**孩子在餐桌上要养这些好习惯：**

1.  用餐前（长者先，幼者后），家人各就各位，全家人坐定后，方可动筷。

2.  学习正确端碗、吃饭：幼儿大拇指在碗边缘、其余四个指头放在碗底（龙含珠，左手拿碗的姿势；凤点头，右手拿勺筷吃饭的姿势），并养成习惯。

3.  用餐过程中，随时保持桌面的整洁。

4.  用餐时，细嚼慢咽，餐食在口中不说话；吃东西，喝汤不出声。

5.  不翻捡盘中食物，有些菜食使用公筷；筷子上沾有食物时不夹菜。

6.  不可挥动餐具指人。

7.  三餐定时、定量、不偏食、不暴食，珍惜食物不浪费。

8.  退席时要将残渣收拾在自己的碗内，坐椅放正，向同桌上告退说：“请慢用，我先走了”。