

## **Körperhaltung**

In welchen Abstand zum Tisch setze ich mich auf den Stuhl?

Wie steht der Stuhl am Tisch?

Was machen meine Beine, mein Rücken, meine Arme?

## **Orientierung am Tisch**

Was befindet sich alles auf dem Tisch?

Wo sind die Gegenstände, die ich brauche?

Wie suche ich danach?

## **Servieren**

Wie kann ich mir selbst ein Getränk eingießen?

Wie nehme ich mir eine Scheibe Wurst oder Käse vom Servierteller?

Wie schöpfe ich Suppe oder Soße in meinen Teller?

Wie nehme ich mir Nudeln, Reis und Gemüse?

## **Verzehrtechniken**

Wie finde ich mich auf meinem Teller zurecht?

Helfen mir als sehbehinderter Person größere Kontraste (evtl. ein dunkler Teller) oder ein anderes Licht über dem Esstisch?

Wie schneide ich mundgerechte Fleischstücke?

Wie löffle ich Suppe, ohne zu verschütten?

Wie schiebe ich mir Rührei oder Kartoffelpüree auf die Gabel?

Wie verzehre ich ein Tortenstück auf saubere, sichere Weise?

Wie verhält man sich in einem Restaurant?