



REGOLA

Quando siedi a tavola tieni i **GOMITI STRETTI** vicino ai fianchi e i polsi (o al massimo l'avambraccio) sopra la tavola.



REGOLA

Vietato circondare il piatto con le **BRACCIA**.
Mai mettere i gomiti sul tavolo in attesa della prossima pietanza.



REGOLA

Aspetta che tutti siano **SEDUTI** prima di iniziare a mangiare



REGOLA

Non mangiare masticando a **BOCCA APERTA**



REGOLA

NON PARLARE quando hai il boccone in bocca



SPIEGAZIONE

I gomiti stretti vicino ai tuoi fianchi non daranno fastidio a chi ti siede accanto: anche lui ha diritto ad uno spazio vitale mentre mangia! Non credi? Non prenderlo tutto tu!



SPIEGAZIONE

Appoggiare solo i polsi o l'avambraccio sul tavolo, ti aiuterà a mantenere nella giusta posizione i gomiti e a non prenderti troppo spazio ai danni di chi ti sta vicino.



SPIEGAZIONE

Stare a tavola è un momento per stare insieme in allegria condividendo il cibo. Iniziare a mangiare da soli significherebbe dire: «Non mi importa nulla di voi, prima vengo io! Inizio a mangiare e non vi aspetto!». Non è molto gentile, non trovi?



SPIEGAZIONE

Per non disgustare chi ti sta davanti. Mettiti nei suoi panni: ti piacerebbe vedere il cibo di chi ti siede davanti mentre lo mastica?



SPIEGAZIONE

Due le ragioni di questa regola.

1. Per non disgustare chi ti guarda vedendo il cibo masticato che hai tra i denti;
2. Per evitare che ti possa andare per traverso qualche pezzetto di cibo, strozzandoti!

