

# Julio

## "Compartir mesa y mantel nos hace un gran bien"

El tiempo de la comida tiene que ser de los más valorados por la familia y por los arr pues además de realizar algo tan necesario como alimentarnos, podemos compartí el resto de comensales unos agradables momentos, en los que surgirán todo tip conversaciones.

### Padres

-Conseguir que las comidas (las cenas pueden ser resultar más difíciles) sea momento apreciado por toda la familia, en el que todos participan contando con eso sí, evitando hablar con la boca llena.

-Para que todo resulte bien, hay que cuidar algunos aspectos: bendecir la ir pedir las cosas por favor, estar bien sentados, felicitar al cocinero/a, etc.

-Algún que otro fin de semana, invitar a familiares o amigos a comer, así los I se acostumbrarán a comer con otras personas, aprendiendo de ellos y disfruto de su conversación.

### Niños

-Lavarse las manos antes de comer, sobre todo si se acabáis de llegar a caí habéis estado jugando. No podemos tocar los alimentos con las manos sucias.

-Haceros con algún libro o manual (a través de Internet) sobre buenas costumbres en la mesa, donde aprenderéis el uso de los distintos utensilios, así come comportamiento que se debe tener.

-En el comedor del colegio hablad con vuestros compañeros de mesa, comentad las incidencias del día. Pedid a uno de vuestros profesores que coma algún día vosotros y os cuente cosas.

### Adolescentes

-Invitar a un amigo a comer, pidiendo antes permiso a mamá y a papá, conocerá de primera mano el ambiente de vuestra casa, al tiempo de facilita vuestros padres que conozcan a vuestros amigos.

-Aprovechad la comida en familia para enseñar a vuestros hermanos pequeños cómo se utilizan los cubiertos, cómo se pela la fruta, etc.

-Acudid a través de alguna ONG a un comedor social, para repartir la comda a personas necesitadas. También podéis sentaros a su lado y hablar de temas variados.