų.

Prieš pradėdamas valgyti vaikas salotose gali pastebėti vabalėlį arba šparaginėse pupelėse rasti plauką. Jei svetimkūnis nesugadina apetito, galima jį išimti ir toliau valgyti. Jeigu vaikas mano, kad likęs maistas suterštas ir todėl nevalgomas, svečiuose gali palikti jį nepaliestą. Jei šeimininkas tai pastebi ir paklausia, ar viskas gerai, jis gali tiesiog pasakyti, kad salotose buvo kažkas, ko negalėjo valgyti, ir paprašyti kitos porcijos. Restorane galima paprašyti pakeisti patiekalą nauju.

SPALIO 20 D.

Kaip laikyti taurę arba stiklinę

Suaugusieji turi daug įvairių taisyklių, kaip laikyti taures – taurės su šaltais gėrimais laikomos už kojelės, pačios taurės neliečiant, kad ranka liktų šilta, o gėrimas šaltas. Ir, priešin-

gai,kai gėrimas turėtų likti kambario temperatūros – taurė apimama ranka, kad gėrimas toliau šiltų.

Vaikams taikomos taisyklės nėra tokios sudėtingos. Svarbiausia, kad jūsų atžala gertų iš savo taurės arba stiklinės, kuri yra serviruotės dešinėje. Be to, jis turi stengtis neišlaistyti gėrimo ir pagal savo amžių atrodyti kuo grakščiau. Stiklinę gali prireikti laikyti abiem rankomis. Taurės laikomos prie pagrindo, viena arba abiem rankomis, ir nelaikomos ties briauna, rodomąjį pirštą per kraštą įkišus į gėrimą. Tarp gurkštelėjimų stiklinę reikia padėti. Jūsų vaikas neturi jos ir toliau laikyti smakro aukštyje, alkūnes atrėmęs į stalą.

Puodeliai su rankenomis ir ąsočiai laikomi už rankenos, rodomuoju ir viduriniu pirštais apėmus rankeną ir nykštį laikant viršuje, o mažylį apačioje. Ąsotėlį galima prilaikyti ir kita ranka, jei kitaip jis svyruoja. Šaukštai, naudojami maišant gėrimus, turi būti išimti iš puodelio ar stiklinės. Šaukštelis visada dedamas atgal į lėkštelę. Šaltos arbatos šaukštą galima dėti ant apatinės ar kitos lėkštės. Nereikėtų gerti iš stiklinės, kurioje yra šaukštelis.

Taurę galima apimti pirštais net jei gėrimas šaltas. Taip saugiau.

Jei jūsų vaikas perduoda stiklinę kitam asmeniui, pirštais neturi paliesti krašto!

Užduotis

Parodykite savo atžalai kelis gėrimo indus – puodelį, bokalą, taurę ir stiklinę šaltai arbatai. Padėkite juos atskirti. Tada tegul jis padengia stalą vakarienei. Priminkite laikyti gėrimo indą už rankenos arba apačioje.

SPALIO 21 D.

Valgymas kitų akivaizdoje

Valgyti kitų akivaizdoje kai kuriems vaikams gali nepatikti. Svečiuotis pas bičiulį gali būti smagu, kol jūsų vaikas supranta, kad turės sėsti prie pietų stalo kartu su visa šeima. Gal draugas turi vyresnių brolių ir seserų, kurie atrodo labai suaugę ir bauginantys, arba gal jo šeima valgo jūsų atžalai neįprastą maistą.

Kartais, kad vaikas įgytų reikiamo pasitikėjimo savimi, pakanka išmanyti pagrindines etiketo prie stalo taisykles. Jis turi žinoti, kad maistas perduodamas į dešinę, kad turi imti kuklias porcijas, stalo įrankius laikyti kaip pieštukus, o ne kaip kastuvus, valgyti lėtai ir kramtyti užsičiaupęs.

Bet net ir laikydamasis taisyklių jis gali jausti šleikštulį. Praneškite, kad nauja situacija gali sugadinti apetitą. Norėdami padėti išvengti problemų valgant priminkite, kad jis neprivalo valgyti visko, kas siūloma. Gali imti mažomis porcijomis, o kartais padėti šakutę, tiesiog ramiai sėdėti ir susikoncentruoti į pokalbį.

Užduotis

Pasikalbėkite su vaiku apie valgymą naujose situacijose. Padėkite jam išsklaidyti nežinomų dalykų baimę.