

1 Non eccedere nella quantità di cibo sul cucchiaino
A nu se umple în mod exagerat lingura
Nie napekaj niac zbytnio / yzki
Do not heap food onto the spoon
Ne pas exagérer la quantité de nourriture sur la cuillère
No llenar demasiado la cuchara
Не превышать количество еды в ложке



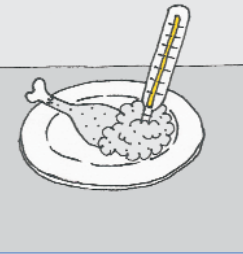
لا تتجاوز كمية الطعام في الملعقة.

2 Non eccedere nella quantità di cibo sul piatto
A nu se umple în mod exagerat farfuria
Nie nakładac zbyt obfitej porcji na talerz
Do not put too much food on the plate
Ne pas exagérer la quantité de nourriture sur l'assiette
No llenar demasiado el plato
Не превышать количество еды на тарелке



لا تتجاوز كمية الطعام في الطبق

3 Fare attenzione alla temperatura del cibo
Atenție la temperatura la care se servește mâncarea
Zwrócić uwagę na temperaturę żywności
Check the temperature of food
Faire attention à la température des aliments.
Tener cuidado con la temperatura de la comida
Следить за температурой еды
انتبه لدرجة حرارة الطعام.

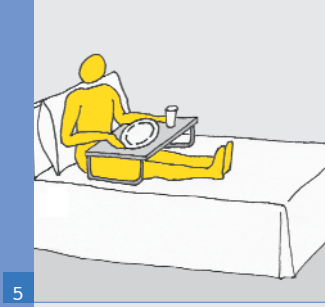


4 Mangiare in poltrona: posizione corretta
A mânca în fotoliu: poziția corectă
Jedzenie w fotelu: prawidłowa pozycja
Eating in an armchair: correct position
Manger dans le fauteuil: position correcte.
Comer en el sillón: posición correcta
Кушать в кресле: правильное положение



تناول الطعام على الأريكة: وضع صحيح

5 Mangiare a letto: posizione corretta
A mânca în pat: poziția corectă
Jedzenie w łóżku: prawidłowa pozycja
Eating in bed: correct position
Manger au lit: position correcte
Comer en la cama: posición correcta
Кушать в постели: правильное положение
تناول الطعام في السرير: وضع صحيح.



6 Mangiare a letto: posizione scorretta.
A mânca în pat: poziția incorectă
Jedzenie w łóżku: nieprawidłowa pozycja
Eating in bed: wrong position
Manger au lit: position incorrecte
Comer en la cama: posición incorrecta
Кушать в постели: неправильное положение
تناول الطعام في السرير: وضع غير صحيح.



7 Mangiare al tavolo: posizione corretta
A mânca în fotoliu: poziția incorectă
Jedzenie przy stole: prawidłowa pozycja
Eating at the table: correct position
Manger à table: position correcte
Comer en la mesa: posición correcta
Кушать за столом: правильное положение
تناول الطعام على المائدة: وضع صحيح.



8 Mangiare al tavolo: posizione scorretta
A mânca la masă: poziția incorectă
Jedzenie przy stole: nieprawidłowa pozycja
Eating at the table: wrong position
Manger à table: position incorrecte
Comer en la mesa: posición incorrecta
Кушать за столом: неправильное положение
تناول الطعام على المائدة: وضع غير صحيح.



9 Durante il pasto evitare distrazioni
In timpul mesei a se evita distragera atenției
W trakcie posiłku należy unikać nieuwagi
Avoid distractions during meal times
Eviter les distractions pendant le repas
Mientras se come, evitar distracciones
Во время еды не отвлекаться
أثناء تناول الوجبة تجنب الشرود الذهني.



Blank area for writing notes or additional information.