



# تناول الطعام خارج المنزل مع الأطفال الصغار

يتناول أطفالك بعض الوجبات خارج منزلهم. تشمل تلك الأماكن المنازل الأخرى والمدارس والمنتزهات وصالات الطعام والكافيتريات والفنادق والمطاعم. دعم الأطفال الصغار أثناء تعلمهم الاستمتاع بوجبات الطعام في أماكن جديدة قد يتطلب منك بعض الجهد، ولكن النتيجة مجزية .

## حدد التوقعات الخاصة بتناول الطعام في المنزل

إن الخطوة الأولى نحو الحصول على تجربة طعام جيدة في مكان جديد تأتي بتوفير تجربة تناول طعام جيدة في مكان مألوف. استخدم وقت تناول وجبات الطعام في المنزل لتعليم وممارسة التوقعات المتعلقة بالتعامل مع الطعام (سواء بالأصابع أو بأدوات المائدة)، وطلب الطعام أو رفضه بأسلوب مهذب، والدرشة مع الآخرين أثناء تناول الوجبات، وكيفية الاعتذار عن تناول الطعام. مهارات تناول الطعام المستخدمة في المنزل مفيدة في الأماكن الجديدة .

## حدد التوقعات الخاصة بتناول الطعام في مكان جديد

إن تجربة تناول الطعام في مكان جديد قد تمثل تحدياً جديداً. ولكن الآباء قادرين على الفهم الأمثل لشخصية أطفالهم. فيمكنهم توقع التحديات التي ستواجههم وتقديم التشجيع لهم. «أنت تتدرب على مغامرة تناول وجبات لذيذة خارج المنزل!»

## صِفْ لهم أوجه التشابه والاختلاف

يمكن للأطفال الاستعداد لتجربة طعام جديدة من خلال فهم مدى تشابهها و/أو اختلافها عن البيئة المألوفة لهم. قد تساعدك بعض الأمثلة الواضحة .

- «في المنزل، يكون الطعام جاهزاً على الطاولة عند وصولك. أما في الكافيتريا، سنختار طعامنا ونحضره إلى طاولتنا.»
- «في المنزل، نستغرق حوالي ٢٠ دقيقة لتتناول الطعام. أما في منزل الجدة، قد نستغرق وقتاً أطول لتتناول الطعام الخاص بالعلطة.»

شجع الأطفال على طرح الأسئلة حول الوجبة القادمة.

## توقع التحديات

ما قد يكون شاقاً بالنسبة إلى أحد الأطفال، قد يكون ممتعاً بالنسبة إلى طفل آخر. قد يكون الطفل الذي يستمتع بتجربة الأطعمة الجديدة متحمساً لزيارة البوفيه أو الموائد المشتركة، أما الطفل الذي يقاوم تجربة الأطعمة الجديدة قد يجد الأمر شاقاً ومربكاً. قد يعاني بعض الأطفال من الحمل الحسي الزائد في المطاعم الصاخبة جداً. قم باستيعاب التحديات المحتملة وقدم بعض الخيارات المقبولة. كن واضحاً بشأن الخيارات غير المتاحة .

- «سنذهب إلى منزل الجيران لتناول العشاء. عندما يعرضون عليك الطعام، يمكنك أن تقول «نعم، من فضلك» أو «لا، شكراً لك.» نحن لا نحضر طعامنا الخاص من المنزل.»
- «سنظل جالسين على الطاولة في هذا المطعم. قبل وصول الطعام، يمكنك التلوين على مفرش الأطباق. ثم سنتناول الطعام. عندما ينظف النادل مكانك، يمكنك التلوين أو اللعب بحقيبتك التي تحتوي على حيوانات المزرعة. لن نتجول في أرجاء المكان.»

## ابدأ بتجربة بسيطة

قد يستغرق الأمر عدة محاولات للحصول على تجربة طعام مريحة بعيداً عن المنزل. اتخذ خطوات صغيرة في هذه الرحلة. ابدأ بتجربة يكثر بها أوجه التشابه عن أوجه الاختلاف .

- قم بتجهيز وجبة غداء لتناولها في صالة المطاعم في المركز التجاري. سيكون الطعام مألوفاً، لكن التجربة (الجلوس، الأضواء، الأصوات، الروائح) ستكون جديدة .
- جرب طعاماً جديداً في نزهة في حديقة المفضلة. قد يشكل الطعام الجديد تحدياً، لكن الأجواء ستكون مريحة .

English Title: Dining Away from Home with Young Children

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.



Illinois Early Learning Project  
University of Illinois Urbana-Champaign  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>

