Dîner hors de la maison avec de jeunes enfants

Les jeunes enfants prennent certains repas en dehors de leur domicile. Les lieux comprennent d'autres habitations, des écoles, des parcs, des aires de restauration, des cafétérias, des hôtels et des restaurants. Soutenir les jeunes enfants lorsqu'ils apprennent à apprécier les repas dans de nouveaux lieux demande un certain effort, mais le résultat est gratifiant.

Fixer des attentes en matière de repas à la maison

Le premier pas vers une bonne expérience de restauration dans un nouvel endroit est une bonne expérience de restauration dans un endroit familier. Profitez des repas à la maison pour enseigner et mettre en pratique les attentes liées à la manipulation de la nourriture (doigts ou ustensiles), au fait de demander ou de refuser poliment de la nourriture, de discuter avec d'autres personnes pendant le repas et de demander à être excusé. Les techniques de repas utilisées à la maison sont utiles dans de nouveaux lieux.

Fixer des attentes pour manger dans un nouvel endroit

Dîner dans un nouvel endroit peut s'avérer difficile. Ce sont les parents qui connaissent le mieux leur enfant. Ils peuvent anticiper les défis et fournir des encouragements. « Tu t'entraînes à prendre des repas agréables en dehors de la maison ! »

Décrire les similitudes et les différences

Les enfants peuvent se préparer à une nouvelle expérience de restauration en comprenant en quoi elle est identique et/ou différente de leur environnement familier. Des exemples concrets sont utiles.

- « À la maison, la nourriture est sur la table quand tu arrives. À la cafétéria, nous choisissons notre nourriture et l'apportons à notre table. »
- « À la maison, le dîner dure environ 20 minutes. Notre repas de fête chez grand-mère sera plus long. »

Encouragez les enfants à poser des questions sur le repas à venir.

Anticiper les défis

Ce qui est difficile pour un enfant peut être agréable pour un autre. Un enfant qui aime essayer de nouveaux aliments peut être enthousiaste à l'idée de se rendre à un buffet ou dans une cafétéria ; un enfant qui a des difficultés avec de nouveaux aliments peut trouver cela dur. Certains enfants peuvent ressentir une surcharge sensorielle dans les restaurants très bruyants. Soyez conscient des difficultés potentielles et proposez quelques choix acceptables. Soyez clair sur les options qui ne sont pas disponibles.

- « Nous allons dîner chez les voisins. Lorsqu'on te propose un plat, tu peux dire « oui, s'il vous plaît » ou « non, merci ». Nous n'apportons pas notre propre nourriture de chez nous. »
- « Nous resterons assis à la table de ce restaurant. Avant que le repas n'arrive, tu vas colorier le set de table. Ensuite, nous mangerons. Lorsque le serveur a libéré la place, tu peux colorier ou jouer avec tes jouets. Nous n'allons pas sortir de table avant que tout le monde ait terminé. »

Commencer par de petites choses

Il faut parfois s'y prendre à plusieurs reprises pour se sentir à l'aise dans un restaurant hors de chez soi. Ce voyage se fait à petits pas. Commencez par une expérience qui présente plus de similitudes que de différences.

- Préparez un déjeuner pour manger dans l'aire de restauration du centre commercial. La nourriture sera familière, mais l'expérience (sièges, lumières, sons, odeurs) sera nouvelle.
- Essayez un nouvel aliment lors d'un pique-nique dans votre parc préféré. Les nouveaux aliments peuvent représenter un défi, mais le cadre sera réconfortant.

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 Department of Early Childhood (IDEC).

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

French 4/24