

# 0 básico da etiqueta à mesa



1. **Guardanapo no colo** – o de pano, porque o de papel fica sobre a mesa.
2. **Ordem dos talheres** – não se desespere! Se tiver mais do que um, comece de fora para dentro.
3. **Mastigar de boca fechada** – nem é tão difícil: mastigue de boca aberta em frente ao espelho e perceba o mico.
4. **Não comece a comer antes da dona da casa** – a não ser que ela peça.
5. **Não encher muito o prato** – e nem misturar a comida fazendo aquela gororoba.
6. **Saiba dizer não** – não fale que não gosta, que está de dieta ou faça cara de nojo. Apenas sirva-se de pouco e dê uma disfarçada.
7. **Evite frases como** – “*estou cheio*”, “*estufado*”, “*comi feito um boi*”. Não dá, né?
8. **Cotovelos à mesa** – não pode e pronto.
9. **Talheres em paralelo** – com os cabos virados para você.
10. **Palito** – comida ficou presa no dente? Não dá para tirar

com mão, língua ou palito. Ainda que que palito esteja te tentando, pegue discretamente e leve ao banheiro.