

Bijlage 8

Beleefde tafelmanieren

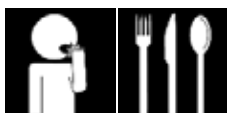
Niet elke ouder vindt ze even belangrijk. Misschien is het thuis aan tafel allemaal wat minder volgens de regels, maar in een restaurant of op visite worden ze doorgaans wel op prijs gesteld.

Tafelmanieren maken het ook aangenaam en gezellig aan tafel.

Dat kleine kinderen in het begin wat knoeien, experimenteren en hun handen gebruiken om te eten is normaal. Leren zelfstandig eten lukt uiteraard enkel door te oefenen. Mislukte pogingen negeren we best en als we blijven aanmoedigen, worden de kleintjes ook groot met volgende tafelmanieren.



Handen wassen voor het eten
(zie ook www.handigehans.be)



Niet met de handen, maar met bestek eten



Niet schrokken of gulzig zijn, maar kleine hapjes nemen en rustig tijd nemen om te kauwen



NIET praten met een volle mond



NIET eten met de mond open



NIET rechtstaan, op je stoel blijven zitten tijdens het eten



Pas van tafel weglopen als iedereen klaar is of mits toestemming



NIET schreeuwen door de gesprekken



NIET likken aan een mes



mes niet in mond steken



niet boeren, slurpen of smakken



Zeg aan de 'kok' dat je het lekker vindt

Uit: "De aanpak van eet- en gewichtsproblemen in de CLB" (zie bibliografie) en picto's van www.sclera.be