

Spożywanie posiłków z małymi dziećmi poza domem



Małe dzieci jedzą niektóre posiłki poza domem. Do miejsc tych należą inne domy, szkoły, parki, lokale gastronomiczne, kawiarnie, hotele i restauracje. Wspieranie małych dzieci w nauce delectowania się posiłkami w nowych miejscach wymaga pewnego wysiłku, ale rezultat jest satysfakcjonujący.

Ustal oczekiwania dotyczące jedzenia w domu

Pierwszym krokiem w kierunku dobrego doświadczenia kulinarnego w nowym miejscu jest dobre doświadczenie kulinarnie w znanym miejscu. Wykorzystaj posiłki w domu, aby uczyć i ćwiczyć oczekiwania związane z obchodzeniem się z jedzeniem (palcami lub sztućcami), grzecznym proszeniem o jedzenie lub odmawianiem jedzenia, rozmawianiem z innymi podczas posiłku i proszeniem o przerwę. Umiejętności związane z posiłkami stosowane w domu są przydatne w nowych miejscach.

Ustal oczekiwania dotyczące jedzenia w nowym miejscu

Spożywanie posiłków w nowym miejscu może stanowić wyzwanie. Rodzice znają swoje dziecko najlepiej. Potrafią przewidywać problemy i zachęcić do jedzenia. „Przygotowujesz się do przyniesienia, jaką jest spożywanie smacznych posiłków poza domem!”

Opisz podobieństwa i różnice

Dzieci mogą przygotować się na nowe doświadczenie kulinarnie, rozumiejąc, w jaki sposób jest ono takie samo i/lub różni się od znanego im otoczenia. Pomocne są konkretne przykłady.

- „W domu, kiedy przychodzisz, jedzenie jest na stole. W stołówce wybieramy jedzenie i przynosimy je do stolika”.
- „W domu obiad trwa około 20 minut. Nasz świąteczny posiłek w domu babci będzie dłuższy”.

Zachęcaj dzieci do zadawania pytań dotyczących nadchodzącego posiłku.

Przewiduj problemy

To, co jest trudne dla jednego dziecka, może być przyjemne dla innego. Dziecko, które lubi próbować nowych potraw, może być podekscytowane wizytą w bufecie lub na przyjęciu; dziecko, które nie chce jeść nowych potraw, może uznać to za przytłaczające. Niektóre dzieci mogą doświadczać przeciążenia sensorycznego w bardzo głośnych restauracjach. Rozpoznaj potencjalne wyzwania i zaoferuj kilka akceptowalnych opcji. Mów jasno o opcjach, które nie są dostępne.

- „Idziemy do sąsiadów na obiad. Kiedy zaproponują ci jedzenie, możesz powiedzieć „tak, proszę” lub „nie, dziękuję”. Nie przynosimy własnego jedzenia z domu”.
- „Będziemy siedzieć przy stole w tej restauracji. Zanim przyniosą nasze jedzenie, będziesz mógł pokolorować podkładkę. Potem będziemy jeść. Gdy obsługa posprząta twoje miejsce, możesz pokolorować lub pobawić się swoją torbą ze zwierzątkami z farmy. Nie będziemy chodzić dookoła”.

Zaczynaj od małych kroków

Przyzwyczajanie się do jedzenia poza domem może wymagać wielu prób. Podejmij małe kroki w tej podróży. Zaczynaj od doświadczenia, które ma więcej podobieństw niż różnic.

- Spakuj lunch, aby zjeść go w strefie gastronomicznej w centrum handlowym. Jedzenie będzie znajome, ale doświadczenie (siedzenia, światła, dźwięki, zapachy) będzie nowe.
- Spróbuj nowego jedzenia na pikniku w ulubionym parku. Nowe jedzenie może być wyzwaniem, ale otoczenie będzie przyjemne.

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