**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ**

 Уже у древних египтян были в почёте столовые приборы, а умение есть красиво и бесшумно считалось важным достоинством.

На Руси при дворе московских государей и великих князей столовые приборы подавались только почётным гостям, а сами хозяева брали кушанья с тарелки руками.

Всерьёз взялся обучать русских дворян хорошим манерам только Пётр I. Он составил и издал знаменитую книгу «Юности честное зерцало», в которой были изложены правила поведения в обществе и подробно описаны правила поведения за столом.

**В наше время каждый воспитанный человек должен знать эти правила поведения за столом:**

• Никогда не спеши первым занять место за столом.

• Помоги девочке сесть за стол, отодвинув для неё стул.

• Сев за стол, не отказывайся от еды. Хозяйку может обидеть такое пренебрежение к её стараниям. Если ты не голоден, попробуй всего понемногу.

• Не следует ударяться в другую крайность — поглощать всё без разбора, не обращая внимания на соседей.

• Если блюдо с угощением, которое ты хочешь попробовать, стоит далеко от тебя, не тянись за ним, а вежливо попроси, чтобы тебе его передали.

• Кушанья на тарелку клади небольшими порциями, не смешивая всё в бесформенную массу.

• Матерчатую салфетку не засовывай за воротник и не повязывай вокруг шеи. Разверни её и положи на колени перед тем, как подадут кушанье. Этой салфеткой не выти­рай ни рот, ни столовые приборы. Рот и руки следует вытирать бумажными салфетками. После еды бумажную салфетку положи в тарелку, а матерчатую — рядом с салфеткой.

• Во время еды старайся быть аккуратным. Ешь не торопясь, не разговаривай с полным ртом. Если тебя о чём-то спросили, то, прежде чем ответить, сначала прожуй и проглоти пищу.

• Учись правильно пользоваться столовыми приборами. Не ешь ложкой то, что можно есть вилкой. Не ешь с ножа: это не только некрасиво, но и опасно — можно порезать рот. Нож держи в правой руке, а вилку — в левой. Не перекладывай их из одной руки в другую, пока не съешь всё угощение.

• Если ты уронил нож, вилку или ложку, не поднимай их. В такой ситуации нужно попросить другой прибор и не стараться объяснить свою неловкость, привлекая к себе внимание.

• За столом не делай замечаний соседям. Обнаружив в своей тарелке случайно попавший в неё несъедобный предмет, избавься от него незаметно.

• Мясо нарезай в тарелке маленькими кусочками. Съешь один кусочек — отрежь следующий. Всю порцию нарезать не следует: мясо быстро остынет, а тарелка будет выглядеть неряшливо.

• Старайся есть бесшумно: не дуй на горячую пищу, не прихлёбывай, не чавкай, не стучи столовыми приборами.

• Из общего блюда бери ближний к тебе кусок, ни в коем случае не выбирая себе кусочек, который кажется тебе лучшим.

• Птицу — утку, гуся, курицу, индейку — бери с общей тарелки вилкой и отрезай небольшими кусочками.

• Рыбные косточки вынимаются вилкою или руками.

• Гарнир — картофель, макароны, овощи — набирай на вилку, помогая при этом ножом.

• Никогда не облизывай пальцы; вытирай их бумажной салфеткой.

• Не собирай хлебом соус на тарелке, каким бы вкусным он ни был.

• Косточки от ягод в компоте не выплёвывай на блюдце, а вынь изо рта ложечкой и положи на блюдце.

• После еды грязные нож, вилку, ложку клади только в свою тарелку.

• За столом сиди прямо, не наваливайся на него грудью и не ставь локти на стол.

• Не оставляй чайную ложку в чашке с чаем или кофе. Размешав сахар, положи ложку на блюдце.

***Соблюдай правила поведения за столом даже тогда, когда ты ешь один. Это поможет всем твоим навыкам превратиться в постоянные и полезные для тебя привычки.***