

## Esi draudzīgs

- Novēli otram labu apetīti!
- Palaid citus – vietas pietiks visiem.
- Runā klusā balsī.
- Lieto pieklājīgas frāzes: „lūdzu” un „paldies”.
- Piedāvā otram palīdzību.
- Iepriecini otru, atnesot viņam dzeramo vai maizi.
- Pieskati, lai Tavas kājas netraucē pretī sēdošajam.
- Atceries pateikties pavārēm par pagatavoto.
- Piebīdies, lai Tavam blakussēdētājam pietiek vietas.
- Pastāsti blakussēdētājam, kas Tev pusdienās visvairāk garšo.
- Neaiztīc otra galda piederumus vai ēdienu.
- Turi elkoņus pie sevis, lai neaizņemtu daudz vietas.

## Cieni ēdienu

- Uzliec tik daudz ēdamo, cik varēsi apēst.
- Pagaršo ēdienu pirms apgalvo, ka Tev tas negaršo.
- Paēd pirms sarunāties ar draugiem, laiks ir ierobežots.
- Nespēlējies ar ēdienu (to drupinot, samaisot kopā dažādus ēdienus).
- Palūdz papildus porciju, ja nejūties paēdis.
- Domājot par savu veselību, neaizmirsti uzlikt salātus.
- Liekot ēdienu mutē – negrozies.
- Savus galda piederumus neliec koplietošanas traukos.
- Palūdz, lai Tev pasniedz koplietošanas traukus.

## Uzvedies pieklājīgi

- Lieto galda piederumus.
- Runā, kad Tev ir tukša mute.
- Pirms un pēc ēšanas nomazgā rokas.
- Piebīdi krēslu ejot prom no galda.
- Ja Tev izlīst dzēriens, lūdz pieaugušā palīdzību, sakop to.
- Ja Tev kaut kas nokrīt uz zemes, tad pacelt to.
- Pirms aizej no galda, pārbaudi, vai Tava vieta paliek kārtīga.
- Ēd lēnām, liec mutē tik daudz ēdienu, lai vaigi nebūtu piebāzti.
- Lieto salvetes.
- Pie galda nemuļķojies un neāksties.