

Mangiare a tavola

<http://youtu.be/Lwh0zWGje4w>

[Torna all'elenco degli articoli >](#)

Mangiare a casa e fuori: a tavola

Ci sono molti modi per rendere più semplice mangiare a tavola per le persone non vedenti od ipovedenti. Molte volte quando si ricevono inviti fuori per pranzo o cena da familiari o da amici, capita di essere imbarazzati se accettare l'invito per il timore che possano capitarci dei piccoli incidenti, come fuoriuscite del cibo dal piatto oppure capovolgere bicchieri pieni mentre si sta cercando di recuperare il pane e così via. Quando mangio fuori, lo adotto piccoli accorgimenti come portarmi dei tovaglioli di carta di diverso colore da mettere sotto il piatto per creare contrasto con i diversi tipi di stoviglie che andrò a trovare così come un bicchiere colorato. In condizioni di luce artificiale adeguata non avrei così tanti problemi ma di solito nei ristoranti si trovano luci soffuse e questo per me è un problema.

Individuazione degli elementi a tavola

Il detto "un posto per ogni cosa e ogni cosa al suo posto" si può applicare anche quando si tratta di organizzare un tavolo da pranzo. E' importante impostare il vostro tavolo ogni volta allo stesso modo ed incoraggiate gli altri a fare lo stesso.

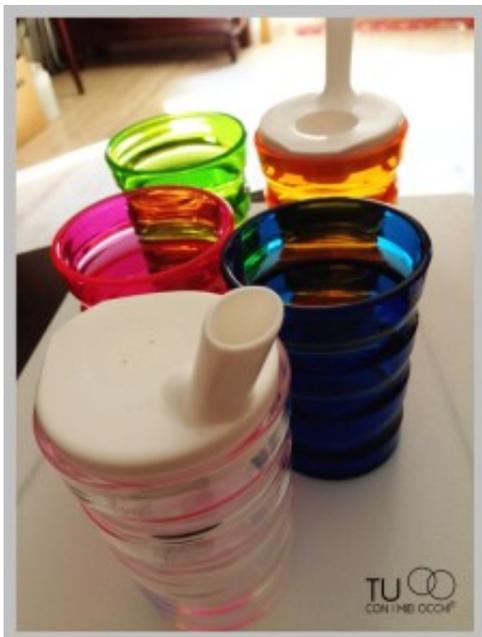
L'immagine qui sotto mostra come una apparecchiatura non efficace possa apparire problematica ad una persona con problemi di vista.



Per aiutarvi a localizzare gli oggetti della vostra postazione, potete utilizzare la tecnica del contrasto di colore.

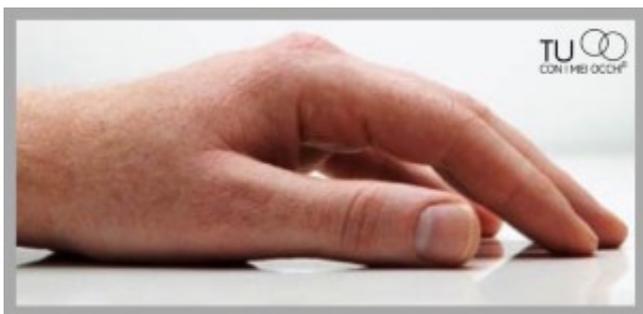
- Mettere stoviglie scure su uno sfondo bianco, come ad esempio tovaglia o tovaglietta, e quelli chiari su uno sfondo scuro.
- Utilizzare inoltre dei bicchieri colorati o fantasia, piuttosto che cristalli trasparenti.

- Fare riferimento alle immagini qui sotto che mostrano come questo principio fondamentale possa aiutare una persona con problemi di vista.



Esplorazione

Per aiutarvi ad individuare gli oggetti su un tavolo, specialmente che non avete organizzato voi, potete usare la tecnica della mano a ragno.



Si appoggia il polso sul bordo del tavolo con la mano aperta a palmo in giù sul tavolo, rilassando le dita leggermente arcuate. La mano deve sembrare leggermente a forma di coppa.

Si procede delicatamente in avanti, in direzione dell'oggetto che si sta tentando di individuare. Tenere questo movimento delicato e mantenere il contatto con il tavolo per evitare di rovesciare gli elementi durante la vostra ricerca.



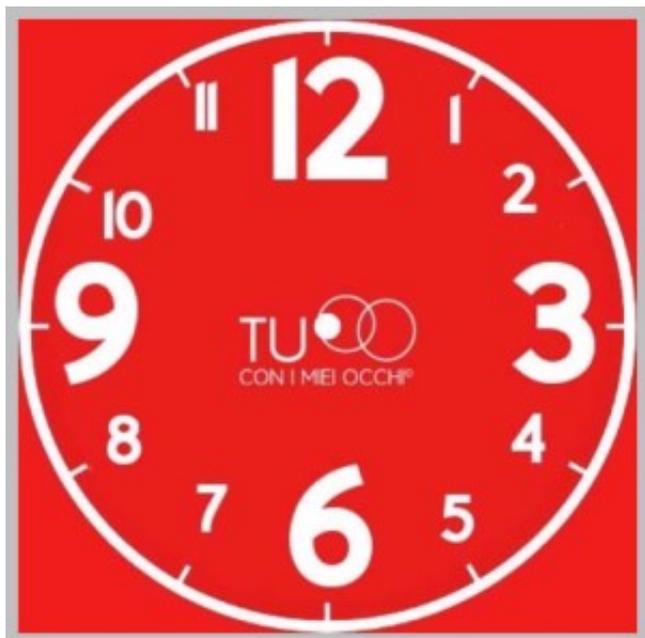
Utilizzare anche la tecnica dei marcatori tattili per aiutarsi a distinguere gli oggetti gli uni dagli altri.

Contenitori di sale, pepe e salse varie possono essere contrassegnati con velcro o avvolti in elastici.

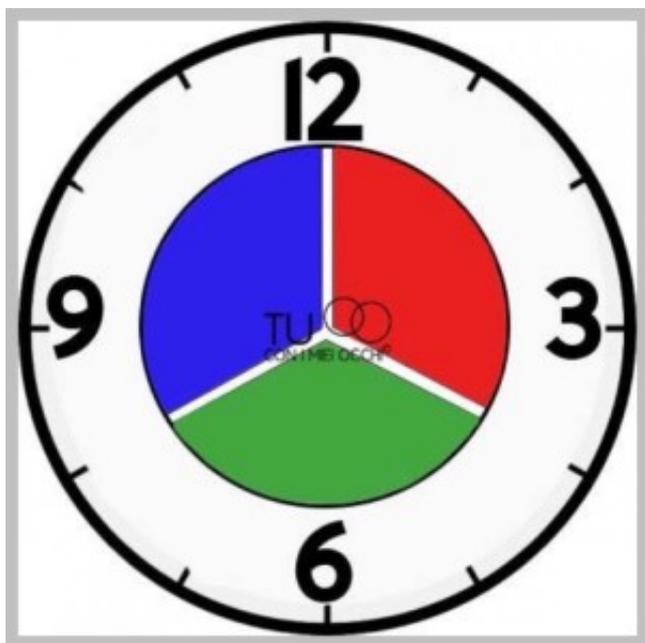
Utilizzare una tovaglietta colorata per evidenziare i confini della vostra postazione per le posate ed i piatti.

Individuazione del cibo nel piatto

Se siete ospiti ed avete difficoltà nell'individuare il cibo nel piatto si potrebbe chiedere ad un'altra persona di utilizzare il metodo del quadrante per descrivervi la posizione del cibo nel piatto, per esempio i piselli sono a ore 3:00, la carne è a ore 06:00 e così via.



Il cibo che necessita di maggiore forza durante la fase di taglio, come ad esempio la carne, deve essere posizionato il più vicino a voi (ore 6,00), in quanto risulterà più facile controllare il coltello.



Esplorare il contenuto del piatto toccando leggermente con la punta della forchetta per identificare la posizione di vari alimenti.

Evitare piatti con decori e fantasie. Le fantasie possono confondere quando si sta cercando di individuare il cibo nel piatto.

Illuminazione

Può essere utile avere una lampada sul tavolo che illumini direttamente sul vostro piatto. Assicurarsi che sia posizionata sotto il livello degli occhi per evitare l'abbagliamento. Se si utilizza la luce naturale, sedersi a lato o di spalle rispetto alla finestra per evitare l'abbagliamento.

Taglio

Partire con le posate dal bordo del piatto.

Trovare il bordo del pezzo di cibo per mezzo della punta del coltello e della forchetta.

Muovere la forchetta solo dal bordo verso il centro del piatto.

Tagliare intorno alla forchetta per selezionare un pezzo delle dimensioni del boccone. È possibile controllare che il cibo sia ancora sulla forchetta muovendo in aiuto, il coltello verso il basso.

In generale

Usare il coltello e la forchetta per controllare la posizione del cibo. Fare in modo che non sia troppo vicino al bordo del piatto, ma spingerlo verso il centro.

Se non siete sicuri quale sia il contenitore del sale e del pepe, cospargete un po' del contenuto sul palmo della mano. Evitate di annusare per non starnutire. Con la pratica questo sistema vi permetterà anche di sapere distinguere i due ingredienti, dalla velocità di discesa, dalla consistenza etc.

Durante lo spostamento del cibo, da A a B, ad esempio, mettere lo zucchero nel tè o caffè; spostare i contenitori e sistemarli uno accanto all'altro per evitare spargimenti.

Attrezzature Adattive

Tovagliette antiscivolo in silicone - Queste forniscono un'ancoraggio sicuro per il vostro piatto quando si sta cercando di tagliare il cibo o per una ciotola quando si sta mescolando.



Gli **Splayds**, in Italia non sono ancora disponibili, Queste posate sono a forma di cucchiaino, con punte come forchette. Possono essere utili per mangiare cibi morbidi, che possono essere tagliati premendo con il bordo. E' un utensile che combina insieme le funzioni di cucchiaino, coltello e forchetta.



Anelli di sicurezza per il piatto - Questi sono dei semi-cerchi flessibili in plastica alti un paio di centimetri. Si agganciano al bordo del piatto e forniscono il vantaggio di evitare, durante la fase del taglio o la ricerca dei vari ingredienti, che il cibo fuoriesca dal piatto, soprattutto se si mangia con una mano. Esistono in commercio anche dei piatti con bordo rialzato sul lato così come piatti con divisori, che possono aiutare per lo stesso scopo.



