

# VORK EN MES GEBRUIKEN 1



**Vork = links!**  
**Mes = rechts!**

# VORK EN MES GEBRUIKEN 2



**Snijden met het mes: een rechte wijsvinger bij basis van het heft, duim tegen zijkant mes, uiteinde handvat raakt basis handpalm.**

# VORK EN MES GEBRUIKEN 3



Tanden van de vork naar beneden, een rechte wijsvinger rust op het hoofd van de vork, andere vingers om het handvat.

# VORK EN MES GEBRUIKEN 4



**Buig je pols, wijsvinger wijst  
naar bord... ook je mes.  
Ellebogen niet op tafel!**

# VORK EN MES GEBRUIKEN 5



**Houd het voedsel vast met de vork, snij met zaghende beweging kleine hapjes.**

# VORK EN MES GEBRUIKEN 6



**Gebruik je vork om kleine stukjes voedsel naar je mond te brengen.**

# VORK EN MES GEBRUIKEN 7



**Bij een pauze tussen twee hapjes: plaats je bestek dan in een rustpositie.**

# VORK EN MES GEBRUIKEN 8



**Klaar met eten? Plaats je mes en vork naast mekaar op het bord.**



# VORK EN MES GEBRUIKEN 9



**Word handig met rijst en andere kleine dingen: schep met je vork!**

# VORK EN MES GEBRUIKEN 10



Om pasta te eten, wikkel je het om je vork heen.