Colegio Miramadrid - CC: 28067422
Guadiela Sociedad Cooperativa Madrileña
Avenida Juan Pablo II, s/n
Paracuellos de Jarama - 28860 Madrid

Guía de los buenos modales en la mesa para los niños

1. **Lavarse las manos** antes de comer.
2. **Sentarse correctamente**, con la espalda recta y dejando un centímetro del borde de la mesa.
3. **No se ponen los codos en la mesa.** Los antebrazos se colocan a ambos lados del plato.
4. **No sentarse hasta que los padres no se hayan sentado primero**, si es que no te lo dicen antes.
5. **No empezar a comer** hasta que todos se hayan servido.
6. **Si hay aperitivos, no coger el primero,** esperar a que los demás escojan antes, a no ser que te ofrezcan a ti el primero. No coger el último aperitivo que queda en una bandeja sin ofrecérselo a alguien.
7. **Responder "no gracias" o "sí por favor"** cuando te ofrecen algo.
8. **Comer todo lo que se te ponga en el plato,** (a no ser que se tenga alguna alergia) y si ves que no puedes más, decir con buen tono: "Lo siento, es que no puedo con todo".
9. **Comer a un ritmo adecuado**, ni muy deprisa ni muy despacio.
10. **Masticar con la boca cerrada** y no hablar con la boca llena. No hacer ruido al masticar.
11. **Llevar los alimentos a la boca con el cubierto** correspondiente y con la espalda recta, sin agacharse.
12. **No sorber la sopa**, ni sonarse los mocos, ni rascarse el pelo.
13. **Limpiarse con la servilleta** que colocamos en la rodilla y también, antes de beber.
14. **No es de buen gusto trocear toda la comida** y luego ir comiendo los pedacitos.
15. **No se debe llevar el cuchillo a la boca.** No se juega con los cubiertos.
16. Si necesita algo como el pan, la sal o agua, debe **pedir que se lo pasen "por favor",** no levantarse, ni inclinarse a cogerlo.
17. **No empujar con los dedos,** sino con un trocito de pan.
18. **Al terminar un plato,** se dejan los cubiertos juntos y paralelos en el plato.
19. **No levantarse de la mesa** hasta que los padres no lo hayan hecho
20. **Ofrecerse para ayudar** a recoger.

¿Para qué sirven los buenos modales?

- Tranquilizan a la gente.
- Impresionan a la gente.
- Es un modo de respetarse a sí mismo.
- Gustarás más a la gente. Tendrás más amigos.
- Son atractivos y te hacen sentirte bien.
- Hacen que los demás se sientan bien.
- Del modo como actúas, te tratarán a ti.
- Si nadie fuera educado, el mundo sería un caos.

Para recordar

Lógicamente, no pretendas que cumpla todos y cada uno de estos modales cuando vaya a casa de un amigo. Además, en lugar de disfrutar de unos días, se puede sentir tenso. Sin embargo, que tenga grabado que hay tres cosas fundamentales:
La primera, ofrecer su ayuda a los padres y a su amigo: ¿Te ayudo en algo, pongo la mesa?
La segunda, todo se soluciona pidiendo perdón si se da cuenta que ha hecho algo mal.
Por último, saludar siempre, despedirse siempre y sonreír siempre.