Правила поведения за столом(этикет**)**

Знать и руководствоваться правилами этикета за столом должен каждый культурный человек. Выполнение этих правил поможет вам чувствовать уверенность в себе и выглядеть достойно в любом обществе людей.

Более того, незначительные, но важные детали этикета способствуют решению проблемы низкой самооценки.

Итак, любителям [интересных фактов](https://interesnyefakty.org/raznye-fakty/) предлагается **этикет за столом**.



**Правила этикета за столом**

Когда мы смотрим на человека, мы невольно обращаем внимание на его осанку, которая может многое сказать не только о состоянии человека, но и понять, что он собой представляет.

Неуверенные в себе люди любят ерзать на краю стула, а закомплексованные – начинают сутулиться, стремясь быть менее заметными. Согласно правилу этикета за столом в процессе приема пищи необходимо держать спину ровно. Однако делать это нужно так, чтобы не вызывать дискомфорта.

Ладони можно положить на край стола или опустить на колени, а вот локти стоит держать прижатыми к бокам. Интересен факт, что в советское время людей побуждали прижимать локти к туловищу, удерживая при этом книги. Так можно отучиться расставлять локти по сторонам.

Само собой разумеется, есть большая разница между приемом пищи в общественном месте и у себя дома. Однако существуют правила этикета за столом, уместные при любых обстоятельствах:

* не стоит разговаривать с собеседником чересчур громко;
* не нужно чересчур далеко отводить вилку или ложку ото рта;
* нельзя чавкать или издавать какие-нибудь другие звуки во время еды;
* категорически не рекомендуется есть поспешно.



**15 правил этикета в ресторане**

Если вы, оказавшись в ресторане, хотите оставить о себе приятное впечатление, тогда следует придерживаться следующих правил этикета за столом:

1. Мужчина обязан всегда пропускать женщину вперед. Если же в ресторан пришло несколько мужчин или женщин, то все они находятся в одинаковых условиях или равняются на организатора встречи.
2. Если за обедом встречается группа людей, и кто-то из них опаздывает, то по правилам этикета компания может подождать опоздавшего 15 минут. Более продолжительный период ожидания уже считается признаком неуважения к собравшимся гостям.
3. Если в роли опоздавшего окажетесь вы, то уместно просто извиниться и присоединиться к компании. Не надо объяснять причину своей задержки, а лучше просто подключиться к общему разговору.
4. Если в ресторане ужинает мужчина и женщина, тогда мужчина должен взять меню и предложить даме те или иные блюда. Женщина обязана участвовать в выборе блюд, иначе это будет считаться дурным тоном.
5. Во время общения в ресторане не стоит громко разговаривать или смеяться. Однако если такое все же произошло, то вполне уместно извиниться перед остальными посетителями и впредь вести себя сдержано. Если же кто-то из посетителей ведет себя неадекватно, следует сказать об этом официанту или администратору, а не самому пытаться утихомирить буяна.
6. Начинать трапезу уместно только тогда, когда официант обслужил всех гостей. При этом человек, блюдо которого еще не готово, может предложить другим приступить к ужину, что вполне нормально.
7. Помните, что в ресторане ни в коем случае нельзя заниматься своей внешностью: вытирать платком лицо, поправлять прическу, пудриться и т. д. Для этих целей вы можете отойти в туалет и там привести себя в порядок. Интересен факт, что перед трапезой женщина должна аккуратно удалить помаду с губ.
8. Согласно правилам этикета за столом, едок не должен дуть на горячий суп или с недовольством ковыряться вилкой в салате. Кроме этого некультурно фотографировать блюда или делать с ними селфи.
9. Если во время еды вам попалась косточка или какой-либо другой несъедобный предмет, его нужно ложкой поместить на салфетку или тарелку.
10. Наполняйте бокалы с вином меньше чем наполовину.
11. Масло сливочное и оливковое нужно отрезать или отливать в свою тарелку из общего сосуда. Также следует намазывать не весь кусок хлеба, а тот который сможете положить себе в рот.
12. Чтобы избавиться от не прожевываемого куска, нужно поднести салфетку к губам и незаметно избавится от него.
13. Согласно правилам этикета за столом руками можно есть следующие блюда: рыбу, птицу, выпечку, фрукты и овощи.
14. Не забывайте, что приборы ни в коем случае, если вы ими уже пользовались, нельзя класть на стол. Только на тарелку, в не зависимости будете вы ими еще пользоваться или нет.
15. Сигналом к забору официантом тарелки послужат правильно сложенные приборы на ней.



**Как обращаться с приборами**

Обращаться с приборами нужно также правильно. Вот некоторые важнейшие правила, которые должен знать каждый.

1. Обедая или ужиная в ресторане, не стоит проверять чистоту разложенных на столе приборов. Однако если вы все же заметили какое-либо пятно, тогда нужно подозвать официанта и попросить его заменить прибор.
2. Как правило в ресторанах столы сервируют заранее, вследствие чего приборы располагаются с обеих сторон тарелки.
3. Не стоит впадать в панику, если на столе окажется слишком много посуды и приборов. В подобных ситуациях можно всегда посмотреть на ваших соседей и понять, каким прибором следует пользоваться.
4. Приборы, находящиеся слева, используются левой рукой, а те, что справа – правой.
5. При сложной сервировке для каждого блюда полагаются определенные приборы. Если вы не знаете, какую ложку или вилку надо брать, берите самую дальнюю. В процессе смены блюд вы начнете постепенно приближаться к самым ближним приборам.
6. По правилам этикета за столом нож необходимо использовать исключительно для разрезания пищи и намазывания масла или паштета на хлеб. Есть или пробовать кусочки пищи с ножа ни в коем случае нельзя.
7. Разрезать мясо или рыбу нужно последовательно, в процессе съедания. Не следует делать нарезку всего блюда сразу, поскольку в таком случае пища будет остывать быстрее, а, следовательно, она начнет терять свои вкусовые особенности.



Попытайтесь заранее изучить некоторые отличия между приборами, чтобы избежать неловких ситуаций. Ниже приведены соответствующие описания.

**Вилки**

У столовой вилки 4 зубца, а ее длина лишь немного меньше диаметра тарелки. Она кладется с левой стороны и предназначается для вторых горячих блюд.

Закусочная вилка представляет собой уменьшенный вариант столовой вилки. Она нужна для холодных закусок.

Вилка для рыбы используется для горячих рыбных блюд. У нее 4 коротких зубца, а по размеру она немного меньше закусочной вилки. На ней есть специальные углубления, необходимые для отделения костей.

Десертная вилка предназначена для пирогов и имеет весьма необычный вид. Ее размер соответствует диаметру десертного блюдца.

У фруктовой вилки всего два зубца. Как правило, ее кладут вместе с фруктовым ножом.

Другие вилки, лежащие на столе, являются вспомогательными. Их кладут рядом с блюдами, для которых они рассчитаны.

**Ножи**

Столовый нож предназначен для вторых горячих блюд и находится с правой стороны от тарелки.

Рыбный нож внешне похож на лопатку. Он тупой и необходим для отделения рыбного филе от костей.

Закусочный нож небольшой и имеет мелкие зубцы.

Фруктовый и десертный ножи очень похожие – они самые маленькие.

**Ложки**

Из всех ложек столовая ложка наиболее крупная и всегда лежит справа от тарелки.

десертная ложка предназначена для десерта, не требующего дополнительного разрезания.

Ложка для [мороженого](https://interesnyefakty.org/interesnye-fakty-o-morozhenom/) подается к столу вместе с креманкой.

У коктейльной ложки узкая и продолговатая ручка.

Чайную ложку можно использовать с любым горячим напитком.

Кофейная ложка самая маленькая и подается с [кофе](https://interesnyefakty.org/interesnye-fakty-o-kofe/).



**Общение и поведение за столом**

Находясь за столом, участники трапезы, как правило, любят общаться между собой. В этом случае также требуется придерживаться простых правил этикета за столом. В процессе застольного разговора не следует обсуждать темы, приводящие к конфликту.

Как же вести себя за столом и о чем разговаривать? Если во время трапезы к вам кто-либо обращается или рассказывает о чем-то, обязательно выслушайте человека и только после этого отвечайте.

Если вам не понравится вопрос, то вежливо предложите обсудить его в другой раз. В остальных случаях вести беседу нужно в легкой и непринужденной манере.

Согласно правилам этикета в ресторане, людям, сидящим за столом, рекомендуется воздерживаться от споров и неуместных комментариев. Если кто-то из гостей не придерживается этого правила, вы можете разрядить обстановку какой-нибудь шуткой или постараться непринужденно сменить тему обсуждения.

Если за столом сидит компания, то в разговоре не должны участвовать только 2 человека. Будет намного лучше приобщить к беседе и остальных участников.

Во время разговора или сразу после ужина будет хорошим тоном поблагодарить организатора встречи, хозяина или повара, высказав в их сторону несколько приятных слов.

Таким образом, вы оставите хорошее впечатление о себе и сможете на мажорной ноте окончить трапезу.









**Краткий курс этикета за столом**

1. Ведите себя так, как ведет большинство.
2. Не упрекайте ваших собеседников за их ошибки.
3. Не покидайте трапезу на слишком долгое время.
4. При выходе из-за стола, всегда вежливо извиняйтесь.
5. Пробуйте все, что на столе, однако ешьте то, что вам нравится.
6. В ходе застолья не стоит обсуждать какие-либо диеты, расстройство желудка или говорить о вреде тех или иных продуктов.

Изучив хотя бы в общих чертах этикет за столом, вы предстанете перед людьми с хорошей стороны и сможете повысить собственную самооценку.