

# 带孩子们外出就餐



孩子们外出就餐。就餐地点包括其他家庭、学校、公园、美食广场、自助餐厅、酒店和餐馆。帮助幼儿学会在新的地方享受美食需要付出一些努力,但结果是值得的。

## 设定在家用餐的期望值

如欲在新地点获得良好的用餐体验,首先要在熟悉的场所获得良好的用餐体验。利用在家用餐的机会,教导并练习如何处理食物(用手或餐具)、礼貌地要求提供或拒绝食物、用餐时与他人聊天以及离席告退。在家里使用的用餐技巧在新的地点也能派上用场。

## 设定在新地点用餐的期望值

在一个新地点就餐可能具有挑战性。父母最了解自己的孩子。他们能够预见挑战并给予孩子们鼓励。“你正在练习用餐技巧,为外出吃一顿美味的大餐做准备。”

### 描述相同点和不同点

孩子们可以通过了解新的用餐环境与他们熟悉的环境有什么相同点和/或不同点,为新的用餐体验做好准备。具体的示例很有帮助。

- “在家里用餐时,食物就已经在桌上摆好。”在餐厅用餐时,我们需要选择食物并把它端到我们的餐桌上。”
- “在家里用餐时,用餐时间大约 20 分钟。”假期在奶奶家用餐时,时间会久一点。”

鼓励孩子们就即将到来的外出用餐事宜提出问题。

### 预见挑战

对一个孩子来说困难的事,对另一个孩子来说可能是愉快的。喜欢尝试新食物的孩子可能会对自助餐或聚餐感到兴奋;而抗拒新食物的孩子可能会觉得难以接受。有些孩子可能会在非常吵闹的餐馆里感到感官超负荷。承认潜在的挑战,并提供一些可接受的选择。明确哪些是不可行的方案。

- “我们要去邻居家吃晚饭。”当他们给你提供食物时,你可以说“好的,请”或“不,谢谢”。我们不从家里带食物。”
- “我们会坐在这家餐厅的餐桌旁。在食物上桌之前,你们可以在餐垫上涂色。然后我们开始用餐。当服务员清理你的位置时,你可以给你袋中的农场动物上色或玩耍。我们不会到处走动。”

## 从小事做起

可能需要多次尝试,才能自如地外出就餐。在这个过程中,可以一小步一小步地进行。从一个相似点多于不同点的经历开始。

- 打包一份午餐,然后到商场的美食广场用餐。食物是熟悉的,但体验(座位、灯光、声音、气味)将是全新的。
- 在你最喜欢的公园野餐时尝试一种新的食物。新的食物可能是个挑战,但环境会让人感到很自在。

---

## English Title: Dining Away from Home with Young Children



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



Illinois  
State Board of  
Education